

Nickelreiche Lebensmittel

| Lebensmittel | Nickelgehalt in µg pro 100 g |
|---|------------------------------|
| Pekannuss | 1500 µg |
| Kakaopulver schwach entölt | 940 µg |
| Schokolade ohne Milch (höherer Kakaogehalt) | 360 µg |
| Milchschokolade | 150 µg |
| Schwarzer Tee | 650 µg |
| Cashewnuss | 500 µg |
| Erdnuss | 200 µg |
| Haselnuss, Walnuss und Mandel | 120 µg - 130 µg |
| Bier | bis 200 µg |
| Muscheln | 100 µg - 300 µg |
| Hafer | 210 µg |
| Haferflocken | 170 µg |
| Buchweizen | 190 µg |
| Edamer/Gouda | 90 µg |
| Molkepulver | 80 µg |

Nickelärmere Lebensmittel

| Lebensmittel | Nickelgehalt in µg pro 100 g |
|--|------------------------------|
| Gemüse | |
| Gurke, Kartoffel, Kopfsalat, Möhre, Radieschen, Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie, Tomate, Wirsing, Zwiebel | unter 10 µg |
| Die meisten anderen Gemüse | unter 20 µg - 30 µg |
| Obst | |
| Apfel, Apfelsine, Banane, Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Kirsche, Mandarine, Trauben | unter 10 µg |
| Die meisten anderen Früchte | unter 20 µg |
| Reis poliert | 10 µg |
| Reis Vollkorn | 37 µg |
| Weissmehl | 4 µg |
| Vollkornmehl | 13 µg |
| Gerste | 28 µg |
| Mais | 47 µg |
| Vollkornbrot | 17 µg |
| Pilze | 7 µg - 10 µg |