

ALIMENTS RICHES EN ZINC

Vous souhaitez savoir quels aliments sont les plus riches en zinc ? Vous trouverez ci-après une large sélection des aliments riches en zinc classés par catégories d'aliments pour faciliter votre recherche. Les tableaux ci-dessous renseignent la quantité de zinc contenue aux 100 grammes d'aliments. Ces données sont des moyennes et sont renseignées pour des aliments crus ou cuits.

FRUITS/ LEGUMES :

| ALIMENT (100g) | ZINC (mg) |
|--|-----------|
| Fruit de la passion ou maracudia, pulpe et pépins, cru | 0.76 |
| Framboise, surgelée, crue | 0.34 |
| Citron, pulpe, cru | 0.33 |
| Champignon, lentin comestible ou shiitaké, séché | 7.66 |
| Coeur de palmier, appertisé, égoutté | 1.15 |
| Épinard, cru | 0.82 |
| Petits pois, cuits | 0.8 |

LEGUMINEUSES :

| ALIMENT (100g) | ZINC (mg) |
|------------------------------|-----------|
| Lupin, graine crue | 4.75 |
| Lentille corail, sèche | 3.9 |
| Pois cassé, sec | 3.68 |
| Lentille verte, sèche | 3.4 |
| Haricot blanc, sec | 3.23 |
| Lentille, sèche | 3.17 |
| Fève, sèche | 3.14 |
| Haricot mungo, sec | 3.02 |
| Lentille blonde, sèche | 3 |
| Haricot rouge, sec | 2.79 |
| Haricot flageolet, vert, sec | 2.3 |
| Pois chiche, sec | 1.88 |
| Lentille, germée | 1.51 |

OLEAGINEUX/ FRUITS SECS :

| ALIMENT (100g) | ZINC (mg) |
|---|-----------|
| Sésame, grillé, graine décortiquée | 10.2 |
| Cucurbitacées, graine | 7.81 |
| Sésame, graine décortiquée | 7.24 |
| Luzerne, graine | 6.9 |
| Lin, graine | 6.05 |
| Sésame, graine | 5.74 |
| Noix de cajou, grillée à sec, non salée | 5.6 |
| Pignon de pin | 5.6 |
| Lin, brun, graine | 5.1 |
| Noix de cajou, grillée, non salée | 5 |

FRUITS DE MER/CRUSTACES :

| ALIMENT (100g) | ZINC (mg) |
|---|-----------|
| Huître, sans précision, crue | 22.5 |
| Langouste, bouillie/cuite à l'eau | 7.27 |
| Araignée de mer, cuite | 5.9 |
| Crabe ou Tourteau, bouilli/cuit à l'eau | 4.42 |
| Fruits de mer (aliment moyen) | 4 |
| Calmar ou calamar ou encornet, bouilli/cuit à l'eau | 3.46 |
| Coquille Saint-Jacques, noix et corail, cuite | 2.89 |

POISSON :

| ALIMENT (100g) | ZINC (mg) |
|---------------------------------|-----------|
| Anguille, cuite (aliment moyen) | 2.08 |
| Carpe, rôtie/cuite au four | 1.58 |
| Sardine, grillée | 1.4 |
| Hareng, grillé/poêlé | 1.24 |
| Mulet, rôti/cuit au four | 1.21 |
| Maquereau, frit | 1 |

PRODUITS LAITIERS:

| ALIMENT (100g) | ZINC (mg) |
|-------------------------------------|------------------|
| Mont d'or ou Vacherin du Haut-Doubs | 8 |
| Carré de l'Est | 6 |
| Gruyère | 4.89 |
| Beaufort | 4.75 |
| Mimolette vieille | 4.5 |
| Reblochon | 4.44 |
| Emmental ou emmenthal răpé | 4.4 |
| Tomme ou tome de vache | 4.36 |