

Taula de contingut de zinc en els aliments

Contingut de zinc en els aliments	
Racions d'aliments	Zinc
12 ostres (100 g)	52 mg
Llagostins, gambes i calamars (100 g)	3,8 mg
Peix (125 g)	1,8-0,6 mg
Carn (100 g)	2,5-1,5 mg
Filet de bou (100 g)	4,3 mg
1 ou (60 g)	0,9 mg
Formatge curat (40 g)	0,8-1,3 mg
Cereals integrals (30 g)	0,7 mg

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.
3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.