

# ALIMENTS RICHES EN ZINC

Apports Nutritionnels Recommandés journaliers : 12 – 20 mg

**Huitres cuites**

182 mg/100g



**Huitres crues :**

91 mg/100g

**Palette de veau**

7 mg / 100 g



**Epaule d'agneau grillée**

6,6 mg / 100g



**Germe de blé grillé** (saupoudrer les plats):

17 mg/100g



**Cacahuètes grillées**

6,6 mg / 100 g



**Foie de veau**

12 mg / 100 g



**Haricots blanc en conserve**

6,1 mg / 100 g



**Chocolat noir**

9,6 mg / 100g



**Foie d'agneau**

5,6mg / 100 g



**Viande rouge bœuf**

8,3 mg / 100 g



**Pain complet**

5 mg / 100 g



**Langouste**

7,3mg / 100 g



# ALIMENTS RICHES EN BETA CAROTENE

**Carotte rapée**  
11 500 mg / 100 g



**Carotte cuite**  
10 000 mg / 100 g



**Persil cru**  
7 000 mg / 100 g



**Epinard cuit**  
6 000 mg / 100 g



**Abricot sec**  
4 620 mg / 100 g



**Abricot**  
1 500 mg / 100 g



**Cresson cru**  
3 000 mg / 100 g



**Brocoli cuit**  
2 500 mg / 100 g



**Melon de Cavaillon**  
2 000 mg / 100 g



**Mangue**  
1 910 mg / 100 g



**Laitue crue**  
1 100 mg / 100 g



**Cornichon au vinaigre**  
1 500 mg / 100 g



**Tomate crue**  
600 mg / 100 g

