Die schlimmsten Nickelsünden (angegeben in µg Nickel pro 100g Lebensmittel – absteigend nach Gehalt)

Pekannuss	1500
Kakaopulver, schwach entölt	940
Tee (Schwarzer Tee)	650
Cashewnuss	500
Sojabohnen	480
Rind, Leber	19 - 480
Sojamehl, vollfett	410
Schokolade, milchfrei	360
Pilgermuschel	340
Linsen, getrocknet	310
Roggen, Korn	20-270
Hafer, Korn	210
Buchweizen, Korn	190-208
Erdnuss	200
Vollbier, hell	1-200
Bohnen, weiß	183
Haferflocken	172
Bückling	170
Schokolade, Vollmilch	150
Steckmuschel	60-150
Mandeln, süß	130
Walnuss	130
Haselnuss	120
Miesmuschel	30-120
Kaffee-Extraktpulver	96
Erbsen, Samen, getrocknet	93
Edamer, alle Fettstufen	89
Gouda, 45% Fett i.Tr.	89
Molkenpulver	80
Pistazie	80
Kaffee, geröstet	77
Schleie	75
Hummer	66
Petersilie. Blatt	55
Apfelsaft	5-55
Mais, Korn	47
Niere	46
Hagebutte	40
Reis, unpoliert	37
Meerrettich	30
Gerste, Korn	27
Schweineleber	1 - 27
Leber	26

Spinat	26
Speisequark, 40% Fett i.Tr.	5-26
Bohnen, grün, in Dosen	25
Karpfen	24
Garnele	23
Sprotte	23
Pfirsich	22
Sardine	21
Chicorée	20
Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	20
Pastinake	20
Zitrone, Limette	20
Eierteigwaren	19
Roggen-Brot	19
Brokkoli	18
Aprikose (in Dosen)	17
Vollkornbrot (Weizen)	17
Ananas	16
Erbsen, grün, in Dosen	16
Grünkohl	16
Johannisbeeren, schwarz	16
Rosenkohl	16
Blumenkohl	15
Kondensmagermilch	15
Wassermelone	14
Hecht	13
Pflaume	13
Weizen, Korn	13
Birne	12
Aubergine	11
Banane	10
Bohnen, grün	10
Butter	10
Ebereschenfrüchte	10
Grapefruit	10
Heidelbeeren	10
Knoblauch	10
Pfifferling	10
Porree (Lauch)	10
Reis, poliert	10
Rhabarber	10
Rote Bete	10
Steinpilz	10

Weißkohl	10
Zander	10
Aal, Flussaal	9
Mischbrot (Weizen)	9
Weizen-Mehl, Type 1050	9
Austern	8
Radieschen, Rettich	8
Rotkohl	8
Champignon	7
Hering	7
Sellerie, Knolle	7
Zwiebel	7
Erdbeeren	6
Kartoffel	6
Kohlrabi	6
Kopfsalat	6
Möhre (Karotte)	6
Rotwein, schwere Qualität	6
Schafmilch	6
Tomate	6
Tomatensaft	6
Weißwein, mittlere Qualität	6
Hühnerei gesamt	5
Johannisbeeren, rot	5
Kirschen, süß	5
Preiselbeeren	5
Rotwein, leichte Qualität	5
Sauerkraut, abgetropft	5
Weintrauben	5
Wirsing	5
Apfelsine	4
Brathuhn	4
Gurke	4
Kabeljau	4
Molke, süß	4
Weintraubensaft	4
Weizen-Mehl, Type 405	4
Apfel	3
Flunder	3
Kuhmilch, Rohmilch	3
Mandarine	3
Muttermilch	3
Seezunge	3

Felchen (Renke)	2
Forelle	2
Hammel, Filet	2
Herz	2
Honig	2
Lachs	2
Schwein, Kotelett	2
Apfelsinensaft, frisch gepresst	1
Joghurt, 3.5% Fett	1
Kuhmilch, Magermilch	1
Makrele	1
Speisequark, 20% Fett i.Tr.	1
Trinkmilch, 3.5% Fett	1
Chester (Cheddar), 50% Fett i.Tr.	1
Margarine	0,01

© www.naturheilzentrum-breidenbach.de

Nickelgehalt ausgewählter Lebensmittel (angegeben in µg Nickel pro 100g Lebensmittel)

Getreide und Getreideprodukte	
Buchweizen, Korn	190-208
Eierteigwaren	19
Gerste, Korn	27
Hafer, Korn	210
Haferflocken	172
Mais, Korn	47
Reis, poliert	10
Reis, unpoliert	37
Roggen, Korn	20-270
Roggen-Brot	19
Weizen, Korn	13
Weizen-Mehl, Type 405	4
Weizen-Mehl, Type 1050	9
Mischbrot (Weizen)	9
Vollkornbrot (Weizen)	17
Obst	
Ananas	16
Apfel	3
Apfelsaft	5-55
Apfelsine	4
Apfelsinensaft, frisch gepresst	1
Aprikose (in Dosen)	17
Banane	10
Birne	12
Ebereschenfrüchte	10
Erdbeeren	6
Grapefruit	10
Hagebutte	40
Heidelbeeren	10
Johannisbeeren, rot	5
Johannisbeeren, schwarz	16
Kirschen, süß	5
Mandarine	3
Pfirsich	22
Pflaume	13
Preiselbeeren	5
Wassermelone	14
Weintrauben	5
Weintraubensaft	4

Zitrone, Limette	20
Gemüse und Hülsenfrüchte	
Aubergine	11
Blumenkohl	15
Bohnen, grün	10
Bohnen, grün, in Dosen	25
Bohnen, weiß	183
Brokkoli	18
Chicorée	20
Erbsen, grün, in Dosen	16
Erbsen, Samen, getrocknet	93
Grünkohl	16
Gurke	4
Kartoffel	6
Knoblauch	10
Kohlrabi	6
Kopfsalat	6
Linsen, getrocknet	310
Meerrettich	30
Möhre (Karotte)	6
Pastinake	20
Petersilie. Blatt	55
Porree (Lauch)	10
Radieschen, Rettich	8
Rhabarber	10
Rosenkohl	16
Rote Bete	10
Rotkohl	8
Sauerkraut, abgetropft	5
Sellerie, Knolle	7
Sojabohnen	480
Sojamehl, vollfett	410
Spinat	26
Tomate	6
Tomatensaft	6
Weißkohl	10
Wirsing	5
Zwiebel	7
Pilze	
Champignon	7

Pfifferling	10
Steinpilz	10
Milch, Milchprodukte und Käse	
Butter	10
Chester (Cheddar),	
50% Fett i.Tr.	1
Edamer, alle Fettstufen	89
Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	20
Gouda, 45% Fett i.Tr.	89
Joghurt, 3.5% Fett	1
Kondensmagermilch	15
Kuhmilch, Magermilch	1
Kuhmilch, Rohmilch	3
Trinkmilch, 3.5% Fett	1
Molke, süß	4
Molkenpulver	80
Muttermilch	3
Schafmilch	6
Speisequark, 20% Fett i.Tr.	1
Speisequark, 40% Fett i.Tr.	5-26
Fisch	
Aal, Flussaal	9
Austern	8
Bückling	170
Flunder	3
Felchen (Renke)	2
Forelle	2
Garnele	23
Hecht	13
Hering	7
Hummer	66
Kabeljau	4
Karpfen	24
Lachs	2
Makrele	1
Miesmuschel	30-120
Pilgermuschel	340
Sardine	21
Schleie	75
Seezunge	3

Sprotte	23
Steckmuschel	60-150
Zander	10
Fleisch und Innereien	
Brathuhn	4
Hammel, Filet	2
Herz	2
Leber	26
Rind, Leber	19 - 480
Niere	46
Schwein, Kotelett	2
Schweineleber	- 27
Ei (bezogen auf 1 Ei) ca. 50g	
Hühnerei gesamt	5
Getränke	
Rotwein, leichte Qualität	5
Rotwein, schwere Qualität	6
Vollbier, hell	1-200
Weißwein, mittlere Qualität	6
Verschiedenes	
Cashewnuss	500
Erdnuss	200
Haselnuss	120
Honig	2
Kaffee, geröstet	77
Kaffee-Extraktpulver	96
Kakaopulver, schwach entölt	940
Mandeln, süß	130
Margarine	0,01
Pekannuss	1500
Pistazie	80
Schokolade, milchfrei	360
Schokolade, Vollmilch	150
Tee (Schwarzer Tee)	650
Walnuss	130

© www.naturheilzentrum-breidenbach.de