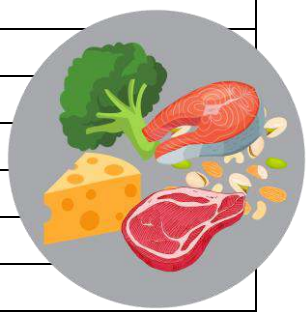
20 Zinkhaltige Lebensmittel Tabelle [PDF]

Zinkhaltige Lebensmittel	Gehalt in mg pro 100 g
Gemüse	
Brokkoli	0,61
Spinat	0,59
Feldsalat	0,44
Fleisch	
Lamm	21,30
Rindfleisch	4,41
Schweineleber	6,35
Fisch	
Lachs	10,8
Austern	7-160
Garnele	2,17
Obst	
Johannisbeeren	0,29
Erdbeeren	0,27
Bananen	0,21
Hülsenfrüchte	
Linsen	3,73
Erbsen	0,65
Nüsse/ Kerne/ Samen	
Cashew-Kerne	2,09
Kürbiskerne	6,15
Paranüsse	4,0
Milchprodukte/ Ei	
Emmentaler	4,63
Gouda	3,9
Getreide	
Haferflocken	4,06



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> https://www.happy-blood.de

Wissenswertes über Zink

Zink ist **das zweithäufigste essenzielle Spurenelement in unserem Körper**. Wichtig ist es für unser Immun-, Skelett-, Fortpflanzungs- sowie unser zentrales Nervensystem.

Unser Körper kann Zink nicht selbst produzieren, deshalb muss die **Zufuhr über zinkhaltige Lebensmittel** erfolgen.

Der **ausreichende** Konsum an **zinkhaltigen Lebensmitteln** klingt einfach, gelingt allerdings im stressigen Alltag nicht jedem. Daher kann es sinnvoll sein, auf **Vitalstoffe als Ergänzung** zurückzugreifen.

Du suchst eine **gute Alternative,** die Dich mit **ausreichend Zink** versorgt?

Dann hat Deine Suche nun ein Ende. Das **Produkt von viktilabs*** bietet eine **optimale Kombination** aus **Zink und Kupfer** für ein starkes Immunsystem sowie gesunde Haut und Haare.

Zink & Kupfer Kapseln

5,0 ★★★★★

*Eine **optimale Kombination** aus Zink und Kupfer für **Immunsystem, Haut und Haare!***

- **15 mg Zink** und **1 mg Kupfer** pro Kapsel
- **60 Kapseln** für 60 Tage
- sehr gute **Verträglichkeit**
- **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- Hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %

~~Preis: 14,80 €~~ 13,32 €

Preisnachlass im Link integriert und an der Kasse sichtbar

Ich will mehr erfahren

>>> Du gelangst zu viktilabs und kannst Dich dort in Ruhe informieren

HAPPY BLOOD

Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> https://www.happy-blood.de