Alimentos ricos en Zinc

Contenido expresado en miligramos por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

Alimentos	Contenido de zinc por cada 100 gramos de alimento
Ostras cocidas	39
Carne de res asada	8,5
Hígado de res cocido	4,5
Pavo cocido	4,5
Carne de ternera cocida	4,4
Hígado de pollo cocido	4,3
Semillas de calabaza	7,3
Frijoles de soja cocido	4,1
Cordero cocido	4
Almendras	5
Maní o cacahuate	4,8
Nuez de Brasil	4,5
Frijoles de soya cocidos	4,7
Merey/marañón/ anacardo	4,7
Pollo cocido	2,9
Frijoles cocidos	1,4

Fuente: tuasaude.com