

Содержание кобальта в продуктах

(мкг/100 г продукта)

Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт
Кальмар	95,0	Консервы рыбные	20,0-75,0	Печень трески	65,0	Треска	30,0
Паста томатная	25,0	Крупа манная	25,0	Ставрида	20,0	Печень говяжья	19,9
Мясо кролика	16,2	Горох	13,1	Фундук	12,3	Куры	12,0
Яйцо куриное	10,0	Груша	10,0	Чеснок	9,0	Изюм	9,0
Сердце говяжье	8,8	Почки говяжьи	8,8	Крупа пшеничная	8,3	Свинина жирная	8,0
Орехи грецкие	7,3	Лук зеленый	7,0	Говядина	7,0	Молоко сухое	7,0
Сосиски	7,0	Колбаса	7,0	Крупа овсяная	6,7	Грибы белые	6,0
Помидоры	6,0	Баранина	6,0	Мозги говяжьи	6,0	Лук репчатый	5,0
Картофель	5,0	Крупа "Геркулес"	5,0	Клубника	4,0	Салат	4,0
Хлеб пшеничный зерновой	3,8	Крупа гречневая	3,1	Капуста	3,0	Редис	3,0
Редька	3,0	Перец сладкий	3,0	Мука пшеничная	2,4	Мука ржаная	2,4
Сухари	2,3	Булка сдобная	2,2	Крупа ячневая	2,1	Свекла	2,0
Арбуз	2,0	Дыня	2,0	Абрикосы	2,0	Виноград	2,0
Морковь	2,0	Молоко сгущенное	2,0	Батон, хлеб столовый	2,0	Хлеб пшеничный, 1 с.	1,9
Крупа перловая	1,8	Макароны	1,6	Хлеб пшеничный, в.с.	1,4	Мороженое сливочное	1,3
Крупа рисовая	1,0	Яблоки	1,0	Апельсины	1,0	Грейпфруты	1,0
Творог	1,0	Кефир	1,0	Простокваша	1,0	Сок виноградный	1,0
Баклажаны	1,0	Тыква	1,0	Огурцы	1,0	Пюре яблочное	1,0
Сметана	0,3	Сливки	0,3				