Содержание меди в продуктах

(мг/100 г продукта)

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Печень трески	12,50	Какао-порошок	4,55	Печень говяжья	3,80	Кальмар	1,50
Фундук	1,13	Горох	0,75	Макароны, в.с.	0,70	Крупа гречневая	0,64
Орехи грецкие	0,53	Крупа овсяная	0,50	Паста томатная	0,46	Сердце говяжье	0,45
Почки говяжьи	0,45	Крупа "Геркулес"	0,45	Крупа пшенная	0,37	Крупа ячневая	0,37
Изюм	0,36	Хлеб пшеничный зерновой	0,32	Дрожжи	0,32	Крупа перловая	0,28
Крупа рисовая	0,25	Баранина	0,24	Мука ржаная	0,23	Хлеб ржаной	0,22
Консервы рыбные в масле	0,21	Конина	0,21	Мозги говяжьи	0,20	Колбаса полукопченая	0,18
Сосиски	0,18	Колбаса вареная	0,18	Говядина	0,18	Мука пшеничная, 1 с.	0,18
Тыква	0,18	Редька	0,15	Редис	0,15	Треска	0,15
Картофель	0,14	Свекла	0,14	Баклажаны	0,14	Абрикосы	0,14
Батон, булка сдобная	0,14	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13	Горошек зеленый	0,13	Чеснок	0,13
Клубника	0,13	Молоко сухое	0,12	Груши	0,12	Салат	0,12
Помидоры	0,12	Ставрида	0,11	Яблоки	0,11	Яблочное пюре	0,11
Мука ржаная сеяная	0,11	Перец сладкий	0,10	Огурцы	0,10	Мука пшеничная, в.с.	0,10
Сок томатный	0,10	Свинина жирная	0,10	Сухари	0,09	Лук зеленый	0,09
Лук репчатый	0,09	Сыр "Голландский"	0,09	Сыр "Чеддер"	0,09	Сыр "Пошехонский"	0,09
Яйцо куриное	0,08	Сыр плавленый	0,08	Морковь	0,08	Хлеб пшеничный, в.с.	0,08
Виноград	0,08	Кура	0,08	Капуста белокочанная	0,08	Творог	0,07
Брынза	0,07	Крупа манная	0,07	Апельсины	0,07	Грейпфруты	0,07
Сыр "Рокфор"	0,06	Сливки сухие	0,06	Сок яблочный	0,06	Сыр "Российский"	0,05
Сыр "Прибалтийский"	0,05	Персики	0,05	Арбуз	0,05	Дыня	0,05
Сок виноградный	0,04	Молоко сгущенное	0,03	Бифидолакт	0,03	Сливки	0,02
Сметана	0,02	Мороженое сливочное	0,02	Кефир, простокваша	0,01	Масло сливочное	0,01