

ul. Zygmunta Starego 1/1

41-902 Bytom

tel.: 32-281-62-54

www.gastrologia-silesia.pl

gastrologia.silesia@gmail.com

PRODUKTY O DUŻEJ ZAWARTOŚCI NIKLU

- **bardzo dużo:** migdały, ciecierzycy, kakao i pochodne, koncentrat pomidorowy, soczewica, owies, orzeszki ziemne, orzechy włoskie
- **dużo:** karczoch, szparagi, fasola, kapusta, kalafior, zielony groszek, zawierające kwiaty, mąka, drożdże, margaryna, małe, ostrygi, ziemniaki, groszek, śliwki, szpinak, pomidory
- **dość dużo:** morele, brokuły, kukurydza, bakłażan, homar, cebule, papryki, gruszki, rodzynki, cukinia
- **zawierają nikiel:** marchew, figi, sałata, zielona sałatka, lukrecja, grzyby, gładzicy i dorsza, rabarbar, ryż, herbata

ILOŚCIOWA ZAWARTOŚĆ NIKLU W PRODUKTACH POKARMOWYCH

- **> 500 mg/kg:** migdały, ciecierzycy, kakao i pochodne, koncentrat pomidorowy, soczewica, owies, orzeszki ziemne, orzechy włoskie
- **500 mg/kg:** karczoch, szparagi, fasola, kapusta, kalafior, zielony groszek, warzywa zawierające kwiaty, mąka, drożdże, margaryna, małe, ostrygi, ziemniaki, groszek, śliwki, szpinak, pomidory
- **200 mg/kg:** morele, brokuły, kukurydza, bakłażan, homar, cebula, papryka, gruszka, rodzynki, cukinia
- **100 mg/kg:** marchew, figi, sałata, zielona sałatka, lukrecja, grzyby, gładzica i dorsz, rabarbar, ryż, herbata