

Teneur en mg pour 100g	Céréales et dérivés	Viandes et produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
15 - 25	Avoine	Boudin noir cuit - viande de porc		Palourdes	Thym - Levure alimentaire - curry - cannelle- romarin
10 - 15	Céréales petit déjeuner au son	agneau - Foie d'agneau cuit	Cacao en poudre	Clam ou Palourde crus	
	Céréales petit déjeuner enrichies	Foie de volaille cuit		Bigorneau cuit	
	Sésame - son de blé	Lièvre en ragoût			
9 - 10	Biscotte complète	Rognon de boeuf, d'agneau ou de veau cuit	Farine de soja		
		Pâté de foie de volaille à tartiner	Graine de sésame		
8 - 9		Pigeon rôti	Lentille sèche		
		Faisan rôti			
7 - 8	Germe de blé	Foie de génisse cuit	Haricot blanc sec	Moules cuites	
		Coeur de boeuf cuit	Pistache rôtie et salée		
6 - 7		Foie de veau cuit	Chanterelle crue	Huître crue	
		Rognon de porc cuit	Graine de tournesol		
		Foie gras			
5 - 6	Blé tendre entier	Pâté de campagne	Persil frais		
		Chevreuril rôti	Abricot sec dénoyauté		
		Bavette de boeuf grillée	Noix de cajou		
4 - 5	Muesli	Boeuf braisé	Amande		
	Flocon d'avoine	Steak de cheval cru			
	Biscotte diététique au son				
	Biscuits apéritif				
3,5 - 4	Farine de blé complet	Pâté de foie de porc	Noisette	Bulot cuit	Levure de boulanger
		Flanchet de boeuf cuit		Escargot cru	
		Rosbif cuit			
		Oie rôtie			
		Boeuf à bourguignon cuit			
3 - 3,5	Farine de sarrasin	Boeuf à pot-au-feu cuit	Lait de noix de coco	Crevette cuite	Biscuits apéritifs au fromage
		Pâté de lapin	Noix de coco sèche	Anchois frais cru	
		Bifteck grillé	Lentille cuite	Coquille St-Jacques cuite	
		Faux-filet grillé	Pissenlit		
			Noix du Brésil		
			Datte sèche		
			Concentré de tomate		
	Soupe aux légumes - épinards				