

	<b>Aliments</b>	<b>Teneur en mg /100g</b>
1	<b>Herbes séchées</b> Basilic, sarriette, marjolaine, thym, herbes de Provence, sauge, origan, menthe, romarin, laurier, persil, wakamé	2240-233
2	<b>Graines</b> Pavot, fenouil, sésame, cumin, coriandre, carvi, chia, lin, fenugrec, tournesol	1440-86
3	<b>Fromage à pâte pressée cuite</b> en moyenne	946
4	<b>Poissons et fruits de mer</b> Sardine à l'huile, anchois, pilchard, saumon, crevette, Saint-Jacques, crevette, huitre, calmar, maquereau, morue, poulpe, sole, écrevisse, homard, langouste, bulot, truite	798-60
5	Epices : Cannelle, quatre épices, clou de girofle, curry, poivre noir, cardamome, paprika, muscade, curcuma, piment de Cayenne	1000-148
6	Fromage de chèvre à pâte molle et croûte fleurie type camembert	534
7	Herbes fraîches : thym, romarin, basilic, cerfeuil, sauge, persil, menthe, aneth	405-202
8	Oignons séchés	257
9	Amande, noix du Brésil, noisette, pistache, macadamia, noix, pécan, cacahuète	236-57
10	Soja graine entière, tempeh, tofu	220-80
11	Carotte déshydratée	212
12	Chou frisé - kale, chou vert, chou chinois	185-86
13	Fruit secs : Figue, raisin, abricot, pruneau, datte	167-44
14	Lait fermenté, kéfir	160-127
15	Roquette, épinard cuit, cresson cru, jeunes pousses d'épinard, laitue, blette, mâche, oseille	160-44
16	Œuf à la coque	150
17	Cacao non sucré	140
18	Yaourt et lait	138- 120
19	Haricot blanc, flageolet, pois chiches, haricots rouges cuits	120-58
20	Tomate séchée	110
21	Avoine, son	83-64
22	Olive verte, cornichon	64
23	Cassis	57