

Contenuto di rame di vari alimenti come misura un laboratorio da spettrometria per assorbimento atomico			
	Concentrazione Di rame (μ . g/g ha bagnato)	Formato del serving tipico (g)	Rame / serving (magnesium)
Carne			
Pesci	0,61	120	0,07
Tacchino	0,71	120	0,09
Pollo	0,34	120	0,04
Hamburger	0,95	120	0,11
Manzo degli arrostiti	0,82	120	0,10
Bistecca	1,2	120	0,14
Fegato (pecora)	157,05	120	18,85
Fegato (porco)	141,14	120	16,94
Uovo	0,8	40	0,03
Formaggio			
Singole fette	0,43	120	0,05
Formaggio stagionato	0,44	120	0,05
Morbido	0,45	120	0,05
Pane			
Frumento intero	1,07	30	0,03
Focaccina Della Crusca Dell' Uva passa	0,6	30	0,02
Crostacei			
Pettini	0,27	120	0,03
Molluschi	6,08	120	0,73
Granchio	7,39	120	0,89
Gambero	1,75	120	0,21
Ostriche	2,89	120	0,35
Ostriche smoked	15,00	120	1,80
Mitili	4,75	120	0,57
Aragosta	36,6	120	4,39
Cioccolato			
Sciroppo	43,36	15	0,65
Barra della caramella	1,18	15	0,02
Latte	0,33	120	0,04
Verdure			
Piselli	2,38	120	0,29
Fagioli bianchi	3,95	120	0,47
Fagioli nani	0,74	120	0,09
Soie	1,09	120	0,13
Frutta			
Composta di mele (potere)	0,2	120	0,02
Composta di mele (bottiglia)	0,3	120	0,04
Avocado	1,68	120	0,20
Uva passa	1,68	30	0,05
Dadi			
Noci	6,51	30	0,20
Burro di arachide	8,53	30	0,26
Minestre			
Cipolla	1,49	15	0,02
Brodo del manzo	0,20	15	0,00
Funghi			
Asciutto	2,12	50	0,11
Caned	2,3	50	0,12
T?	025	120	0,03
Soda			
Coca-cola (bottiglia)	0,001	356	0,00
Coca-cola (potere)	0,004	356	0,001
Sprite (bottiglia)	0,004	356	0,001
Sprite (potere)	0,001	356	0,00
Arancio di Sunkist (bottiglia)	0,003	356	0,001

Varie			
Tofu	0,28	120	0,03
Tortini del tofu	1,67	120	0,20
Hash	1,25	120	0,15
Peperoncino rosso (verdura)	1,82	120	0,22
Fagioli e riso rossi	1,31	120	0,16
Salsa degli spaghetti	1,13	120	0,14
Tetrazini	0,56	120	0,07
Pollo della soia	0,28	120	0,03
Manzo della soia	1,01	120	0,12
mac di?Super?	0,87	120	0,10