

TABLEAU DES ALIMENTS RICHES EN CUIVRE

Pour plus d'informations, retrouvez le guide des [bienfaits du cuivre](#) sur notre site internet. Dans la liste ci-dessous, les aliments sont classés selon leur teneur en cuivre pour 100 grammes.

Aliments d'origine animale (100 g)	Cuivre (mg)
Foie, veau, cuit	20,1
Foie, agneau, cuit	8,45
Abat, cuit (en moyenne)	4,93
Foie, génisse, cuit	3,46
Escargot en sauce au beurre persillé, préemballé, cuit	2,3
Calmar ou calamar ou encornet, frit ou poêlé avec matière grasse	2,11
Crabe ou Tourteau, bouilli / cuit à l'eau	1,99
Huître creuse, crue	1,45
Homard, bouilli / cuit à l'eau	1,3
Crevette géante tigrée, cuite	1,21
Foie, dinde, cuit	1,05
Calmar ou calamar ou encornet, bouilli/cuit à l'eau	1
Crevette grise, cuite	1
Crevette rose bouquet, cuite	0,94
Pâté ou terrine de campagne	0,92
Araignée de mer, cuite	0,91
Foie gras, canard, entier, cuit	0,91
Écrevisse, cuite	0,89
Coeur, dinde, cuit	0,83
Langoustine, bouillie / cuite à l'eau	0,82
Pigeon, viande, rôtie / cuite au four	0,76
Crevette pattes blanches, cuite	0,73
Parmesan	0,71
Rognon, porc, cuit	0,67
Foie de morue, cru	0,66
Foie, porc, cuit	0,63
Terrine de canard	0,62

Comté	0,61
Caille, viande et peau, cuite	0,59
Coeur, boeuf, cuit	0,56
Rognon, boeuf, cuit	0,56

Aliments d'origine végétale (100 g)	Cuivre (mg)
Spiruline (Spirulina sp.), séchée ou déshydratée	6,1
Champignon, lentin comestible ou shiitaké, séché	5,17
Cacao, non sucré, poudre soluble	3,9
Noix de cajou, grillée à sec, non salée	2,7
Thé, feuille	2,5
Farine de soja	2,26
Basilic, séché	2,1
Pollen, partiellement séché	1,95
Tournesol, graine, grillé, salé	1,83
Noisette grillée	1,75
Noix du Brésil	1,75
Chocolat noir sans sucres ajoutés, avec édulcorants, en tablette	1,7
Noisette	1,7
Pavot, graine	1,63
Tahin ou Purée de sésame	1,61
Chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette	1,6
Meloukhia, feuilles de corète séchées, en poudre	1,6
Sésame, graine	1,58
Café, moulu	1,55
Menthe, séchée	1,54
Tournesol, graine	1,5
Sésame, grillé, graine décortiquée	1,46
Tomate, séchée	1,42
Cucurbitacées, graine	1,34
Laitue de mer (Ulva sp.), séchée ou déshydratée	1,31

Curcuma, poudre	1,3
Lin, brun, graine	1,3
Pistache, grillée	1,3
Spécialité végétale type fromage, à la noix de cajou, préemballée	1,3
Lin, graine	1,22
Ao-nori (Enteromorpha sp.), séchée ou déshydratée	1,21
Curry, poudre	1,2
Noix de pécan	1,2
Pignon de pin	1,2
Marjolaine, séchée	1,13
Fenugrec, graine	1,11
Amande, grillée, salée	1,1
Dulse (Palmaria palmata), séchée ou déshydratée	1,1
Noix, séchée, cerneaux	1,1
Pistache, grillée, salée	1,1
Fenouil, graine	1,07
Herbes de Provence, séchées	1,06
Nori (Porphyra sp.), séchée ou déshydratée	1,06
Son de blé	1,05
Amande, mondée, émondée ou blanchie	1,03
Noix de muscade	1,03
Lupin, graine crue	1,02
Mélange apéritif de graines (non salées) et raisins secs	1
Poivre noir, poudre	1
Biscotte complète ou riche en fibres	< 1
Biscotte multicéréale	< 1
Biscuit sec croquant (ex : tuile) sans chocolat, allégé en matière grasse	< 1
Biscuit sec pour petit déjeuner, au chocolat	< 1
Pain de mie, complet	< 1
Pain grillé suédois au blé complet	< 1
Matière grasse végétale (type margarine)	< 1
Pain, baguette ou boule, bis (à la farine T80 ou T110)	< 0,98

Coriandre, graine	0,98
Amande (avec peau)	0,96
Noix, fraîche	0,93
Chia, graine, séchée	0,92
Carvi, graine	0,91
Farine de pois chiche	0,91
Poivre blanc, poudre	0,91
Champignon, lentin comestible ou shiitaké, cuit	0,91
Cumin, graine	0,87
Thym, séché	0,86
Sarriette, séchée	0,85
Chou frisé, cru	0,8
Noix de macadamia	0,76
Sauge, séchée	0,76
Son de riz	0,73
Ascophylle noueux ou goémon noir (Ascophyllum nodosum), séché ou déshydraté	0,72
Paprika	0,71
Protéine de soja texturée, réhydratée	0,69
Cacahuète, grillée, salée	0,68
Noix de coco, amande, sèche	0,67
Origan, séché	0,63
Pêche, sèche	0,63
Persil, séché	0,62
Farine de millet	0,6
Pomme de terre primeur, sans peau, bouillie / cuite à l'eau	0,17

Notre tableau des aliments riches en cuivre reprend les chiffres de la table CIQUAL de l'ANSES.