



EISENHALTIGE LEBENSMITTEL

Eisengehalt in mg pro 100g

FLEISCH, FISCH

BLUTWURST	30
SCHWEINELEBER	18
RINDERSCHINKEN	10
KALBSLEBER	7,5
AUSTERN	5,8
LEBERWURST	3
KASSELER, ENTE, ÖLSARDINEN	2,5
RINDFLEISCH	2,1
GARNELEN	1,8
SCHWEINEFLEISCH	1,4
SCHINKEN	1,1
THUNFISCH, MAKRELE	1,0
HÜHNERFLEISCH	0,7
SEELACHS	0,2

GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE

WEIZENKLEIE	15
HIRSE	9
WEIZENKEIME	7,6
HAFERFLOCKEN	4,6
GRÜNKERN	4,2
BUCHWEIZEN	3,5
ROGGENVOLLKORBROT	2,5
ROGGENMEHL	2,1
VOLLKORNREIS, WEIZENMISCHBROT	1,7
WEIZENMEHL	1,5
ZWIEBACK	1,3
WEISSBROT	1,2
WEIZENGRIESS	1,1
WEISSER REIS	0,6

NÜSSE, SAMEN

KÜRBISKERNE	11,2
SESAM	10
PINIENKERNE	9,2
LEINSAMEN	8,2
PISTAZIEN	7,5
MANDELN	4,2
HASELNÜSSE	3,7
WALNÜSSE	2,5
ERDNÜSSE	2,4

GEWÜRZE, KRÄUTER

KARDAMON	100
PETERSILIE, GETROCKNET	97,8
GRÜNE MINZE, GETROCKNET	87,5
ZIMT	38,1
BRENNESSELN, GETROCKNET	32,3



EISENHALTIGE LEBENSMITTEL

Eisengehalt in mg pro 100g

OBST, TROCKENOBST

OJABOHNEN, GETROCKNET	9,7
LINSEN, GETROCKNET	8
WEISSE BOHNEN, GETROCKNET	7
MUNGOBOHNEN	6,8
PFIFFERLINGE	6,5
KICHERERBSEN, GETROCKNET	6,1
TOFU	5,4
SCHWARZWURZEL	3,3
SPINAT, FENCHEL	2,7
MÖHREN	2,1
ERBSEN, GRÜNKOHL	1,9
ZUCCHINI	1,5
BROKKOLI	1,3
ROSENKOHL	1,1
KOPFSALAT, GRÜNE BOHNEN	1
CHAMPIGNON, STEINPILZE	1
LAUCH, SPARGEL, ROTE BEETE,	0,9
TOMATEN, GURKEN, KOHLRABI,	0,5
ROTKOHL, SAUERKRAUT	0,5
KARTOFFELN	0,3

EIER, MILCHPRODUKTE

EIGELB	5,5
SOJAMILCH	0,4
SCHNITTKÄSE	0,3
WEICHKÄSE	0,2
MILCH, JOGHURT	0,1
EIWEISS	0,1

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE

ROSINEN, DÖRRZWETSCHGEN	2,3
HEIDELBEEREN, ZITRONEN	0,5
MARILLEN, ERDBEEREN, KIRSCHEN, TRAUBEN	0,4
KIWI, MANDARINEN, PFIRSICHE, BANANEN	0,4
ANANAS, PFLAUMEN, RHABARBER	0,3
ÄPFEL, BIRNEN, MELONEN	0,2
ORANGEN	0,1