

Eisen Lieferanten

Eisenhaltiges Gemüse

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Linsen	6.9
Pfifferlinge	6.5
Weißer Bohnen	6
Erbsen	5
Spinat (Enthält jedoch Stoffe, welche die Eisenaufnahme mindern)	3.5
Petersilie	3.3
Kresse	2.8
Fenchel	2.5
Fenchel	2.5
Feldsalat	1.9
Möhren	1.7
Wirsing	1
Rote Beete	0.8
Paprika	0.7

Eisenhaltiges Obst

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Aprikosen (getrocknet)	3.8
Johannisbeeren, schwarz	1.3
Himbeere	1
Erdbeeren	0.9

Tipp: Obst und Gemüse können auch leicht zu leckeren, eisenhaltigen Säften verarbeitet werden.

Eisenhaltiges Getreide

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Weizenkleie	16
Kleinflocken	7.8
Hirse	5.9
Haferflocken	4.6
Buchweizen	3.5
Roggenbrot	3.3
Reis (Vollkorn)	2.6

Sonstiges

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Kardamon	100
Petersilie (getrocknet)	97.8
Grüne Minze	87.5
Sauerampfer (getrocknet)	81.5
Süßholz	41.4
Zimt	38.1
Brennnesseln (getrocknet)	31.1
Thymian	20
Sojamehl	15
Zuckerrübensirup	13
Kürbiskerne	12.1
Ingwer	11.1
Sesam	10
Mohn	9.5
Pinienkerne	9.2
Hühnereigelb	7.2
Pfifferlinge	6.5
Sonnenblumenkerne	6
Aprikosen, getrocknet	4.4
Haselnüsse	4
Amarant	7,6