

Eisenhaltige Lebensmittel- Tabelle

| Gemüse, Gewürze und Hülsenfrüchte | Eisengehalt in mg/100g |
|-----------------------------------|------------------------|
| Kardamom | 100 |
| Petersilie (getrocknet) | 97,8 |
| Minze (getrocknet) | 87,5 |
| Sauerampfer (getrocknet) | 81,7 |
| Süßholz | 41,1 |
| Zimt | 38,1 |
| Brennnessel (getrocknet) | 31,1 |
| Thymian | 20 |
| Sojamehl | 11,2 |
| Ingwer | 11,1 |
| Sojabohnen | 8,6 |
| Linsen | 6,9 |
| Pfifferlinge | 6,5 |
| Weißer Bohnen | 6,1 |
| Erbsen | 5 |
| Spinat | 4,1 |
| Petersilie | 3,3 |
| Kresse | 2,8 |
| Fenchel | 2,5 |
| Brennnessel | 2,2 |
| Feldsalat | 1,9 |
| Möhren | 1,7 |
| Wirsing | 1 |
| Rote Beete | 0,9 |
| Paprika | 0,7 |

| Getreide | Eisengehalt in mg/100g |
|------------------|------------------------|
| Weizenkleie | 16 |
| Sesam | 10 |
| Hirseflocken | 9 |
| Quinoa | 8 |
| Amaranth | 7,6 |
| Weizenkeime | 7,6 |
| Haferflocken | 4,2 |
| Grünkern | 4,2 |
| Buchweizen | 3,5 |
| Hirse | 3 |
| Reis (geschält) | 3 |
| Gerste | 2,8 |
| Roggenmehl | 2,1 |
| Vollreis | 1,7 |
| Weizenmehl | 1,5 |
| Reis (parboiled) | 1,4 |

Eisenhaltige Lebensmittel- Tabelle

| Obst | Eisengehalt in mg/100g |
|-------------------------|------------------------|
| Getrocknete Aprikosen | 5,2 |
| Datteln | 2,5 |
| Getrocknete Feigen | 2,3 |
| Rosinen | 3 |
| Getrocknete Äpfel | 2 |
| Schwarze Johannisbeeren | 1,3 |
| Rote Johannisbeeren | 1,2 |
| Mango | 1,2 |
| Avocado | 1 |
| Brombeeren | 1 |
| Frische Feigen | 0,8 |
| Himbeeren | 0,7 |
| Stachelbeeren | 0,6 |
| Heidelbeeren | 0,5 |
| Mirabellen | 0,5 |
| Zitronen | 0,5 |
| Aprikosen | 0,4 |
| Erdbeeren | 0,4 |
| Kaki | 0,4 |
| Kirschen | 0,4 |
| Kiwi | 0,4 |
| Mandarinen | 0,4 |
| Pfirsiche | 0,4 |
| Trauben | 0,4 |
| Bananen | 0,4 |
| Ananas | 0,3 |
| Pflaumen | 0,3 |
| Rhabarber | 0,3 |

| Fleisch, Wurst und Fisch | Eisengehalt in mg/100g |
|--------------------------|------------------------|
| Blutwurst | 29,4 |
| Schweineleber | 22,1 |
| Schweineniere | 10 |
| Kalbsleber | 7,9 |
| Austern | 5,8 |
| Leberwurst | 5,3 |
| Rindfleisch | 3,2 |
| Schweinefleisch | 3 |
| Geflügel | 2,6 |
| Kalbsfleisch | 2,2 |
| Thunfisch | 1,2 |
| Lachs | 0,7 |