

# Eisenhaltige Lebensmittel

Lebensmittel	Eisen in mg pro 100g
Weizenkleie	15,0
Kürbiskerne	12,5
Weißer Bohnen	10,4
Linsen	10,3
Sesam	10,0
Hanfsamen	9,6
Hirseflocken	9,0
Kidneybohnen	8,2
Pistazien	7,3
Cashew	6,3
Petersilie	6,0
Pfifferlinge	5,8
Leinsamen	5,7
Pinienkerne	5,5
Sonnenblumenkerne	5,3
Basilikum	5,0
Mandeln	4,8
Quinoa	4,6
Haferflocken	4,5

Lebensmittel	Eisen in mg pro 100g
Grünkern	4,2
Getrocknete Pfirsiche	4,0
Haselnüsse	3,8
Tofu	3,7
Amaranth	3,6
Spinat	3,4
Edamame	3,2
Getrocknete Aprikosen	2,7
Walnüsse	2,5
Schwarze Bohnen	2,1
Roggenmehl	2,1
Porree	2,1
Rosinen	1,9
Naturreis	1,8
Mangold	1,8
Grünkohl	1,6
Grüne Bohnen	1,6
Sojamilch	0,8
Brokkoli	0,7