

Tabelle: Eisenhaltiges Gemüse, Gewürze und Hülsenfrüchte

Eisenhaltiges Lebensmittel	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

Tabelle: Eisenhaltige Nüsse und Kerne

Eisenhaltiges Lebensmittel	Eisengehalt in mg/100g
Kürbiskerne	11,2
Pinienkerne	9,2
Leinsamen	8,2
Mandeln	4,1
Haselnüsse	3,8
Kokosraspeln	3,5
Paranüsse	3,1
Walnüsse	2,5
Erdnüsse	2,4
Kastanien	1

Tabelle: Eisenhaltiges Obst

Eisenhaltiges Lebensmittel	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

### Tabelle: Eisenhaltiges Getreide

Eisenhaltiges Lebensmittel	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

Tabelle: Eisenhaltiges Fleisch, Wurst und Fisch

Eisenhaltiges Lebensmittel	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