



Die besten Eisenlieferanten

| Nüsse und Saaten | Eisengehalt in mg pro100g |
|-------------------|---------------------------|
| Kürbiskerne | 12,5 |
| Hanfsaat | 11 |
| Sesamsamen | 10 |
| Leinsamen | 8 |
| Pistazien | 7 |
| Sonnenblumenkerne | 6 |
| Pinienkerne | 5 |
| Mandeln | 4 |
| Haselnuss | 3,8 |
| Cashewkerne | 3 |
| Walnuss | 2,5 |

| Trockenfrüchte | Eisengehalt in mg pro 100g |
|-----------------------|----------------------------|
| Getrocknete Pfirsiche | 6,5 |
| Getrocknete Aprikosen | 4,4 |
| Getrocknete Feigen | 3,2 |
| Getrocknete Banane | 2,8 |
| Getrocknete Pflaumen | 2,3 |
| Rosinen | 2 |
| Getrocknete Datteln | 1,9 |

| Grünes Blatt- und Wildgemüse | Eisengehalt in mg pro 100g |
|------------------------------|----------------------------|
| Basilikum | 7 |
| Dill | 5,5 |
| Breitwegerich | 4 |
| Brennessel | 4 |
| Petersilie | 3,6 |
| Frischer Spinat | 3,5 |
| Löwenzahn | 3 |
| Gartenkresse | 3 |
| Feldsalat | 2 |

| Hülsenfrüchte | Eisengehalt in mg pro 100g |
|----------------------|-----------------------------------|
| Linsen | 8 |
| Kichererbsen | 6 |
| Saubohnen | 6 |
| Weiße Bohnen | 6 |
| Kidneybohnen | 6 |
| Erbsen | 5 |
| Tofu | 5 |

| Getreide und Pseudogetreide | Eisengehalt in mg pro 100g |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Weizenkleie | 16 |
| Amaranth | 9 |
| Weizenkeime | 8,6 |
| Quinoa | 8 |
| Hirse | 7 |
| Haferflocken | 5 |
| Dinkel/Grünkern | 4 |
| Buchweizen | 3,5 |
| Vollkornreis | 3,2 |

| Fleisch und Wurst | Eisengehalt in mg pro 100g |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Bündner Fleisch | 9,8 |
| Kalbsleber | 7,9 |
| Blutwurst | 6,4 |
| Leberwurst | 5,3 |
| Corned Beef | 4,1 |
| Rindfleisch (Schulter) | 3,2 |
| Schweinefilet | 3 |
| Geflügel | 2,6 |
| Wiener Würstchen | 2,4 |

| Sonstige eisenhaltige Nahrungsmittel | Eisengehalt in mg pro 100g |
|---|-----------------------------------|
| Pfifferlinge | 6,3 |
| Auster/Miesmuscheln | 5,8 |
| Eigelb | 5,5 |