



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