

## Nahrungsmittel bei Eisenmangel

Eisenhaltige Nahrungsmittel – Eisengehalt in mg/100g

Petersilie (getrocknet)	97,8
Grüne Minze (Getrocknet)	87,5
Brennnesseln (getrocknet)	32,2
Schweineleber	22,1 (Schweinefleisch 3.0)
Thymian (getrocknet)	20,0
Zuckerrübensirup	
Kakaopulver	12,00
Kürbiskerne	11,2
Schweineniere	10,0
Hirse	9,0
Sojabohnen	8,6
Leinsamen	8,2
Kalbsleber	7,6
Pfifferlinge	6,5
Blutwurst	6,4
Sonnenblumenkerne	6,3
Weisse Bohnen	6,1
Austern	5,8
Leberwurst	5,3
Aprikosen (getrocknet und geschwefelt)	5,0
Erbsen	5,0
Knäckebrot	4,6
Haferflocken	4,6
Spinat	4,1
Brennnessel	4,1
Haselnuss	3,8
Vollkornbrot	3,3
Rindfleisch	3,2