

## 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                        |
| Knäckebrötchen                         | 4,6                        |
| Haferflocken                           | 4,6                        |
| Spinat                                 | 4,1                        |
| Brennnessel                            | 4,1                        |
| Haselnuss                              | 3,8                        |
| Vollkornbrot                           | 3,3                        |
| Rindfleisch                            | 3,2                        |