

Nahrungsmittel	Eisengehalt in mg pro 100 g	Nahrungsmittelklasse
Sojabohnen, getrocknet	9,7	Gemüse, Hülsenfrüchte
Mohn	9,5	Gemüse, Hülsenfrüchte
Linsen, getrocknet	8	Gemüse, Hülsenfrüchte
Weißer Bohnen, getrocknet	7	Gemüse, Hülsenfrüchte
Petersilie	6,2	Gemüse, Hülsenfrüchte
Kichererbsen, getrocknet	6,1	Gemüse, Hülsenfrüchte
Tofu	5,4	Gemüse, Hülsenfrüchte
Schwarzwurzel	3,3	Gemüse, Hülsenfrüchte
Linsen	3,3	Gemüse, Hülsenfrüchte
Spinat	2,7	Gemüse, Hülsenfrüchte
Mais	2,7	Gemüse, Hülsenfrüchte
Sauerampfer, frisch	2,4	Gemüse, Hülsenfrüchte
Spargel	2,1	Gemüse, Hülsenfrüchte
Erbsen	1,9	Gemüse, Hülsenfrüchte
Mangold	1,8	Gemüse, Hülsenfrüchte
Brokkoli	1,4	Gemüse, Hülsenfrüchte
Gartenkresse	1,3	Gemüse, Hülsenfrüchte
Kopfsalat	1	Gemüse, Hülsenfrüchte
Weizenkleie	16	Getreide, Backwaren
Hirseflocken	7,6	Getreide, Backwaren
Weizenkeime	7,6	Getreide, Backwaren
Quinoa, ungekocht	4,5	Getreide, Backwaren
Knäckebrot	4,3	Getreide, Backwaren
Haferflocken	4,2	Getreide, Backwaren
Buchweizen	3,5	Getreide, Backwaren
Pumpernickel	3	Getreide, Backwaren
Gerstenmehl	2,68	Getreide, Backwaren
Vollkornbrot	2,47	Getreide, Backwaren
Roggenmehl	2,1	Getreide, Backwaren
Vollkornreis	1,7	Getreide, Backwaren
Quinoa, gekocht	1,5	Getreide, Backwaren
Weizenmehl	1,5	Getreide, Backwaren
Trockenpflirsiche	6,5	Obst
Aprikosen, getrocknet	5,2	Obst
Kokosraspeln	3,5	Obst
Datteln	3	Obst
Feigen, getrocknet	2,5	Obst
Rosinen	2,3	Obst
Äpfel, getrocknet	2	Obst
Holunder	1,6	Obst
Schwarze Johannisbeeren	1,3	Obst
Pfifferlinge	6,5	Pilze
Steinpilze	4,2	Pilze
Sesam	14,6	Samen und Nüsse
Kürbiskerne, getrocknet	8,82	Samen und Nüsse
Leinsamen	8,2	Samen und Nüsse
Amarant	7,6	Samen und Nüsse
Pinienkerne, getrocknet	7,47	Samen und Nüsse
Sonnenblumenkerne	6,3	Samen und Nüsse
Mandeln	4,2	Samen und Nüsse
Pistazien	3,9	Samen und Nüsse
Haselnüsse	3,7	Samen und Nüsse
Paranüsse	3,1	Samen und Nüsse
Walnüsse	2,5	Samen und Nüsse
Erdnüsse	2,4	Samen und Nüsse
Zuckerrübensirup	13 - 23	Sonstiges
Dunkle Schokolade (70 - 85% Kakao)	11,9	Sonstiges
Eier	1,8	Sonstiges