

Eisengehalt Lebensmittel Tabelle (pro 100 g/ml)

Kategorie	Eisen (mg)	Quelle
Rindfleisch (Leber)	6,9	Tierisch
Hähnchenbrust	1,3	Tierisch
Blutwurst	6,0	Tierisch
Linsen (gekocht)	3,3	Pflanzlich
Kichererbsen (gekocht)	2,9	Pflanzlich
Haferflocken	4,5	Pflanzlich
Quinoa (gekocht)	1,5	Pflanzlich
Spinat (gegart)	3,6	Pflanzlich
Tofu (natur)	5,4	Pflanzlich
Rote Beete Saft	0,8	Getränk
Traubensaft	0,5	Getränk
Granatapfelsaft	0,6	Getränk
Kürbiskerne	8,0	Snack
Cashewkerne	6,0	Snack
Dunkle Schokolade (70 %)	11,0	Snack