

Lebensmittel	Eisengehalt in mg/100g
Weizenkleie	16,0
Kürbiskerne	12,5
Sesam	10
Leinsamen	8,2
Haferkleie	7,8
Haferflocken	5,8
Aprikosen, getrocknet	4,4
Brennnessel	4,1
Mandeln	4,1
Haselnüsse	3,8
Tofu	3,7
Linsen, gekocht	3,6
Hirse, gekocht	3,5
Spinat	3,4
Schwarzwurzel, roh	3,3
Feigen, getrocknet	3,2
weiße Bohnen	2,9
Gartenkresse	2,9
Mangold	2,7
Fenchel	2,7
Kichererbsen, gekocht	2,7
Walnüsse	2,5
Rosinen	2,3
Feldsalat	2,0
Roggenvollkornbrot	2,0
Kidneybohnen, gekocht	2,0
Grünkohl	1,9
Vollkornpasta, gekocht	1,7
Endiviensalat	1,4

Buchweizen, gekocht	1,4
Erbsen, gekocht	1,3
Sojamilch	0,8
Kartoffel, gekocht	0,8