

Tabelle Eisengehalt in diversen Nahrungsmitteln

Eisenreiche pflanzliche Nahrungsmittel Resorptionsrate ist zwischen 5%-20%

100 g enthalten

Hirsekorn geschält	9.0 mg
Hülsenfrüchte im Durchschnitt	5-7 mg
Spinat	6.0 mg

100 g enthalten

Getreide, Brot, Hülsenfrüchte

Hirsekorn geschält	9.0 mg
Hülsenfrüchte im Durchschnitt	5-7 mg
Haferflocken	5.2 mg
Vollkornbrot	1.7-2.2 mg

Gemüse

150 g enthalten

Spinat	6.0 mg
Topinambur (roh)	5.6 mg
Schwarzwurzeln (roh)	5.0 mg
Fenchel (roh)	4.1 mg
Kohl, Artischocken, Zucchini (roh)	2.3 mg
Randen	1.3 mg

Obst

100 g enthalten

Heidelbeeren in Dosen	1.5 mg
Himbeeren frisch	1.0 mg

* für Schwangere ungeeignet, ansonsten höchstens alle 4 Wochen 1 Mal

Quelle: Kleine Souci-Fachmann-Kraut 1991, Handbuch Nährstoffe Burgerstein 1997