

EISENHALTIGE LEBENSMITTEL

| FLEISCH & INNEREIEN | |
|--|---------------------|
| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
| Schwein, Leber, roh | 18 |
| Kalb, Niere, roh | 12 |
| Leber (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein), roh | 11 |
| Kalb, Leber, roh | 7,4 |
| Rind, Leber, roh | 7 |
| Reh (Durchschnitt), roh | 3 |
| Rind, Zunge, roh | 3 |
| Zunge (Durchschnitt aus Kalb und Rind), roh | 2,9 |
| Kalb, Zunge, roh | 2,8 |
| Reh, Schnitzel, roh | 2,8 |
| Wildfleisch (Durchschnitt), roh | 2,5 |
| Hirsch (Durchschnitt), roh | 2,3 |
| Kalb, Eckstück, roh | 2,3 |
| Kalb, Haxe, roh | 2,3 |
| Rind, Filet, roh | 2,3 |
| Rind, Brust, roh | 2,2 |
| Rind, Eckstück, roh | 2,2 |
| Rind, Hals, roh | 2,1 |
| Rind, Gehacktes, roh | 2 |
| Ziege (Durchschnitt), roh | 2 |
| Kalb, Bries, roh | 1,9 |
| Lamm, Filet, roh | 1,9 |
| Lamm, Nierstück, roh | 1,9 |
| Lamm, Racks, roh | 1,8 |
| Rind, Schulter, Braten, roh | 1,8 |
| Rind, Siedfleisch, durchzogen, gekocht | 1,8 |
| Rindfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Rippensteak), roh | 1,8 |
| Wildschwein (Durchschnitt), roh | 1,8 |
| Lamm/Schaf (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett), roh | 1,7 |
| Rind, Siedfleisch, mager, roh | 1,7 |
| Schwein, Eckstück, roh | 1,7 |
| Schwein, Haxe, geschmort (ohne Zusatz von Fett und Salz) | 1,7 |
| Kaninchen (Durchschnitt), roh | 1,6 |
| Lamm, Keule, roh | 1,6 |
| Lamm, Kotelett, roh | 1,5 |
| Rind, Hohrücken, roh | 1,5 |
| Kalb, Filet, roh | 1,4 |
| Kalb, Schulter, Braten, roh | 1,4 |
| Rind, Geschnetzeltes, roh | 1,4 |
| Lamm, Gulasch, roh | 1,3 |
| Rind, Entrecôte, roh | 1,3 |
| Salami | 1,3 |
| Schwein, Schulter, Braten, roh | 1,3 |

Fleisch & Innereien (Fortsetzung)

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--|----------------------------|
| Rind, Siedfleisch, durchzogen, roh | 1,2 |
| Rind, Gulasch, roh | 1,2 |
| Schwein, Filet, roh | 1,2 |
| Fleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh | 1,1 |
| Gehacktes (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Huhn), roh | 1,1 |
| Kalbfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett), roh | 1,1 |
| Schnitzel (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), roh | 1,1 |
| Schwein, Gehacktes, roh | 1,1 |
| Schwein, Haxe, roh | 1,1 |
| Rind, Unterschale, roh | 1 |
| Schweinefleisch (Durchschnitt exkl. Innereien, Kotelett, Haxe), roh | 1 |
| Schwein, Hals, Steak, roh | 0,9 |
| Geschnetzeltes (Durchschnitt aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), roh | 0,8 |
| Kalb, Gehacktes, roh | 0,8 |
| Schwein, Gulasch, roh | 0,8 |
| Huhn, ganz, mit Haut, roh | 0,7 |
| Schwein, Brustspitze, roh | 0,7 |
| Schwein, Geschnetzeltes, roh | 0,7 |
| Schwein, Unterschale, roh | 0,7 |
| Pute, Brust, Schnitzel oder Geschnetzeltes, roh | 0,7 |
| Kalb, Brust, roh | 0,6 |
| Kalb, Geschnetzeltes, roh | 0,6 |
| Kalb, Kotelett, roh | 0,6 |
| Kalb, Gulasch, roh | 0,6 |
| Geflügelfleisch (Durchschnitt exkl. Innereien), roh | 0,5 |
| Geflügelfleisch mit Haut (Durchschnitt), roh | 0,5 |
| Geflügelfleisch ohne Haut (Durchschnitt exkl. Innereien), roh | 0,5 |
| Kalb, Nierstück, Steak, roh | 0,5 |
| Kalb, Unterschale, roh | 0,5 |
| Kotelett (Durchschnitt aus Kalb, Schwein, Lamm), roh | 0,5 |
| Huhn, Schenkel, mit Haut, roh | 0,5 |
| Huhn, Schenkel, ohne Haut, roh | 0,5 |
| Schwein, Kotelett, roh | 0,4 |
| Schwein, Nierstück, roh | 0,4 |
| Huhn, Brust, mit Haut, roh | 0,3 |
| Huhn, Brust, ohne Haut, roh | 0,3 |

WURSTWAREN

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--|---------------------|
| Blutwurst | 30 |
| Kochwürste (Durchschnitt) | 8,7 |
| Rinderschinken, luftgetrocknet | 7,1 |
| Bauernpastete (Terrine de Campagne/Pâté de campagne) | 4,2 |
| Trockenfleisch/Bündnerfleisch | 4 |
| Wildfleischterrine | 4 |
| Leberwurst | 3,6 |
| Mini-Würstchen | 3 |
| Rohpökelfwaren (Durchschnitt) | 2,8 |
| Rohschinken | 2,8 |
| Rohwurst, Schwein, Rind, luftgetrocknet | 2,2 |
| Rohwurst, Schwein | 2,1 |
| Zampone | 2,1 |
| Landjäger (Rohwürste) | 1,9 |
| Bauernwurst/Rauchwurst | 1,5 |
| Schinken (Nierstück), roh | 1,5 |
| Rohwürste/Dauerwürste (Durchschnitt) | 1,5 |
| Schweineschinken, luftgetrocknet | 1,4 |
| Berner Zungenwurst | 1,3 |
| Luganighe / Lukanische Würste | 1,3 |
| Bierwurst | 1,2 |
| Salami (Billiglinie) | 1,2 |
| Schweinsbratwurst | 1 |
| Schweinswurst | 1 |
| Brühwürste geräuchert (Durchschnitt) | 0,9 |
| Mortadella | 0,9 |
| Rohwürste mit abgebrochener Reifung (Durchschnitt) | 0,9 |
| Salametti | 0,9 |
| Saucisson | 0,9 |
| Jadgwurst | 0,9 |
| Aufschnitt (Durchschnitt) | 0,8 |
| Cervelat/Bockwurst | 0,8 |
| Pancetta | 0,8 |
| Vorderschinken | 0,8 |
| Wiener Würstchen | 0,8 |
| Brühwürste ungeräuchert (Durchschnitt) | 0,7 |
| Prosciutto Cotto | 0,7 |
| Rollschinken | 0,7 |
| Kohlwurst | 0,7 |
| Weißwurst | 0,7 |
| Hinterschinken | 0,6 |
| Fleischkäse | 0,5 |
| Geflügellyoner | 0,5 |
| Kalbsbratwurst | 0,5 |
| Kochpökelfware (Durchschnitt) | 0,5 |
| Lyoner | 0,5 |
| Kochspeck | 0,4 |

FLEISCHERSATZPRODUKTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--|---------------------|
| Räuchertofu (hergestellt mit Calciumsalz) | 2,5 |
| Räuchertofu (Durchschnitt) | 2,3 |
| Räuchertofu (hergestellt mit Nigari) | 2,2 |
| Tofu, natur (Durchschnitt) | 2 |
| Tofu, natur (hergestellt mit Calciumsalz) | 2 |
| Tofu, natur (hergestellt mit Nigari) | 2 |
| Seitan | 1,7 |
| Seidentofu, natur | 1 |
| Vegetarisches Gehacktes/Geschnetzeltes, aus Mykoprotein, roh | 0,3 |

FISCH & MEERESFRÜCHTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|----------------------------------|---------------------|
| Miesmuscheln, roh | 5,8 |
| Sardellen in Öl, abgetropft | 2,7 |
| Sardinen, in Öl, abgetropft | 2,5 |
| Forelle, roh | 2 |
| Scampi (Kaisergranat), roh | 2 |
| Thunfisch, in Wasser, abgetropft | 1,6 |
| Sardinen, roh | 1,4 |
| Krustentiere (Durchschnitt), roh | 1,2 |
| Thunfisch, in Öl, abgetropft | 1,2 |
| Thunfisch, roh | 1,1 |
| Rollmops | 0,9 |
| Scholle, roh | 0,9 |
| Fisch (Durchschnitt), roh | 0,8 |
| Seehecht, roh | 0,7 |
| Kalmar/Tintenfisch, roh | 0,6 |
| Seezunge, roh | 0,6 |
| Heilbutt, roh | 0,5 |
| Felche, roh | 0,4 |
| Lachs, Wildfang, roh | 0,4 |
| Lachs, Zucht, roh | 0,4 |
| Surimi | 0,4 |
| Flunder, roh | 0,3 |
| Garnele/Scampi, roh | 0,3 |
| Dorsch/Kabeljau, roh | 0,2 |
| Flussbarsch, roh | 0,2 |
| Hecht, roh | 0,2 |
| Seelachs, roh | 0,2 |

EIER

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|------------------------------|---------------------|
| Hühnereigelb, roh (Eidotter) | 5,5 |
| Hühnerei, ganz, roh | 1,8 |

MILCH & MILCHPRODUKTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--|---------------------|
| Schmelzkäse, Scheiben | 0,9 |
| Magermilchpulver | 0,8 |
| Parmesan | 0,7 |
| Vollmilchpulver | 0,7 |
| Reibkäse | 0,5 |
| Blauschimmelkäse (Durchschnitt) | 0,4 |
| Emmentaler, vollfett | 0,4 |
| Gruyère, vollfett | 0,4 |
| Roquefort | 0,4 |
| Saint Paulin | 0,4 |
| Appenzeller, vollfett | 0,3 |
| Camembert, halbfett | 0,3 |
| Gorgonzola | 0,3 |
| Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt) | 0,3 |
| Sbrinz | 0,3 |
| Tilsiter, Rohmilch, vollfett | 0,3 |
| Weichkäse, Doppelrahm | 0,3 |
| Appenzeller, viertelfett | 0,2 |
| Brie, Rahm | 0,2 |
| Camembert, Rahm | 0,2 |
| Frischkäse, Doppelrahm | 0,2 |
| Käse in Salzlake (Kuhmilch) | 0,2 |
| Feta (Schaf- und Ziegenmilch) | 0,2 |
| Kondensmilch, gezuckert | 0,2 |
| Magerquark | 0,2 |
| Mascarpone | 0,2 |
| Weichkäse (Durchschnitt ohne fettreduzierte Varianten) | 0,2 |
| Weichkäse, Rahm | 0,2 |
| Brie, vollfett | 0,1 |
| Buttermilch | 0,1 |
| Camembert, vollfett | 0,1 |
| Freiburger Vacherin | 0,1 |
| Joghurt gezuckert (Durchschnitt) | 0,1 |
| Joghurt mit Aroma, mager, mit Süßstoffen | 0,1 |
| Joghurt mit Früchten, mager, mit Süßstoffen | 0,1 |
| Joghurt, natur, mager | 0,1 |
| Limburger (Münster) | 0,1 |
| Magerquark | 0,1 |
| Süßmolke | 0,1 |
| Mozzarella | 0,1 |
| Raclettekäse | 0,1 |
| Reblochon | 0,1 |
| Tilsiter, pasteurisiert, vollfett | 0,1 |
| Tomme | 0,1 |
| Vacherin Mont-d'Or | 0,1 |
| Weichkäse, vollfett | 0,1 |

MILCHALTERNATIVEN

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--------------------------------------|---------------------|
| Sojajoghurt, mit Früchten oder Aroma | 0,5 |
| Sojagetränk, natur | 0,5 |
| Sojajoghurt, natur | 0,4 |
| Kokosdrink, natur | 0,1 |
| Kondensmilch, ungezuckert | 0,1 |
| Mandeldrink, natur | 0,1 |
| Reisdrink | 0,1 |

GETREIDE & MEHLE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|---|---------------------|
| Weizenkleie/Speisekleie | 16 |
| Sojamehl, vollfett | 12 |
| Sojamehl, entfettet | 9,2 |
| Amaranth, Samen, roh | 9 |
| Quinoa, roh | 8 |
| Hirse, Korn geschält | 6,9 |
| Weizenkeime | 6,9 |
| Weizenmehl, Vollkorn, Type 1700 | 5 |
| Buchweizen, Korn geschält | 3,8 |
| Dinkelmehl, Vollkorn, Type 1900 | 3,6 |
| Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Type 1800 | 3,2 |
| Weizen (Weichweizen), ganzes Korn | 3,2 |
| Gerstengraupen/Rollgerste | 3 |
| Buchweizenmehl | 2,5 |
| Dinkelmehl, Type 1100 | 2,4 |
| Weizenmehl, Type 720 | 2,4 |
| Weizenmehl, Type 1100 | 2,2 |
| Roggenmehl, Type 815 | 2,1 |
| Roggenmehl, Type 1050 | 2,1 |
| Mehl (Durchschnitt) | 1,9 |
| Kartoffelstärke | 1,8 |
| Fermentierter Teig | 1,5 |
| Mehl, hell (Durchschnitt) | 1,5 |
| Weizenmehl (Backmehl), Type 550 | 1,5 |
| Reis, unpoliert, trocken / Vollkornreis | 1,1 |
| Dinkelmehl, weiß, Type 550 | 1 |
| Polenta/Maisgrieß | 1 |
| Hartweizengrieß, trocken | 0,9 |
| Spätzlemehl | 0,8 |
| Weizenmehl, weiß, Typ 400 | 0,6 |
| Maisstärke | 0,5 |
| Reis, parboiled, trocken | 0,4 |
| Reis, poliert, trocken | 0,2 |

GETREIDEPRODUKTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|---|---------------------|
| Hirseflocken, Vollkorn | 6,9 |
| Haferkleie | 5,4 |
| Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam | 4,4 |
| Knäckebrot, Vollkorn mit Leinsamen | 4,3 |
| Knäckebrot, Vollkorn | 4 |
| Vollkornnudeln, ohne Ei, getrocknet | 3,9 |
| Haferflocken | 3,8 |
| Zwieback, Vollkorn | 3,8 |
| Getreideflocken (Durchschnitt) | 3,6 |
| Toastbrot, Vollkorn | 3,4 |
| Butterzopf, Vollkorn | 3,3 |
| Müslimischung, Getreideflocken mit Früchten und Nüssen, ungesüßt | 3,3 |
| Weizenflocken, Vollkorn | 3,2 |
| Müslimischung, Getreideflocken mit Früchten und Nüssen, gezuckert | 3,1 |
| Weizenvollkornbrot/Grahambrot | 3,1 |
| Teigwaren mit Ei, trocken | 3 |
| Knuspermüsli, mit Nüssen and Samen, gezuckert | 2,8 |
| Knuspermüsli, mit Schokolade | 2,7 |
| Knuspermüsli, gezuckert (Durchschnitt) | 2,6 |
| Knuspermüsli, mit Früchten, gezuckert | 2,4 |
| Toastbrot, dunkel oder Mehrkorn | 2,4 |
| Roggenschrotbrot | 2,2 |
| Walnussbrot | 2,1 |
| Roggenbrot, Vollkorn, 90 % Roggen | 2,1 |
| Cornflakes | 2 |
| Gerstenflocken | 2 |
| Roggenbrot mit Sauerteig | 1,8 |
| Bauernbrot | 1,5 |
| Brot (Durchschnitt) | 1,5 |
| Teigwaren ohne Ei, trocken | 1,5 |
| Vollkornreiswaffel | 1,5 |
| Zwieback | 1,4 |
| Paniermehl | 1,2 |
| Milchbrötchen | 1,1 |
| Croissant (Durchschnitt) | 1 |
| Weizenbrötchen | 1 |
| Baguette | 0,9 |
| Teigwaren, frisch, gefüllt mit Spinat und Ricotta, roh | 0,8 |
| Weizenbrötchen | 0,6 |
| Weizenbrot | 0,6 |
| Butterzopf | 0,5 |
| Laugenbrötchen | 0,5 |
| Pizzateig (mit Olivenöl), ungebacken | 0,4 |
| Laugencroissant | 0,4 |
| Blätterteig (mit pflanzlichem Fett), ungebacken | 0,3 |

HÜLSENFRÜCHTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--|---------------------|
| Linsen, ganz, getrocknet | 8 |
| Bohnen, grün, getrocknet | 7,2 |
| Sojabohnen, getrocknet | 6,6 |
| Bohnen (alle Arten), getrocknet | 6,3 |
| Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet | 6 |
| Linsen, geschält, getrocknet | 5,6 |
| Kichererbsen, getrocknet | 5,4 |
| Erbsen, reif, getrocknet | 4,3 |
| Erbsen, grün, roh | 1,9 |
| Erbsen (Konserven) | 1,6 |
| Bohnen, grün, roh | 1 |

GEMÜSE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--------------------------------|---------------------|
| Pfifferlinge, roh | 6,5 |
| Pilze (Durchschnitt), roh | 2,4 |
| Mangold, roh | 2,3 |
| Feldsalat, roh | 2,1 |
| Zuckerschoten, roh | 2 |
| Spinat, roh | 1,8 |
| Tomatenmark | 1,6 |
| Rucola, roh | 1,5 |
| Schnittlauch, roh | 1,5 |
| Grünkohl, roh | 1,4 |
| Knoblauch, roh | 1,4 |
| Brunnenkresse, roh | 1,3 |
| Morcheln, roh | 1,2 |
| Schwarzwurzeln, roh | 1,2 |
| Champignons, roh | 1 |
| Steinpilze, roh | 1 |
| Zuckerhutsalat, roh | 1 |
| Brokkoli, roh | 0,9 |
| Sojasprossen, roh | 0,9 |
| Blattsalat (Durchschnitt), roh | 0,8 |
| Zucchini, roh | 0,8 |
| Maniok, Wurzelknolle, roh | 0,7 |
| Rosenkohl, roh | 0,6 |
| Süßkartoffel, roh | 0,6 |
| Eisbergsalat, roh | 0,5 |
| Endivie/Frisée Salat, roh | 0,5 |
| Fenchel, roh | 0,5 |
| Wirsing, roh | 0,5 |
| Knollensellerie, roh | 0,4 |
| Kohlgemüse (Durchschnitt), roh | 0,4 |
| Kopfsalat, roh | 0,4 |
| Lauch, roh | 0,4 |

| Gemüse (Fortsetzung) | |
|---|----------------------------|
| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
| Mais, roh | 0,4 |
| Pastinake, roh | 0,4 |
| Paprika, rot, roh | 0,4 |
| Radicchio rot, roh | 0,4 |
| Radieschen, roh | 0,4 |
| Rotkohl, roh | 0,4 |
| Spargel, roh (weiß und grün) | 0,4 |
| Aubergine, roh | 0,3 |
| Blumenkohl, roh | 0,3 |
| Chinakohl, roh | 0,3 |
| Gemüse (Durchschnitt), roh | 0,3 |
| Kartoffeln, geschält, roh | 0,3 |
| Lattich, roh | 0,3 |
| Paprika, grün, roh | 0,3 |
| Rote Beete, roh | 0,3 |
| Rettich, roh | 0,3 |
| Topinambur, roh | 0,3 |
| Weißkohl, roh | 0,3 |
| Chicorée, roh | 0,2 |
| Gurke, roh | 0,2 |
| Kohlrabi, roh | 0,2 |
| Kürbis, roh | 0,2 |
| Wurzel- und Knollengemüse (Durchschnitt), roh | 0,2 |
| Zwiebeln, roh | 0,2 |
| Karotten/Möhren, roh | 0,1 |
| Stangensellerie, roh | 0,1 |
| Tomaten, roh | 0,1 |

GEMÜSEPRODUKTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|---|----------------------------|
| Oliven, schwarz | 8,5 |
| Tomaten, getrocknet | 6,5 |
| Tomatensoße | 1,4 |
| Erbsen und Möhren (Konserve) | 1,1 |
| Essiggurken/Cornichons | 1 |
| Champignons (Konserve) | 0,8 |
| Tomaten, geschält (Konserve) | 0,7 |
| Maiskölbchen, in Essig eingelegt | 0,6 |
| Zuckermais (Konserve) | 0,6 |
| Sauerkraut, in Essig eingelegt | 0,5 |
| Artischocken, Herz, abgetropft (Konserve) | 0,4 |
| Silberzwiebeln, in Essig eingelegt | 0,2 |

KRÄUTER

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|-------------------|---------------------|
| Thymian, roh | 20 |
| Pfefferminze, roh | 9,5 |
| Petersilie, roh | 5,9 |
| Basilikum, roh | 5,5 |
| Rosmarin, roh | 4,8 |
| Salbei, roh | 4,5 |

NÜSSE & SAMEN

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|--|---------------------|
| Kürbiskerne | 8,2 |
| Sesamsamen ungeschält | 7,7 |
| Chia-Samen | 6,5 |
| Pinienkerne | 6,5 |
| Leinsamen | 6,3 |
| Cashewkerne | 5,9 |
| Sesamsamen, geschält | 5,8 |
| Sonnenblumenkerne | 5 |
| Samen, Kerne, Nüsse (Durchschnitt), ungesalzen | 4,5 |
| Mandeln, ohne Fett geröstet, gesalzen | 3,7 |
| Haselnüsse | 3,6 |
| Kokosmilch | 3,3 |
| Mandeln | 3,3 |
| Mandeln, geröstet, gesalzen | 3,3 |
| Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapseln, Kokosflocken) | 2,8 |
| Pistazien | 2,8 |
| Walnüsse | 2,6 |
| Paranüsse | 2,4 |
| Kokosnuss | 2,3 |
| Edelkastanien/Maronen, roh | 2,1 |
| Erdnüsse | 1,6 |
| Erdnüsse, geröstet, gesalzen | 1,2 |

OBST

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|------------------------------|---------------------|
| Holunderbeeren, schwarz, roh | 1,6 |
| Johannisbeere, schwarz, roh | 1,2 |
| Heidelbeere, roh | 0,6 |
| Passionsfrucht/Maracuja, roh | 0,6 |
| Quitte, roh | 0,6 |
| Stachelbeere, roh | 0,6 |
| Avocado, roh | 0,5 |
| Preiselbeere, roh | 0,5 |
| Zitrone, roh | 0,5 |
| Brombeere, roh | 0,4 |
| Himbeere, roh | 0,4 |

Obst (Fortsetzung)

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Johannisbeere, rot, roh | 0,4 |
| Weintrauben, weiß, roh | 0,4 |
| Zwetschge, roh | 0,4 |
| Feige, roh | 0,3 |
| Orange/Apfelsine, roh | 0,3 |
| Pflaume, roh | 0,3 |
| Rhabarber, roh | 0,3 |
| Ananas, roh | 0,2 |
| Aprikose/Marille, roh | 0,2 |
| Banane, roh | 0,2 |
| Beeren (Durchschnitt), roh | 0,2 |
| Erdbeere, roh | 0,2 |
| Früchte (Durchschnitt), roh | 0,2 |
| Granatapfel, roh | 0,2 |
| Kirsche, roh | 0,2 |
| Kiwi, roh | 0,2 |
| Nektarine, roh | 0,2 |
| Papaya, reif, roh | 0,2 |
| Pfirsich, gelb, roh | 0,2 |
| Wassermelone, roh | 0,2 |
| Zitrusfrüchte (Durchschnitt), roh | 0,2 |
| Honigmelone, roh | 0,2 |
| Apfel, roh | 0,1 |
| Birne, roh | 0,1 |
| Grapefruit (weiß oder rot), roh | 0,1 |
| Kaki, roh | 0,1 |
| Mandarine, roh | 0,1 |
| Mango, roh | 0,1 |
| Mirabelle, roh | 0,1 |

OBSTPRODUKTE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Rosinen/Sultatinen, getrocknet | 2,3 |
| Datteln, getrocknet | 2,2 |
| Mango, getrocknet | 2 |
| Heidelbeeren, gefriergetrocknet | 1,8 |
| Aprikosen, getrocknet | 1,4 |
| Feigen, getrocknet | 1,4 |
| Trockenfrüchte (Durchschnitt) | 1,4 |
| Bananen, getrocknet | 1,3 |
| Äpfel, geschält, getrocknet | 1,2 |
| Banane, gedörrt (Bananchips) | 1,2 |
| Birne, getrocknet | 0,8 |
| Pflaume, getrocknet | 0,4 |
| Apfelmus, ungezuckert (Konserven) | 0,2 |

GETRÄNKE

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|---|---------------------|
| Malzgetränkpulver mit Kakao | 12 |
| Lösliches Kaffeepulver / Instant-Kaffee | 4,4 |
| Karottensaft | 0,5 |
| Tomatensaft | 0,5 |
| Fruchtsaft-Schorle (Durchschnitt, 60% Saft - 40% Wasser), ungezuckert | 0,2 |
| Orangennektar | 0,1 |
| Traubensaft | 0,5 |
| Apfelsaft | 0,3 |
| Fruchtsaft (Durchschnitt), ungezuckert | 0,3 |
| Ananassaft | 0,2 |
| Birnensaft | 0,2 |
| Orangensaft | 0,1 |
| Zitronensaft | 0,1 |

SONSTIGES

| Lebensmittel | Eisen (mg je 100 g) |
|------------------------------------|---------------------|
| Zimt | 38 |
| Algen, Nori, getrocknet | 37 |
| Paprika (Gewürz) | 24 |
| Salz, Himalayasalz | 24 |
| Bierhefe, getrocknet / Trockenhefe | 18 |
| Kakaopulver | 13 |
| Melasse, Melassesirup | 9,2 |
| Zartbitterschokolade | 6,7 |
| Agar Agar | 4,5 |
| Bäckerhefe/Bierhefe, gepresst | 2,9 |
| Popcorn | 2,7 |
| Hummus | 2,1 |
| Sardellenpaste | 2,1 |
| Pesto, rot | 2 |
| Senf | 1,7 |
| Sojassosse | 1,5 |
| Balsamicoessig / Aceto Balsamico | 1 |

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank (Stand: 12/2023)