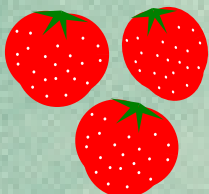
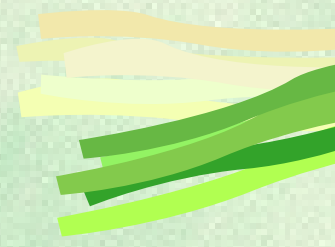


Vegane Eisen-Bomben

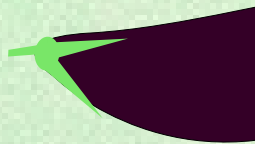


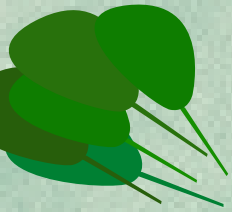
Lebensmittel	Menge	Eisen in Milligramm (mg)	Zum Vergleich:	Eisen pro 100 g
Obst				
Aprikosen, getrocknet	50 g	2,2	100 g	4,4
Feigen, getrocknet	50 g	1,6	100 g	3,2
Pflaumen, getrocknet	50 g	1,1	100 g	2,2
Rosinen	50 g	1,1	100 g	2,2
Himbeeren, roh	100 g	1,0	100 g	1
Datteln, getrocknet	50 g	1,0	100 g	2
Kiwi, roh	100 g	0,8	100 g	0,8
Heidelbeeren, roh	100 g	0,7	100 g	0,7
Erdbeeren, roh	100 g	0,6	100 g	0,6
Trauben, roh	100 g	0,3	100 g	0,3
Banane, roh	100 g	0,3	100 g	0,3
Apfel, roh	100 g	0,2	100 g	0,2
Avocado	50 g	0,2	100 g	0,2
Zuckermelone, roh	100 g	0,2	100 g	0,2





Lebensmittel	Menge	Eisen in Milligramm (mg)	Zum Vergleich:	Eisen pro 100 g
Gemüse				
Spinat, roh	100 g	3,4	100 g	3,4
Schwarzwurzeln, gekocht	100 g	2,9	100 g	2,9
Mangold, gegart	100 g	2,8	100 g	2,8
Fenchel, roh	100 g	2,7	100 g	2,7
Feldsalat, roh	100 g	2,0	100 g	2,0
Ingwer, getrocknet/gemahlen*	10 g	1,9	100 g	19
Rucola, roh	100 g	1,5	100 g	1,5
Grünkohl, gekocht	100 g	1,2	100 g	1,2
Champignons, gegart	100 g	1,1	100 g	1,1
Zucchini, roh	100 g	1,0	100 g	1,0
Broccoli, gekocht	100 g	0,9	100 g	0,9
Kürbis, gekocht	100 g	0,7	100 g	0,7
Rote Bete, gegart	100 g	0,7	100 g	0,7
Spargel weiß, gegart	100 g	0,6	100 g	0,6
Okraschoten, gegart	100 g	0,6	100 g	0,6
Kohlrabi, gegart	100 g	0,4	100 g	0,4
Aubergine, gebacken	100 g	0,4	100 g	0,4
Blumenkohl, gegart	100 g	0,4	100 g	0,4
Paprika, roh	100 g	0,4	100 g	0,4
Kartoffeln, gekocht	100 g	0,4	100 g	0,4
Grüne Bohnen, gedünstet	100 g	0,4	100 g	0,4
Tomaten, roh	100 g	0,3	100 g	0,3
Weißkraut/Rotkraut, gekocht	100 g	0,3	100 g	0,3





Lebensmittel

Lebensmittel	Menge	Eisen in Milligramm (mg)	Zum Vergleich:	Eisen pro 100 g
Karotte, roh	100 g	0,3	100 g	0,3
Algen				
Meeressalat, getrocknet	4 g	6,1		
Spirulina, getrocknet*	8 g	2,2		
Nori, getrocknet	4 g	1,8		



Getreide

Dinkel Vollkornmehl	100 g	4,6	100 g	4,6
Haferflocken	100 g	4,4	100 g	4,4
Amaranth, roh od. gepufft*	50 g	3,8	100 g	7,2
Hirse, roh	50 g	3,4	100 g	6,8
Nudeln (Vollkorn), roh#	100 g	2,5	100 g	2,5
Quinoa, roh*	50 g	2,3	100 g	4,6
Weizen Vollkornbrot	100 g	1,9	100 g	1,9
Reis (Vollkorn), roh	50 g	1,6	100 g	3,2
Weizen Kleie	10 g	1,6	100 g	16
Couscous, roh	50 g	1,3	100 g	2,6
Buchweizen, geröstet*	50 g	1,2	100 g	2,4
Weizen Keimflocken	10 g	0,8	100 g	8
Weizen Weißbrot	100 g	0,7	100 g	0,7
Polenta, roh	50 g	0,1	100 g	0,2



Lebensmittel

	Menge	Eisen in Milligramm (mg)	Zum Vergleich:	Eisen pro 100 g
Hülsenfrüchte & Sojaprodukte				
TVP (Texturiertes Sojaprotein), gekocht	100 g	4,3	100 g	4,3
Linsen, gekocht	100 g	3,1	100 g	3,1
Tofu, fest	100 g	2,8	100 g	2,8
Tempeh*	100 g	2,7	100 g	2,7
Kichererbsen, gekocht	100 g	2,7	100 g	2,7
Kidneybohnen, gekocht	100 g	2,4	100 g	2,4
Weißer Bohnen, gekocht	100 g	2,4	100 g	2,4
Schwarze Bohnen, gekocht*	100 g	2,1	100 g	2,1
Adzuki Bohnen, gekocht*	100 g	2,0	100 g	2,0
Grüne Erbsen, gekocht	100 g	1,4	100 g	1,4
Erdnüsse, geröstet	50 g	1,1	100 g	2,2
Sojadrink	100 g	0,5	100 g	0,5



Lebensmittel

Nüsse & Samen

Lebensmittel	Menge	Eisen in Milligramm (mg)	Zum Vergleich:	Eisen pro 100 g
Sesam	50 g	5,0	100 g	10
Mohn	50 g	4,7	100 g	9,4
Pinienkerne	50 g	4,6	100 g	9,2
Tahin (Sesammus)*	50 g	4,4	100 g	8,8
Kürbiskerne*	50 g	4,4	100 g	8,8
Pistazien	50 g	3,6	100 g	7,2
Cashewkerne	50 g	3,2	100 g	6,4
Sonnenblumenkerne	50 g	2,8	100 g	5,6
Mandeln*	50 g	1,8	100 g	3,6
Mandelmus	50 g	1,8	100 g	3,6
Haselnüsse	50 g	1,7	100 g	3,4
Leinsamen	25 g	1,6	100 g	6,4
Paranüsse	50 g	1,4	100 g	2,8
Walnüsse	50 g	1,3	100 g	2,6

Sonstige

Hefeflocken	10 g	1,6	100 g	16
Zuckerrübensirup°	10 g	1,4	100 g	14

