



Eisenreichen Lebensmittel:

| Lebensmittel | Eisen (mg/100 g) |
|---------------------------|------------------|
| Kürbiskerne | 12,50 |
| Sesam | 10,00 |
| Dinkel-Vollkornmehl | 9,7 |
| Leinsamen | 8,2 |
| Hanfsamen | 8,0 |
| Linsen (getrocknet) | 8,0 |
| Amaranth | 7,6 |
| Hirse | 6,9 |
| Kidneybohnen (getrocknet) | 7,0 |
| Sojabohnen (getrocknet) | 6,6 |
| Kichererbsen (getrocknet) | 6,1 |
| Fenchel | 2,7 |
| Feldsalat | 2,0 |
| Grünkohl | 1,9 |



Quelle: Ecodemy