



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