

### Vegane Lebensmittel mit hohem Eisengehalt

LEBENSMITTEL	EISENGEHALT PRO 100 G	VERZEHRMENGE UM 15 MG EISEN ZUZUFÜHREN
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b>		
Sojabohnen / Tofu	15,7 mg / 5,4 mg	96 g / 278 g
Linsen	8,0 mg	188 g
Kichererbsen	6,2 mg	243 g
Portulak	3,6 mg	418 g
Spinat	3,4 mg	442 g
Schwarzwurzeln	3,3 mg	455 g
Mangold	2,7 mg	558 g
Feldsalat	2,0 mg	750 g
<b>Getreide</b>		
Weizenkleie	10,6 mg	142 g
Weizenkeime	7,6 mg	198 g
Haferflocken	4,2 mg	358 g
<b>Kerne, Nüsse, Samen</b>		
Kürbiskerne	11,0 mg	137 g
Sesamsamen	10,0 mg	150 g
Sonnenblumenkerne	9,0 mg	167 g
Leinsamen	8,2 mg	183 g
Cashewkerne	6,7 mg	225 g
Pinienkerne	5,5 mg	274 g
Haselnüsse	4,7 mg	320 g
Mandeln	4,1 mg	366 g
Pistazien	3,9 mg	385 g
<b>Kräuter</b>		
Thymian	20,0 mg	75 g
Petersilie	6,2 mg	243 g
<b>Pilze</b>		
Pfifferlinge	6,5 mg	231 g
<b>Pseudogetreide</b>		
Amaranth	9,0 mg	167 g
Quinoa	5,6 mg	268 g
Hirse	4,9 mg	307 g
<b>Trockenobst</b>		
Aprikosen	5,2 mg	290 g
Feigen	2,3 mg	653 g