

Eisengehalt von Lebensmitteln

Fleisch

| | |
|-------------------------|-------|
| Schweineleber | 22,10 |
| Schweineiere | 10,00 |
| Bündner Fleisch | 9,80 |
| Kalbsleber | 7,90 |
| Rinderleber | 7,10 |
| Blutwurst | 6,40 |
| Leberwurst | 5,30 |
| Rindfleisch (Schulter) | 3,20 |
| Rindfleisch (Roastbeef) | 2,50 |
| Rindfleisch (Brust) | 2,50 |
| Wiener Würstchen | 2,40 |
| Kalbfleisch (mager) | 2,30 |
| Schwein (mager) | 2,30 |
| Kochschinken | 2,30 |
| Räucherschinken | 2,25 |
| Schwein (Haxe) | 1,80 |
| Cervelatwurst | 1,70 |
| Fleischwurst | 1,70 |
| Lamm | 1,60 |
| Mettwurst | 1,60 |
| Bierschinken | 1,53 |
| Huhn (Brust) | 1,10 |

Gemüse

| | |
|---------------|------|
| Sojabohne | 8,59 |
| Spinat | 4,10 |
| Karotten | 2,10 |
| Schnittlauch | 1,90 |
| Erbsen | 1,84 |
| Pommes frites | 1,70 |
| Artischocke | 1,50 |
| Zucchini | 1,50 |
| Broccoli | 1,30 |
| Champignon | 1,26 |
| Kopfsalat | 1,10 |
| Rosenkohl | 1,10 |
| Kartoffel | 0,80 |
| Paprika | 0,75 |
| Chicorée | 0,74 |
| Blumenkohl | 0,63 |
| Sauerkraut | 0,60 |
| Sellerie | 0,53 |
| Tomaten | 0,50 |
| Zwiebeln | 0,50 |
| Aubergine | 0,42 |

Fisch

| | |
|-----------|------|
| Austern | 5,80 |
| Sardine | 2,40 |
| Shrimps | 1,76 |
| Kaviar | 1,40 |
| Karpfen | 1,10 |
| Forelle | 0,69 |
| Heilbutt | 0,55 |
| Hering | 0,55 |
| Renke | 0,48 |
| Kabeljau | 0,44 |
| Lachs | 1,00 |
| Makrele | 1,00 |
| Thunfisch | 1,00 |

Kohlenhydrate

| | |
|------------------------|------|
| Knäckebrötchen | 4,70 |
| Roggenvollkornbrot | 4,60 |
| Weizenvollkornbrot | 4,60 |
| Roggenbrot | 4,20 |
| Butterkeks | 3,58 |
| Spaghetti | 3,30 |
| Brötchen | 3,30 |
| Weissbrot | 3,30 |
| Salzstangen | 3,20 |
| Haferflocken | 2,80 |
| Roggen (ganzes Korn) | 2,60 |
| Grünkern (Dinkel) | 2,50 |
| Weizenkleie | 2,40 |
| Weizen (ganzes Korn) | 2,10 |
| Buchweizen | 1,95 |
| Gerste | 1,77 |
| Reis (unpoliert) | 1,60 |
| Maismehl | 1,20 |
| Roggenmehl Type 815 | 0,95 |
| Weizenmehl Type 405 | 0,80 |
| Reis (halb poliert) | 0,70 |
| Reis (poliert,gekocht) | 0,10 |

Getränke

| | |
|----------------------|------|
| Himbeersaft (frisch) | 2,60 |
| Ananassaft | 0,70 |
| Grapefruit | 0,57 |
| Traubensaft | 0,43 |
| Johannesbeernektar | 0,34 |
| Apfelsaft | 0,26 |
| Orangensaft (frisch) | 0,20 |

Eisengehalt von Lebensmitteln

Nüsse

| | |
|-----------|------|
| Mandel | 4,13 |
| Haselnuss | 3,80 |
| Walnuss | 2,50 |
| Erdnuss | 2,11 |

Früchte

| | |
|-------------|------|
| Heidelbeere | 1,90 |
| Himbeere | 1,90 |
| Erdbeere | 0,96 |
| Aprikose | 0,65 |
| Kirsche | 0,60 |
| Banane | 0,55 |
| Apfel | 0,48 |
| Pfirsich | 0,48 |
| Pflaume | 0,48 |
| Orange | 0,40 |
| Rosinen | 0,30 |
| Birne | 0,26 |

Milchprodukte

| | |
|--------------------------|------|
| Molkepulver | 0,90 |
| Frischkäse (50% i.T.) | 0,68 |
| Butterkäse (50% i.T.) | 0,57 |
| Buttermilch | 0,57 |
| Brie (50% i.T.) | 0,50 |
| Emmentaler | 0,31 |
| Camembert (50% i.T.) | 0,13 |
| Kondensmilch (7,5% Fett) | 0,09 |
| Sauerrahm | 0,06 |
| Joghurt (3,5% Fett) | 0,05 |
| Magermilch | 0,05 |
| Vollmilch | 0,04 |
| Sahne (30% Fett) | 0,03 |