



Diese eisenreiche Lebensmittel Tabelle ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Eisen Produkten

Hier ist eine Tabelle mit 30 eisenreichen Lebensmitteln:

<i>Eisenreiche Lebensmittel für Fleischesser</i>	<i>Menge Eisen (mg) pro 100g</i>
<i>Rindfleisch</i>	2,6
<i>Leber</i>	18,0
<i>Schweinefleisch</i>	1,2
<i>Hühnerleber</i>	12,0
<i>Hühnerfleisch</i>	1,3
<i>Lammfleisch</i>	2,5
<i>Austern</i>	5,7
<i>Thunfisch</i>	1,0
<i>Sardinen</i>	2,0
<i>Muscheln</i>	4,0
<i>Eisenreiche Lebensmittel für Vegetarier</i>	<i>Menge Eisen (mg) pro 100g</i>
<i>Kürbiskerne</i>	8,8
<i>Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen)</i>	6,0
<i>Tofu</i>	5,4
<i>Quinoa</i>	4,0
<i>Grünkohl</i>	1,5
<i>Spinat</i>	2,7
<i>Linsen</i>	3,3
<i>Sonnenblumenkerne</i>	6,1
<i>Haferflocken</i>	4,7
<i>Cashewnüsse</i>	6,7
<i>Eisenreiche Lebensmittel für Veganer</i>	<i>Menge Eisen (mg) pro 100g</i>
<i>Sojabohnen</i>	8,6
<i>Tempeh</i>	2,7
<i>Vollkornbrot</i>	3,0
<i>Kürbis</i>	1,1
<i>Brokkoli</i>	0,7
<i>Quorn</i>	2,7
<i>Chiasamen</i>	7,7
<i>Buchweizen</i>	3,4
<i>Rote Bete</i>	0,8
<i>Grünkern</i>	7,8

Es ist wichtig zu beachten, dass die Eisen Gehalte in Lebensmitteln variieren können und von verschiedenen Faktoren wie der Art des Lebensmittels und der Art der Zubereitung abhängen.