

Eisengehalt Lebensmittel - Liste

Lebensmittel (je 100 g verzehrbaren Anteil)	Eisengehalt mg
Getreide und Getreideprodukte	
Getreide, Mehle und Mahlprodukte	
Amaranth	9
Buchweizen, Grütze	2
Buchweizen, Korn, geschält	3,5
Buchweizen, Vollmehl	2
Gerste, Graupen	2,8
Gerste, Korn, gespelzt	2,8
Gerste, Mehl, Vollkorn	3
Grünkern (Dinkel), Korn	4,2
Grünkern (Dinkel), Mehl	3
Hafer, Flocken (Vollkorn)	5,1
Hafer, Haferflocken (Instant)	4
Hafer, Kleieflocken	7,8
Hafer, Korn, entspelzt	5,8
Hirse, Korn, entspelzt	6,9
Mais, Grieß (Polenta)	1
Mais, Korn	1
Mais, Popcorn	1,7
Mais, Vollmehl	2,3
Quinoa, Reismelde	8
Reis, Korn, Naturreis, entspelzt	3,2
Reis, poliert, parboiled, roh	2,9
Wildreis	2
Roggen, Keime, getrocknet	9
Roggen, Korn	2,8
Roggen, Mehl, Type 815	2,1
Roggen, Mehl, Type 997	1,9
Roggen, Mehl, Type 1150	2,1
Roggenflocken	4
Roggen, Vollkornmehl/Backschrot, Type 1800	3,7
Weizen, Grieß	1
Weizen, Keime, getrocknet	8,5
Weizen, Korn	3,3
Weizen, Mehl, Type 405	1,5
Weizen, Mehl Type 550	1,1
Weizen, Mehl Type 1050	2,2
Weizen, Vollkornmehl/Backschrot, Type 1700	4,7
Weizenkleie	16
Stärkemehle	
Kartoffelstärke	1,8
Puddingpulver	1,4

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
Backmehle und -teige	
BACKMISCHUNGEN	
Biskuit, leicht	1
Gewürzkuchen	1,2
Hefeteig	1,1
Marmorkuchen	1,2
Nusskuchen	1,1
Rührteig	1,1
Sachertorte	2,4
BACKTEIGE UND BACKDAUERWAREN	
Mohnkuchen	2,3
Pizzateig	1,2
Backwaren	
BROTE	
Baguette	1,2
Croissant	1
Grahambrot	1,6
Knäckebrötchen	4,7
Mehrkornbrot	2,2
Pumpernickel	2,4
Roggenbrot	2,5
Roggenmischbrot	1,3
Roggenmischbrot mit Kleie	3,2
Roggenschrot- und Vollkornbrot	2
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	2,8
Weizenbrötchen (Semmeln)	1,2
Weizenmischbrot	1,7
Weizenschrot- und Vollkornbrot	2
Weizentoastbrot	1
Weizenvollkorntoast	2
FEIN- UND DAUERBACKWAREN	
Berliner Pfannkuchen	1,3
Biskuit (Löffel-)	1,3
Butterkeks	1,8
Früchtebrot	3,3
Gewürzkuchen	1,1
Kleingebäck	1,6
Kräcker	1,6
Mandelmakronen	1,9
Müslikeks	3,7
Nusskuchen	1,4
Russisch Brot	2,1
Vollkornkeks	4,3
Vollkornzwieback	6,2
Weihnachtsstollen	2
Zwieback	1,5

Lebensmittel (je 100 g verzehrbaren Anteil)	Eisengehalt mg
Frühstücksflocken	
Cornflakes, angereichert	7,9
Früchtemüsli, ohne Zucker	3,6
Kleieflocken, gezuckert	7,3
Müslimischung, Trockenprodukt	3
Schokomüsli	4,3
Teigwaren	
Eierteigwaren (Nudeln), roh	3
Nudeln, eifrei, roh	1,5
Tortellini, verzehrfertig	1,5
Vollkornnudeln, roh	3,8
Verschiedenes	
Bäckerhefe	3,5
Paniermehl	1,2
Senf	1,8
Trockenbackhefe	20

Obst und Obstprodukte

Apfel, getrocknet (geschwefelt)	1,2
Apfelsine (Orange), Saftkonzentrat	1,3
Aprikosen (Marillen), getrocknet	4,4
Backobst	2,5
Birne, getrocknet	1,3
Dattel, getrocknet	1,9
Ebereschenfrucht (Vogelbeere)	2
Erdbeeren	1
Erdbeeren, in Dosen	1,9
Erdbeeren, tiefgefroren	1
Feige, getrocknet	3,2
Heidelbeeren (Blaubeeren), in Dosen, gesüßt, Gesamtinhalt	2,6
Kulturheidelbeeren	1
Himbeeren	1
Himbeeren, in Dosen, gesüßt	1,8
Himbeeren, Saft, frisch gepresst	2,6
Himbeeren, Sirup	2
Holunderbeeren, schwarz	1,6
Holunderbeeren, schwarz, Saft	1,6
Johannisbeeren, schwarz	1,3
Johannisbeeren, weiß	1
Korinthen, schwarz und rot, getrocknet	1,8
Loganbeeren, ganze Frucht, in Dosen	1,4
Maulbeeren, ganze Frucht	1,6
Olive, grün, mariniert	1,7
Olive, schwarz, mariniert	1,6
Passionsfrucht, ohne Schale	1,1
Pfirsich, getrocknet	6,5

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
Pflaumen (Zwetschgen), getrocknet	2,3
Preiselbeeren, in Dosen, gesüßt	2,7
Preiselbeeren, in Dosen, ungesüßt	1,5
Reineclaude	1,1
Sultaninen, getrocknet, ganze Frucht	1,8
Tamarinde	1,3
Weintrauben, getrocknet (Rosinen)	2,3

Gemüse und Gemüseprodukte

Artischocke	1,5
Bohnen (Fisolen), grün, getrocknet	7
Bohnen (Fisolen), grün, in Dosen	1,3
Brennnessel	4,1
Endivien	1,4
Erbsen, grün, Samen	1,9
Erbsen, gekocht, abgetropft, Samen	1,3
Erbsen, in Dosen, abgetropft, Samen	1,5
Erbsen, tiefgefroren, Samen	1,8
Feldsalat (Rapunzel)	2
Fenchel	2,7
Frühlingszwiebel	1,9
Gartenkresse	2,9
Grünkohl (Braunkohl)	1,9
Gurke, Salz-Dill-Gurken	1,6
Ingwer	17
Kartoffel (Erdapfel), Chips	2,3
Kartoffel, Kartoffelflocken (Püree, trocken)	3,7
Kartoffel, Pommes frites, verzehrfertig, gesalzen	1,9
Knoblauch	1,4
Löwenzahnblätter	3,1
Mangold	2,7
Meerrettich (Kren)	1,4
Möhre (Karotte), getrocknet	4,7
Möhre, Saft	1,2
Porree (Lauch)	1
Portulak	3,6
Radicchio	1,5
Rosenkohl	1,1
Rucola (Rauke)	1,5
Sauerampfer	2,1
Schwarzwurzel	3,3
Spinat	4,1
Spinat, tiefgefroren	2,1
Tomate, Ketchup	1,2
Topinambur	3,7
Wegerich, Breit-	4,3

Lebensmittel (je 100 g verzehrbaren Anteil)	Eisengehalt mg
Zwiebel, getrocknet	3,3
Kräuter	
Bärlauch	2,9
Basilikum	7,3
Brunnenkresse	2,2
Dill	5,5
Kerbel	1,6
Liebstockel	2
Majoran	7
Petersilie	3,6
Rosmarin	8,5
Salbei	4,7
Schnittlauch	1,6
Thymian	5
Pilze	
Austernpilz	1,23
Birkenpilz	1,6
Butterpilz	1,3
Champignon, (Zucht-)	1,1
Morchel, (Speise-)	1,2
Pfifferling (Eierschwemmerl)	6,5
Pfifferling, getrocknet	17,2
Pfifferling, in Dosen	1
Reizker	1,3
Rotkappe	1
Steinpilz	1
Steinpilz, getrocknet	8,4
Trüffel	3,5
Hülsenfrüchte	
Alfalfa-Luzerne, Sprossen, frische	1
Bohnen, weiß, reif	6,1
Bohnensprossen, frische	1
Erbsen, reif	5,2
Kichererbsen	6,1
Kichererbsen, Sprossen, frische, gekeimt	2,3
Kidneybohnen, in Dosen	2
Limabohnen, reif	6,3
Linsen	8
Mungobohnen, reif	6,8
Saubohnen, reif	5,5
Sojabohnen, reif	6,6
Sojafleisch	11
Sojakäse (Tofu)	5,4
Sojamehl	12,1
Sojawurst, i.D.	1,6

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
--	--------------------------

Milchprodukte

Buttermilchpulver	1,1
Molkenpulver	1,5
Trockenmilchpulver, aus Magermilch	1
Käse	
Käsepastete mit Walnüssen, 50 % Fett i.Tr.	1
Parmesan, 37 % Fett i.Tr.	1

Fisch und Meerestiere

Seefische

Hering (Atlantikhering)	1,1
Hering, Filet	1,1
Katfisch (Steinbeißer)	1
Makrele	1
Ostseehering	1
Seelachs (Köhler)	1
Thunfisch	1

Sonstige Meerestiere

Austern	5,8
Garnelen (Speisekrabbe)	1,8
Hummer	1
Krebs (Flusskrebs)	2
Languste	1,3
Miesmuschel (Blau- od. Pfahlmuschel)	5,1

Süßwasserfische

Barsch (Flußbarsch)	1
Lachs (Salm)	1

Fischdauerwaren

Brathering	1,1
Bückling	1,1
Heringsfilet in Tomatensoße	1,9
Kaviar, echt (Russischer Kaviar)	1,4
Lachs, geräuchert	1
Lachs, in Dosen	1,1
Makrele, geräuchert	1,2
Matjeshering	1,3
Ölsardinen in Dosen	2,7
Rotbarsch, geräuchert	4,7
Salzhering	2
Schellfisch, geräuchert	1
Schillerlocken	1,1
Stockfisch (Kabeljau, getrocknet)	4,3
Thunfisch in Öl (ganzer Inhalt)	1,2

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
--	--------------------------

Fleisch, Geflügel und Eier

Geflügel	
Ente	2,5
Gans	1,9
Huhn, Brathuhn	1,8
Huhn, Brust, mit Haut	1,1
Huhn, Keule (Schlegel), mit Haut	1,8
Huhn, Suppenhuhn	1,4
Huhn, Herz	1,7
Huhn, Leber	7,4
Puter (Truthahn), ausgewachsenes Tier	1,4
Puter, Brust, ohne Haut	1
Puter, Jungtier	1,5
Puter, Keule, ohne Haut	2
Hammel- und Lammfleisch	
Brust	2,3
Filet	1,8
Herz	6,1
Hirn	3,8
Keule (Schlegel)	2,7
Kotelett	2,2
Leber	12,4
Lende	2
Lunge	6,4
Muskelfleisch (ohne Fett)	1,6
Schnitzel	2
Zunge	3,1
Kalbfleisch	
Bries	2
Brust	3
Bug (Schulter)	2
Filet	1,4
Haxe	3
Herz	3,7
Hirn	2,5
Keule (Schlegel)	2,3
Kotelett	2,1
Leber	7,9
Lunge	5
Muskelfleisch (ohne Fett)	2,1
Niere	11,5
Schnitzel	3
Zunge	3

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
Rindfleisch	
Corned Beef (deutsch)	2,5
Filet	2,3
Hackfleisch (Faschiertes)	2,4
Herz	5,1
Hirn	2,5
Hochrippe (dicke Rippe, Rostbraten)	2,1
Hüfte	2,2
Kamm (Hals)	2,1
Keule (Schlegel)	2,6
Leber	6,5
Lende (Roastbeef)	2,5
Luncheon meat (Frühstücksfleisch)	2,2
Lunge	7,5
Muskelfleisch (ohne Fett)	2,1
Niere	11
Ochsenchwanz	2,2
Schabefleisch (Tatar)	2,2
Zunge	3
Schweinefleisch	
Bauch	1,1
Bug (Schulter)	1,8
Eisbein, (Hinterhaxe)	1,5
Filet	3
Herz	4,3
Kamm	2,2
Kasseler	2,5
Keule (Schlegel, Hinterschinken)	1,7
Kotelett	1,8
Leber	15,8
Muskelfleisch (ohne Fett)	1
Niere	10
Schnitzel (Oberschale)	1,7
Zunge	2,9
Wild und sonstige Fleischsorten	
Fasan	2
Hase	2,8
Hirsch	2,3
Kaninchen	3,5
Pferd	4,7
Reh, Keule (Schlegel)	3
Reh, Rücken	3
Wildschwein	1,8
Ziege	2

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
Fleisch- und Wurstwaren	
Bierschinken	1,5
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	1
Cervelatwurst	1,7
Dosenwürstchen	2,7
Fleischkäse (Leberkäse)	2
Fleischwurst	1,7
Frankfurter Würstchen	1,8
Geflügelwurst, mager	1,3
Hackfleisch (halb und halb)	2,2
Jagdwurst	2,9
Knackwurst	1,6
Leberpastete	6,4
Leberwurst, grob	5,3
Leberwurst, mager	5,5
Mettwurst (Braunschweiger)	1,6
Mortadella	3,1
Münchner Weißwurst	1,3
Rotwurst (Blutwurst)	6,4
Salami	2,1
Schinken, geräuchert (Schinkenspeck)	1,1
Schinken (Kochschinken)	2,5
Schinken (Lachsschinken)	1,6
Wiener Würstchen	2,4
Eier und Trockeneipulver	
1 Eidotter, mittelgroß, 19 g	1,3
1 Hühnerei, St. 58 g (Gew.-Kl. M)	1
Hühnerei (Gesamteinhalt)	2
Hühnereigelb	7
Hühnereigelb, getrocknet	14
Hühnervollei, getrocknet	8,8
Samen und Nüsse	
Cashewnuss	2,8
Erdnuss	1,8
Erdnuss, geröstet	2,3
Erdnusspaste (-mus)	2
Haselnuss	3,8
Kastanie (Marone)	1,4
Kokosnuss, reif	2,3
Kokosraspel	3,6
Kürbiskerne	12,5
Leinsamen, ungeschält	12,5
Mandel, süß	4,1
Mohnsamen	9,5

Lebensmittel (je 100 g verzehrbare Anteil)	Eisengehalt mg
Paranuss	3,4
Pekannuss	2,4
Pinienkerne	5,2
Pistazienkerne	7,3
Sesamsamen	10
Sonnenblumenkerne, geschält	6,3
Walnuss	2,1

Süßwaren

Bienenhonig, i. D.	1
Nuss-Nougat-Creme	3,5
Gummibärchen	4,2
Kakaopulver, schwach entölt, dunkel	12
Kaugummi, 1 Stk (3,3 g)	4,5
Marzipan	2
Nougat	3
Rubensirup	13
Schokolade, milchfrei (40 % Kakaomasse)	3
Vollmilchschokolade	3
Vollmilchschokolade mit Haselnüssen	3

© <http://www.figurbetont.com>