

Um deinen täglichen Eisenbedarf vegan abdecken zu können, musst du wissen, in welchen Lebensmitteln viel Eisen enthalten ist. Laut der EU beträgt der Referenzwert für den täglichen Bedarf von Erwachsenen 14 mg. Gute Eisenquellen müssen einen Gehalt von mind. 2,1 mg pro 100 g aufweisen. Als "eisenreich" werden Lebensmittel betitelt, die es auf einen Gehalt von mindestens 4,2 mg Eisen pro 100 g bringen.

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE:

| Lebensmittel (100 ml) | Eisen (in mg) |
|-----------------------|---------------|
| Karottensaft          | 0,5           |
| Tomatensaft           | 0,5           |
| Soja-Drink, natur     | 0,4           |
| Birnensaft            | 0,3           |
| Traubensaft           | 0,3           |
| Apfelsaft             | 0,2           |
| Orangensaft           | 0,2           |

## GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

| Lebensmittel (100 g)              | Eisen (in mg) |
|-----------------------------------|---------------|
| Linsen, ganz, getrocknet          | 8             |
| Bohnen, grün, getrocknet          | 7,2           |
| Sojabohnen, getrocknet            | 6,6           |
| Pfifferlinge, roh                 | 6,5           |
| Bohnen (Durchschnitt), getrocknet | 6,4           |
| Linsen, geschält, getrocknet      | 5,6           |
| Kichererbsen, getrocknet          | 5,5           |
| Tofu                              | 5,4           |
| Erbsen, reif, getrocknet          | 4,3           |
| Schwarzwurzel, roh                | 3,3           |
| Spinat, roh                       | 2,7           |
| Tempeh                            | 2,7           |
| Pilze (Durchschnitt), roh         | 2,4           |
| Mangold, roh                      | 2,3           |
| Feldsalat, roh                    | 2,1           |
| Zuckerschoten, roh                | 2             |

## GENUSSMITTEL UND SÜßWAREN:

| Lebensmittel (100 g)        | Eisen (in mg) |
|-----------------------------|---------------|
| Kakaopulver                 | 12            |
| Melasse, Melassesirup       | 9,2           |
| Schokolade, dunkel (bitter) | 6,6           |
| Popcorn                     | 2,7           |
| Erdnussbutter               | 2             |

## GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE:

| Lebensmittel (100 g)                   | Eisen (in mg) |
|--|---------------|
| Weizenkleie                            | 16            |
| Sojamehl, vollfett                     | 12            |
| Hirseflocken, Vollkorn                 | 9             |
| <u>Amaranth, roh</u>                   | 7,6           |
| Weizenkeime                            | 7,6           |
| Haferkleie                             | 5,4           |
| Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800 | 4             |
| Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700         | 4             |
| Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken   | 3,9           |
| Haferflocken                           | 3,8           |
| <u>Knäckebrot, Vollkorn</u>            | 3,8           |
| Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900         | 3,6           |
| Buchweizen, Korn geschält              | 3,5           |
| Weizenflocken, Vollkorn                | 3,3           |
| Buchweizenmehl                         | 3             |
| <u>Quinoa, roh</u>                     | 2,9           |
| Rollgerste                             | 2,8           |
| Roggenschrotbrot                       | 2,7           |
| Weizenvollkornbrot                     | 2,5           |
| Dinkelmehl, Ruch, Typ 1100             | 2,4           |
| Gerstenflocken, Vollkorn               | 2             |

## KRÄUTER, GEWÜRZE UND WÜRZMITTEL:

| Lebensmittel (100 g) | Eisen (in mg) |
|----------------------|---------------|
| Thymian, roh         | 20            |
| Pfefferminze, roh    | 9,5           |
| Petersilie, roh      | 5,9           |
| Basilikum, roh       | 5,5           |
| Rosmarin, roh        | 4,8           |
| Salbei, roh          | 4,5           |
| Brennnessel, roh     | 4,1           |


**DEINE GESUNDHEIT,  
DEIN EISEN!**

- **Effektiv:** sehr hohe Bioverfügbarkeit
- **Sicher:** optimale Dosierung (100 % des Tagesbedarfs pro Kapsel)
- **Besonders rein:** vegane Kapsel ohne Füllstoffe

[JETZT ONLINE BESTELLEN](#)

## NÜSSE UND SAMEN:

| Lebensmittel (100 g)                      | Eisen (in mg) |
|---|---------------|
| <u>Hanfsamen</u>                          | 12            |
| Kürbiskerne                               | 9,1           |
| Sesamsamen, ungeschält                    | 8,6           |
| Pinienkerne                               | 7,8           |
| Pistazien                                 | 7             |
| <u>Leinsamen</u>                          | 6,3           |
| Erdnüsse                                  | 6             |
| Cashewnüsse                               | 5,2           |
| Sonnenblumenkerne                         | 5             |
| Mandeln                                   | 4,8           |
| Haselnüsse                                | 3,6           |
| Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapseln etc.) | 3,5           |
| Paranüsse                                 | 3,1           |
| Walnüsse                                  | 3             |
| Edelkastanien, roh                        | 2,1           |

## OBST UND OBSTPRODUKTE:

| Lebensmittel (100 g)        | Eisen (in mg) |
|-----------------------------|---------------|
| Aprikosen, getrocknet       | 5,2           |
| Datteln, getrocknet         | 3             |
| Pflaumen, getrocknet        | 2,9           |
| Feigen, getrocknet          | 2,5           |
| Rosinen                     | 2,3           |
| Apfel, geschält, getrocknet | 2             |

**Quellen:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>  
 Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel