Eisen

Bedarf 11 mg

Täglich abgedeckt 5,8 mg

Banane 100 g 0,55 mg

Honigmelone 100 g 0,2mg

Parboiledreisgegart 360 g 3,964 mg

Haferflocken 15 g 0,666 mg

Butterkäse 36 g 0,144 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 1,175 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,457 mg

Möhregegart 100 g 0,325 mg

Pastinake 100 g 0,597 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,728 mg

Eisbergsalat 50 g 0,25 mg

Süßkartoffel 100 g 0,646 mg

Rapsöl 5 g 0,005 mg

Olivenöl 5 g 0,005 mg

Hirse 400g 10,416 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 3,42 mg

Vollkornreis 245 g 2,5 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 1,23 mg

Lachsgekocht 120 g 1,2 mg

Eigelb 20 g 1,11 mg

Skyr 200 g 0,2 mg

Macadamianuss 25 g 0,442 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 1,224 mg

Kürbiskernepur 25 g 1,278 mg

Paranuss 4 g 0,136 mg

Walnuss 20 g 0,556 mg

Zucchinigegart 130 g 1,84 mg

Gurkegegart 130 g 0,614 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g