Eisen

Bedarf 11 mg

Täglich abgedeckt 5,8 mg

Banane 100 g 0,55 mg

Honigmelone 100 g 0,2 mg

Parboiledreisgegart 360 g 3,96 mg

Haferflocken 15 g 0,66 mg

Butterkäse 36 g 0,14 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 1,17 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,45 mg

Möhregegart 100 g 0,32 mg

Pastinakegegart 100 g 0,59 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,72 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,25 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0,646 mg

Rapsöl 5 g 0,005 mg

Olivenöl 5 g 0,005 mg

Hirsegegart 400 g 10,41 mg

Quinoagegart 390 g 4,4 mg

Kartoffelngegart 400 g 3,42 mg

Vollkornreigegarts 245 g 2,5 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 1,23 mg

Lachsgekocht 120 g 1,2 mg

Eigelbgegart 20 g 1,11 mg

Skyr 200 g 0,2 mg

Macadamianuss 25 g 0,44 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 1,22 mg

Kürbiskerne 25 g 1,27 mg

Paranuss 4 g 0,13 mg

Walnuss 20 g 0,55 mg

Zucchinigegart 130 g 1,84 mg

Gurkegegart 130 g 0,61 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 2,6 mg