

Lebensmittel für eine gute Eisenversorgung

für kleine Kinder

Pflanzliche Lebensmittel

Dinkelvollkornmehl - 9,7 mg
Amarant* - 9,0 mg
Weizenkeime - 8,6 mg
Quinoa* - 8,0 mg
Linsen - 7,4 mg
Kichererbsen - 7,0 mg
Kidneybohnen - 6,9 mg
Hirse - 6,9 mg
Leinsamen - 6,8 mg
Pfirsich, getrocknet - 6,5 mg
Weiße Bohnen - 6,5 mg
Sonnenblumenkerne - 6,3 mg
Vollkornzwieback - 6,2 mg
Sesamsamen - 5,8 mg
Kürbiskerne - 4,9 mg
Haferflocken - 4,4 mg
Aprikose, getrocknet - 4,4 mg
Grünkern - 4,2 mg
Mandeln - 4,1 mg
Spinat - 4,1 mg
Vollkornnudeln - 3,6 mg
Weizenvollkornmehl - 3,2 mg
Naturreis - 3,2 g
Fenchel - 2,7 mg
Erbsen, frisch - 1,9 mg

Tierische Lebensmittel

Leberwurst - 5,3 mg
Schwein, Filet - 3,0 mg
Sardine - 2,5 mg
Rindfleisch, Filet - 2,3 mg
Rinderhack - 2,2 mg
Ei - 1,8 mg
Hering, Filet - 1,1 mg
Hühnerbrust - 1,1 mg
Seelachs - 1,0 mg

Mehr Information auf
www.kleinespinatesser.de

Vitamin C

Johannisbeeren, schw. - 177 mg
Petersilie - 159 mg
Paprikaschote - 140 mg
Pomelo - 122 mg
Brokkoli, frisch - 115 mg
Rosenkohl - 112 mg
Kiwi, gelb - 110 mg
Grünkohl - 105 mg
Fenchel - 93 mg
Kiwi, grün - 85 mg
Papaya - 80 mg
Blumenkohl - 64 mg
Kohlrabi - 63 mg
Erdbeeren - 62 mg
Spinat - 51 mg
Orange - 50 mg
Petersilienwurzel - 41 mg
Mango - 37 mg
Cantaloupe - 33
Honigmelone - 32 mg
Süßkartoffel - 30 mg

Hinweise:

- > Die Werte beziehen sich auf 100 g des Produktes (ungekocht).
- > *Für Amarant und Quinoa wird oft empfohlen, diese erst ab 2 Jahren anzubieten.
- > Zusammen mit Vitamin C kann der Körper mehr Eisen aufnehmen.
- > Das Eisen in tierischen Lebensmitteln lässt sich vom Körper 3x besser verarbeiten, daher bekommt man mit tierischen Lebensmitteln mehr Eisen, obwohl der Wert niedriger ist.
- > Verzichte für die eisenreiche Mahlzeit auf Milchprodukte und Softdrinks, da sie die Eisenaufnahme hemmen.
- > Die Angaben beruhen auf der GU Nährwerttabelle 2022/23.

