

## Eisen in Lebensmitteln

<b>Tierisch</b> (Verfügbarkeit ca. 20%)	<b>mg Fe/100g*</b>
Blut: Blutwurst	29.4
Leber: Schweineleber	18.0
Niere: Kalbsniere	11.5
Eigelb: Hühnereigelb	5.5
Wildfleisch: Hirschentrecôte	3.0
Rind: Rindsfilet	2.3
Kalb: Kalbsplätzli	2.3
Fisch: Bachforelle	2.0
<b>Pflanzlich</b> (Verfügbarkeit ca. 5 – 10%)	
Gewürze: Paprika	29.4
Getreide mit Hülse: Weizenkleie	16.0
Soja: Sojamehl vollfett	14.5
Nüsse/Kerne: Mandeln	14.0
Kakao: Kakaopulver	12.5
Vollkornbrot: Walliser Roggenbrot	2.4
Gemüse: Spinat	2.7
Früchte: Apfel	2.0

\*Rohgewicht

Quelle: [www.swissfir.ch](http://www.swissfir.ch) und Dr. med. Jeroen Goede, leitender Arzt Hämatologie, Universitätsspital Zürich