

Lebensmittel von A bis Z	Eisengehalt je 100 g Lebensmittel
Acai-Beeren-Saft	160 µg
Acerola	200 µg
Acerola-Saft	500 µg
Ackerbohne (Favabohne)	6,7 mg
Ackerbohne (Favabohne), gekocht	1,5 mg
Ackerbohne (Favabohne), konserviert	1 mg
Adzukibohnen	4,98 mg
Adzukibohnen, gekocht	2 mg
Adzukibohnen, gesüßt + konserviert	1,13 mg
Agave	1,8 mg
Agave, gekocht	3,55 mg
Agave, getrocknet	3,64 mg
Agavendicksaft (Agavensirup)	90 µg
Ahornsirup	110 µg
Ahornzucker	1,61 mg
Akaziensamen	6 mg
Aloe Vera-Saft, mit Vitamin C	150 µg
Amaranth	7,61 mg
Amaranth, gekocht	2,1 mg
Amaranth-Blätter	2,32 mg
Amaranth-Blätter, gekocht	2,26 mg
Amerikanische Heidelbeeren (Huckleberries)	300 µg
Amerikanische Kermesbeeren-Triebe	1,7 mg
Amerikanische Kermesbeeren-Triebe, gekocht	1,2 mg
Ananas	290 µg
Ananas, konserviert	400 µg
Ananas-Guave (Feijoa)	140 µg
Ananas-Orange-Fruchtsaftgetränk	270 µg
Ananassaft	310 µg
Anis	36,96 mg
Apfel	120 µg
Apfel, getrocknet	2 mg
Apfel, konserviert	240 µg
Apfel, ohne Schale	70 µg
Apfel, ohne Schale gekocht	190 µg
Apfel-Cranberry-Fruchtsaftgetränk	70 µg
Apfelessig	200 µg
Apfelmus, gesüßt + konserviert	120 µg
Apfelmus, konserviert	230 µg
Apfelsaft	120 µg
Apfelschorle	100 µg
Apfelsorte Fuji	0 g
Apfelsorte Gala	120 µg
Apfelsorte Golden Delicious	130 µg
Apfelsorte Granny Smith	150 µg
Apfelsorte Jonathan	200 µg
Apfelsorte Pink Lady	210 µg
Apfelsorte Red Delicious	110 µg
Aprikose	390 µg
Aprikosen, getrocknet	6,31 mg
Aprikosen, konserviert	320 µg
Aprikosen, ohne Schale konserviert	540 µg

Aprikosenkern-Öl	0 g
Aprikosenkern-Öl	0 g
Aprikosen-Nektar	380 µg
Artischocke	1,28 mg
Artischocke, gekocht	610 µg
Artischockenherzen, konserviert	400 µg
Asiatische süß-sauer Sauce	1,3 mg
Atemoya (African Pride)	300 µg
Aubergine	230 µg
Aubergine, gekocht	250 µg
Augenbohnen	8,27 mg
Augenbohnen, gekocht	2,51 mg
Augenbohnen, konserviert	970 µg
Augenbohnen-Blätter (Schwarzaugenbohne)	1,92 mg
Augenbohnen-Blätter (Schwarzaugenbohne), gekoc	1,09 mg
Augenbohnen-Schoten (Schwarzaugenbohne)	1 mg
Augenbohnen-Schoten (Schwarzaugenbohne), geko	700 µg
Austern-Seitling	1,33 mg
Australische Fingerlimette	500 µg
Avocado	550 µg
Avocadoöl	0 g
Avocadosorte Fuerte	600 µg
Avocadosorte Hass	670 µg
Babassuöl	0 g
Babykarotten	500 µg
Babykarotten, gekocht	510 µg
Bagel aus Haferkleie	3,08 mg
Bagel, mit Zwiebel, Mohn und Sesam	1,36 mg
Balsamico-Essig	720 µg
Bambussprossen	500 µg
Bambussprossen, gekocht	240 µg
Banane	260 µg
Bananenbrot, mit Margarine	1,4 mg
Bananenchips, getrocknet	1,15 mg
Barbecue Sauce (BBQ)	500 µg
Basilikum	3,17 mg
Basilikum, getrocknet	89,8 mg
Baumfarn, gekocht	160 µg
Baumwollsamensamen, geröstet	5,4 mg
Baumwollsamensamenmehl, fettreduziert	12,66 mg
Baumwollsamensamenöl	0 g
Berg-Papaya (Babaco)	400 µg
Berg-Yams	440 µg
Berg-Yams, gekocht	430 µg
Birne	180 µg
Birne, getrocknet	2,1 mg
Birnen, konserviert	210 µg
Birnen-Nektar	260 µg
Birnensorte Packhams Triumph	160 µg
Birnensorte Williams Christ	160 µg
Bittermelone (Balsambirne / Bittergurke)	430 µg
Bittermelone (Balsambirne / Bittergurke), gekocht	380 µg
Bittermelonen-Blätter (Balsambirne / Bittergurke)	2,04 mg

Bittermelonen-Blätter (Balsambirne / Bittergurke), ge	1,02 mg
Blaskirschen (Physalis)	1 mg
Blattkohl	470 µg
Blattkohl, gekocht	1,13 mg
Blaues Maismehl	1,74 mg
Blumenkohl	420 µg
Blumenkohl, gekocht	320 µg
Bockshornkleesamen	33,53 mg
Bohnenkraut, gemahlen	37,88 mg
Borretsch	3,3 mg
Borretsch, gekocht	3,64 mg
Branntweinessig	30 µg
Braune Champignons	400 µg
Braune Champignons, mit UV Licht bestrahlt	400 µg
Brauner Reis	1,8 mg
Brauner Reis, gekocht	530 µg
Brauner Zucker	710 µg
Braunes Reismehl	1,98 mg
Breipfel	800 µg
Brokkoli	730 µg
Brokkoli, gekocht	670 µg
Brokkoli-Blätter	880 µg
Brombeeren	620 µg
Brombeersaft	480 µg
Brötchen (Scrippe / Semmel) aus Weizenmehl	1,29 mg
Brotfrucht	540 µg
Brotfruchtbaum-Samen	3,67 mg
Brotfruchtbaum-Samen, gekocht	600 µg
Brotfruchtbaum-Samen, geröstet	900 µg
Brotnussbaum-Samen	2,09 mg
Brotnussbaum-Samen, getrocknet	4,6 mg
Brunnenkresse (Wasserkresse)	200 µg
Bucheckern	2,46 mg
Buchweizen	2,2 mg
Buchweizengrütze	2,47 mg
Buchweizengrütze, gekocht	800 µg
Buchweizenmehl	4,06 mg
Bulgur	2,46 mg
Bulgur, gekocht	960 µg
Butternusskürbis (Butternut)	700 µg
Butternusskürbis (Butternut), gekocht	600 µg
Canihua (Kaniwa)	15 mg
Cantaloupe-Melone	210 µg
Cashewkerne (Kaschu)	6,68 mg
Cashewkerne (Kaschu), geröstet + gesalzen	6 mg
Cashewmus	5,03 mg
Catjangbohne	9,95 mg
Catjangbohne, gekocht	3,05 mg
Cayennepfeffer	7,8 mg
Chapati (Roti)	3,01 mg
Chayote	340 µg
Chayote, gekocht	220 µg
Cherimoya	270 µg

Chia-Samen	7,72 mg
Chicorée	240 µg
Chicorée, gekocht	1,9 mg
Chicorée-Wurzeln	800 µg
Chili mit Bohnen, konserviert	3,43 mg
Chilipulver	17,3 mg
Chilisauce	480 µg
Chinakohl (Pe-tsai)	310 µg
Chinakohl (Pe-tsai), gekocht	300 µg
Chinesische Jujube	480 µg
Chinesische Jujube, getrocknet	5,09 mg
Chinesische Kastanie	1,41 mg
Chinesische Kastanie, gedünstet	970 µg
Chinesische Kastanie, getrocknet	2,29 mg
Chinesischer Blütenkohl (Choi Sum)	1,7 mg
Chinesischer Brokkoli (Kai-lan)	590 µg
Chinesischer Brokkoli (Kai-lan), gekocht	560 µg
Chinesischer Spargelsalat (Wosun)	550 µg
Chlorella	53 mg
Chow Mein-Nudeln	4,73 mg
Clementine	140 µg
Couscous	1,08 mg
Couscous, gekocht	380 µg
Cranberry-Bohnen (Römische Bohnen)	5 mg
Cranberry-Bohnen (Römische Bohnen), gekocht	2,09 mg
Cranberry-Saft (Cranberries)	250 µg
Crateva	1,61 mg
Currypulver	19,1 mg
Daikon (Riesenrettich)	400 µg
Daikon (Riesenrettich), gekocht	150 µg
Dattel, getrocknet	2,6 mg
Datteln	1,02 mg
Davidson-Pflaume	0 g
Dill	6,59 mg
Dill, getrocknet	48,78 mg
Dillsamen	16,33 mg
Dinkel	4,44 mg
Dinkel, gekocht	1,67 mg
Distelöl	0 g
Distelsamen	4,9 mg
Dunkelstreifiger Scheidling (Strohpilze), konserviert	1,43 mg
Dunkler Maissirup	370 µg
Dunkles Roggenmehl	4,97 mg
Durian	430 µg
Echte Guave (Guava)	260 µg
Echter Sellerie (Knollensellerie)	700 µg
Echter Sellerie (Knollensellerie), gekocht	430 µg
Edelkastanie (Esskastanie), gedünstet	1,73 mg
Edelkastanie (Esskastanie), geröstet	910 µg
Edelkastanie (Esskastanie), geschält	940 µg
Edelkastanie (Esskastanie), getrocknet + geschält	2,39 mg
Eichelmehl	1,21 mg
Eicheln	790 µg

Eicheln, getrocknet	1,04 mg
Eingelegte Aubergine	770 µg
Eingelegte Peperoni, konserviert	320 µg
Eingelegte Zwiebeln	100 µg
Eingelegter Ingwer (Gari), konserviert	280 µg
Eisbergsalat	410 µg
Eiweißbrot, enthält Gluten	4,15 mg
Endivie	830 µg
Endivie, gekocht	720 µg
Erbsen, gekeimt	2,26 mg
Erbsen, geröstet + mit Wasabi überzogen	3,8 mg
Erbsen-Sprossen, gekocht	1,67 mg
Erdbeeren	410 µg
Erdbeeren, konserviert	1,27 mg
Erdbeer-Guave	220 µg
Erdnussbutter (Erdnusscreme, Erdnussmus)	1,9 mg
Erdnüsse	4,58 mg
Erdnüsse, gekocht + gesalzen	1,01 mg
Erdnüsse, geröstet	1,58 mg
Erdnüsse, geröstet + gesalzen	1,58 mg
Erdnüsse, in Öl geröstet	1,52 mg
Erdnüsse, in Öl geröstet + gesalzen	1,52 mg
Erdnussmehl, entfettet	2,1 mg
Erdnussmehl, wenig Fett	4,74 mg
Erdnussöl	30 µg
Estragon, getrocknet	32,3 mg
Falafel	3,42 mg
Farnspitzen (Junge Farntriebe / Fiddleheads)	1,31 mg
Feigen	370 µg
Feigen, getrocknet	2,03 mg
Feldsalat	2,18 mg
Fenchelknolle	730 µg
Fenchelknolle, gekocht	110 µg
Fenchelsamen	18,54 mg
Flaschenkürbis (Calabash)	200 µg
Flaschenkürbis (Calabash), gekocht	250 µg
Flohsamen	2,17 mg
Flüssiges Pektin	0 g
Französische Bohnen	3,4 mg
Französische Bohnen, gekocht	1,08 mg
Fruchtzuckerpulver (Fructosepulver)	100 µg
Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel)	1,48 mg
Gartenkresse	1,3 mg
Gartenkresse, gekocht	800 µg
Garten-Senfrauke (Rucola)	1,46 mg
Gelbe Bohnen (Wachsbohnen)	7,01 mg
Gelbe Bohnen (Wachsbohnen), gekocht	2,48 mg
Gelbe Bohnen (Wachsbohnen), konserviert	900 µg
Gelbe Paprika	460 µg
Gelbe Tomate	490 µg
Gelbe Zucchini	440 µg
Gelbe Zucchini, gekocht	370 µg
Gelber Chili	460 µg

Gelber Maisgrieß	3,45 mg
Gemeiner Klapperschwamm (Maitake)	300 µg
Gemeiner Samtfußrübling (Enoki)	1,15 mg
Gepuffte Hirse (Hirsepops)	2,81 mg
Gerstenmalzmehl	4,71 mg
Gerstenmehl (Gerstengrieß)	2,68 mg
Getrocknete Tomaten in Öl	2,68 mg
Gewöhnliche Pfeilkraut, gekocht	1,21 mg
Gewöhnliches Pfeilkraut	2,57 mg
Gewürznelken, gemahlen	11,83 mg
Ginger Ale	120 µg
Ginkgo-Nüsse	1 mg
Ginkgo-Nüsse, getrocknet	1,6 mg
Ginkgo-Nüsse, konserviert	290 µg
Glasnudeln	2,17 mg
Gnocchi, erwärmt	840 µg
Goabohnen (Flügelbohnen)	13,44 mg
Goabohnen (Flügelbohnen), gekocht	4,33 mg
Goabohnen-Blätter	4 mg
Goabohnen-Knolle	2 mg
Goji-Beeren, getrocknet	6,8 mg
Granatapfel	300 µg
Granatapfelsaft	100 µg
Grapefruit	90 µg
Grapefruit-Saft	110 µg
Grapefruit-Saft, gesüßt	360 µg
Graupen (Kochgerste / geschälte, polierte Gerstenkörner)	2,5 mg
Graupen (Kochgerste / geschälte, polierte Gerstenkörner)	1,33 mg
Grieß	1,23 mg
Grießmehl, ungekocht	1,5 mg
Großfrüchtige Moosbeeren (Cranberries), getrocknet	390 µg
Großfrüchtige Moosbeeren (Cranberry)	230 µg
Großfrüchtige Moosbeeren-Sauce (Cranberries), gekocht	410 µg
Grüne Bohnen (Fisole / Gartenbohne)	1,03 mg
Grüne Bohnen (Fisole / Gartenbohne), gekocht	650 µg
Grüne Bohnen, konserviert	470 µg
Grüne Chicorée-Blätter	900 µg
Grüne Chilischoten	1,2 mg
Grüne Chilischoten, konserviert	500 µg
Grüne Erbsen	1,47 mg
Grüne Erbsen, gekocht	1,54 mg
Grüne Erbsen, konserviert	1,29 mg
Grüne Minze	11,87 mg
Grüne Minze, getrocknet	87,47 mg
Grüne Oliven, eingelegt	490 µg
Grüne Paprika	340 µg
Grüne Paprika, gekocht	460 µg
Grüne Sojabohnen (Edamame)	3,55 mg
Grüne Sojabohnen (Edamame), gekocht	2,5 mg
Grüner Tee, aufgebrüht	20 µg
Grüner Tee, entkoffeiniert + aufgebrüht	0 g
Grünkohl	1,47 mg
Grünkohl, gekocht	900 µg

Guacamole (Avocado Dip)	900 µg
Guanabana-Nektar	360 µg
Guaven-Nektar	380 µg
Gurke mit Schale	280 µg
Gurke ohne Schale	220 µg
Gurkensorte Crystal Apple	300 µg
Hafer	4,72 mg
Hafer, gekocht	900 µg
Haferbrot	2,7 mg
Haferflocken	4,25 mg
Haferflocken, gekocht	900 µg
Haferkleie	5,41 mg
Haferkleie, gekocht	880 µg
Haferkleie-Brot	3,12 mg
Haferöl	0 g
Haferwurzel (Habermark / Purpur-Bocksbart)	700 µg
Haferwurzel (Habermark / Purpur-Bocksbart), gekoc	550 µg
Hagebutte	1,06 mg
Hanfsamen mit Schale	7,95 mg
Hartweizen	3,52 mg
Haselnüsse	4,7 mg
Haselnussöl	0 g
Hausgemachte Nudeln, gekocht	1,13 mg
Hefe (Backhefe)	1,7 mg
Hefe (Backhefe), getrocknet	3,5 mg
Hefeextrakt-Aufstrich	4,04 mg
Heidelbeeren	280 µg
Heidelbeeren, getrocknet + gesüßt	900 µg
Helles Roggenmehl	910 µg
Helles Weizenbrot	4,89 mg
Helmbohne (Indische- / Ägyptische- / Hyazinth-Bohr	5,1 mg
Helmbohne (Indische- / Ägyptische- / Hyazinth-Bohr	4,58 mg
Hibiskustee	80 µg
Hickory Nüsse (Carya)	2,12 mg
Himbeeren	690 µg
Himbeeren, konserviert	950 µg
Hirse	3,01 mg
Hirse, gekocht	630 µg
Hirsemehl	3,94 mg
Holunderbeeren	1,6 mg
Hominy, konserviert	620 µg
Honigmelone (Gelbe Kanarische)	170 µg
Honigmelone mit weißer Schale	300 µg
Horngurke (Kiwano / Hornmelone)	1,13 mg
Hummus	1,56 mg
Indischer Spinat (Malabarspinat / Ceylonspinat)	1,2 mg
Indischer Spinat (Malabarspinat / Ceylonspinat), gek	1,48 mg
Indisches Fladenbrot (Paratha)	1,1 mg
Ingwerpulver	19,8 mg
Ingwer-Wurzel	600 µg
Italienisches Brot	2,94 mg
Jackfrucht	230 µg
Jalapeno	250 µg

Jalapenos, konserviert	1,88 mg
Jambolanapflaume	190 µg
Japanische Pestwurz (Fuki)	100 µg
Japanische Pestwurz (Fuki), gekocht	100 µg
Japanische Wollmispel (Loquats)	280 µg
Javaapfel	800 µg
Johannisbeeren, getrocknet	2,3 mg
Johannisbrotkernmehl	2,94 mg
Kaffee, aufgebrüht	10 µg
Kaffee, entkoffeiniert + aufgebrüht	50 µg
Kakaobutter	0 g
Kakaopulver	13,86 mg
Kaki (Persimmon / Sharonfrucht)	150 µg
Kaki (Persimmon / Sharonfrucht), getrocknet	740 µg
Kaktusfeige	300 µg
Kamillentee, aufgebrüht	80 µg
Kapern, konserviert	1,67 mg
Karanda-Pflaume	1,31 mg
Kardamom	13,97 mg
Karotte (Mohrrübe)	300 µg
Karotte (Mohrrübe), gekocht	340 µg
Karotte (Mohrrübe), konserviert	520 µg
Karottensaft (Möhrensaft)	460 µg
Kartoffel, mit Schale	810 µg
Kartoffelbrot	2,25 mg
Kartoffelmehl	1,38 mg
Kartoffeln, geschält	600 µg
Kartoffeln, geschält + gebacken	350 µg
Kartoffeln, geschält + gekocht	310 µg
Kartoffeln, konserviert	720 µg
Kartoffeln, mit Schale gebacken	1,08 mg
Kartoffeln, mit Schale gekocht	310 µg
Kartoffelpuffer	600 µg
Kartoffelpüree	270 µg
Kartoffelsorte Desiree, geschält	240 µg
Kartoffelsorte Desiree, ohne Schale + gekocht	230 µg
Kartoffelstärke	300 µg
Kelp (Laminariales)	2,85 mg
Keluak	2,2 mg
Kerbel, getrocknet	31,95 mg
Ketchup	350 µg
Kichererbsen	4,31 mg
Kichererbsen, gekocht	2,89 mg
Kichererbsen, konserviert	1,23 mg
Kichererbsenmehl (Besan)	4,86 mg
Kidneybohnen	8,2 mg
Kidneybohnen, gekocht	2,22 mg
Kidneybohnen, konserviert	1,17 mg
Kidneybohnen-Sprossen	810 µg
Kidneybohnen-Sprossen, gekocht	890 µg
Kimchi	2,5 mg
Kirschsaff	580 µg
Kirschtomate	500 µg

Kiwi	310 µg
Kiwi Gold	210 µg
Kiwi-Erdbeer-Saft	150 µg
Klebereis	1,6 mg
Klebereis, gekocht	140 µg
Klettenwurzel	800 µg
Klettenwurzel, gekocht	770 µg
Knoblauch	1,7 mg
Knoblauchpulver	5,65 mg
Knorpeltang	8,9 mg
Kochbanane	600 µg
Kochbanane, gekocht	580 µg
Kohlrabi	400 µg
Kohlrabi, gekocht	400 µg
Kokosnusscreme	2,28 mg
Kokosnusscreme, gesüßt + konserviert	130 µg
Kokosnussdrink (Kokosnussmilch), konserviert	3,3 mg
Kokosnussfleisch (Kopra)	2,43 mg
Kokosnussfleisch (Kopra), getrocknet	3,32 mg
Kokosnussmilch (Kokosnussdrink)	1,64 mg
Kokosnussmilch (Kokosnussdrink), gesüßt + mit Kal	300 µg
Kokosnuss-Pulver	650 µg
Kokosnusswasser (Kokoswasser)	290 µg
Kokosöl	50 µg
Komatsuna (Japanischer Senfspinat)	1,5 mg
Komatsuna (Japanischer Senfspinat), gekocht	800 µg
Kopfsalat (Gartensalat)	1,24 mg
Koriander-Blätter	1,77 mg
Korianderblätter, getrocknet	42,46 mg
Koriandersamen	16,32 mg
Korinthiaki, getrocknet	3,26 mg
Kräutertee, aufgebrüht	80 µg
Kreuzkümmel	66,36 mg
Kroketten	580 µg
Kronenwucherblume	2,29 mg
Kronenwucherblume, gekocht	3,74 mg
Kronenwucherblumen-Blätter	2,3 mg
Kümmel	16,23 mg
Kumquats	860 µg
Kürbis	800 µg
Kürbis, gekocht	570 µg
Kürbisblätter	2,22 mg
Kürbisblätter, gekocht	3,2 mg
Kürbisblüten	700 µg
Kürbisblüten, gekocht	880 µg
Kürbiskerne	8,82 mg
Kürbiskerne, geröstet	8,07 mg
Kürbiskuchen-Gewürz	19,71 mg
Kürbissorte Blue Hubbard	400 µg
Kürbissorte Blue Hubbard, gekocht	280 µg
Kürbissorte Queensland Blue	900 µg
Kürbissorte Queensland Blue, gekocht	890 µg
Kürbisstreifen (Kanpyo), getrocknet	5,12 mg

Kurkuma, gemahlen	55 mg
Langkapselige Jute (Muskraut)	4,76 mg
Langkapselige Jute (Muskraut), gekocht	3,14 mg
Lauch (Porree)	2,1 mg
Lauch (Porree), gekocht	1,1 mg
Leinöl, kaltgepresst	0 g
Leinsamen	5,73 mg
Leitungswasser	0 g
Limabohnen	7,51 mg
Limabohnen, gekocht	2,39 mg
Limabohnen, konserviert	1,81 mg
Limette	600 µg
Limettensaft	90 µg
Linsen	6,51 mg
Linsen, gekocht	3,33 mg
Linsen-Sprossen	3,21 mg
Linsen-Sprossen, gekocht	3,1 mg
Litschi	310 µg
Litschis, getrocknet	1,7 mg
Longan	130 µg
Longans, getrocknet	5,4 mg
Lorbeerblatt	43 mg
Lotussamen	950 µg
Lotussamen, getrocknet	3,53 mg
Lotuswurzel	1,16 mg
Lotuswurzel, gekocht	900 µg
Löwenzahn-Blätter	3,1 mg
Löwenzahn-Blätter, gekocht	1,8 mg
Lupinenkerne	4,36 mg
Lupinenkerne, gekocht	1,2 mg
Luzerne-Sprossen (Alfalfa)	960 µg
Maca, getrocknet	16,6 mg
Macadamia-Nüsse	3,69 mg
Macadamia-Nüsse, geröstet	2,65 mg
Macadamia-Nüsse, geröstet + gesalzen	2,65 mg
Macadamiaöl	0 g
Maisbrot	2,5 mg
Maisgrieß (Polenta), gekocht	570 µg
Maiskeimöl	0 g
Mais-Kleie	2,79 mg
Maiskörner	2,71 mg
Maismehl	2,38 mg
Maisnudeln	930 µg
Maisnudeln, gekocht	250 µg
Maisstärke	470 µg
Majoran, getrocknet	82,71 mg
Makkaroni, gekocht	1,65 mg
Malzbier	60 µg
Malzsirup (Malzextrakt)	960 µg
Mammiapfel	700 µg
Mandarine	150 µg
Mandarinen, konserviert	270 µg
Mandarinensaft	200 µg

Mandelbutter	3,49 mg
Mandeldrink (Mandelmilch)	350 µg
Mandeldrink (Mandelmilch) mit Schokolade	530 µg
Mandeldrink (Mandelmilch) mit Vanille, gesüßt	300 µg
Mandeldrink (Mandelmilch), mit Schokolade + Vitam	450 µg
Mandelmus	1,6 mg
Mandeln	3,71 mg
Mandeln, blanchiert	3,28 mg
Mandeln, geröstet + gesalzen	3,73 mg
Mandelöl	0 g
Mango	160 µg
Mango, getrocknet + gesüßt	230 µg
Mangold	1,8 mg
Mangold, gegart	2,26 mg
Mango-Nektar	360 µg
Maniok (Cassava)	270 µg
Maniok (Cassava), gekocht	820 µg
Maracujasaft	240 µg
Maraska-Kirschen (Cocktailkirschen)	900 µg
Maraska-Kirschen (Cocktailkirschen), konserviert	430 µg
Margarine, gesalzen	0 g
Masa-Mehl	1,47 mg
Matcha Grünteepulver	17 mg
Mattenbohnen	10,85 mg
Mattenbohnen, gekocht	3,14 mg
Maulbeeren	1,85 mg
Medjool-Datteln	900 µg
Meerrettich	420 µg
Meerrettichbaum-Blätter	4 mg
Meerrettichbaum-Blätter, gekocht	2,32 mg
Meerrettichbaum-Schoten	360 µg
Meerrettichbaum-Schoten, gekocht	450 µg
Meersalz	0 g
Mehrkorn Bagel	2,23 mg
Mehrkornbrot	1,62 mg
Mehrkorn-Brötchen (Schrippe / Semmel)	4,7 mg
Mexikanische Brötchen (Bolillos)	3,9 mg
Mexikanischer Drüsengänsefuß	1,88 mg
Mini-Mais (Babymais), erwärmt	900 µg
Minneola (Tangelo)	300 µg
Miso	2,49 mg
Mohnöl	0 g
Mohnsamen	9,76 mg
Moltebeeren	700 µg
Morcheln	12,18 mg
Multivitaminsaft, mit Vitamin A, C, E	310 µg
Mungbohnen	6,74 mg
Mungbohnen, gekocht	1,4 mg
Mungbohnen-Sprossen	910 µg
Mungbohnen-Sprossen, gekocht	650 µg
Mungbohnen-Sprossen, konserviert	430 µg
Muskatblüte, getrocknet	13,9 mg
Muskatnuss, gemahlen	3,04 mg

Naan (Indisches Brot)	3,25 mg
Nashi-Birne	0 g
Nashi-Birne	0 g
Natto	8,6 mg
Nektarine	280 µg
Neuseeländer Spinat	800 µg
Neuseeländer Spinat, gekocht	660 µg
Nopal-Kaktus (Feigenkaktus)	590 µg
Nopal-Kaktus (Feigenkaktus), gekocht	500 µg
Nori-Blätter	1,8 mg
Ohelo-Beeren	90 µg
Ohrlappenpilz	560 µg
Ohrlappenpilz, getrocknet	6,14 mg
Okara	1,3 mg
Okra (Gemüse-Eibisch)	620 µg
Okra (Gemüse-Eibisch), gekocht	280 µg
Olivenöl	560 µg
Oolong Tee, aufgebrüht	0 g
Orange	100 µg
Orange-Aprikose-Fruchtsaftgetränk	100 µg
Orangene Tomate	470 µg
Orangensaft	200 µg
Oregano, getrocknet	36,8 mg
Oregon Yampah	1,15 mg
Pak Choi (Senfkohl)	800 µg
Pak Choi (Senfkohl), gekocht	1,04 mg
Palmherz	1,69 mg
Palmherz, konserviert	3,13 mg
Palmöl	10 µg
Pampelmuse	110 µg
Papadam	7,8 mg
Papaya	250 µg
Papaya-Nektar	340 µg
Paprikapulver	21,14 mg
Paranüsse	2,43 mg
Parboiled-Reis	740 µg
Parboiled-Reis, gekocht	240 µg
Pasilla, getrocknet	9,83 mg
Passierte Tomaten, konserviert	1,3 mg
Passionsfrucht (Maracuja)	1,6 mg
Pastinake	590 µg
Pastinake, gekocht	580 µg
Patisson-Kürbis	400 µg
Patisson-Kürbis, gekocht	330 µg
Pekannuss	2,53 mg
Pekannuss, geröstet	2,8 mg
Pekannuss, geröstet + gesalzen	2,8 mg
Pepinoe (Melonenbirne)	100 µg
Petersilie	6,2 mg
Petersilie, getrocknet	22,04 mg
Pfefferminze	5,08 mg
Pfeilwurz	2,22 mg
Pfeilwurzelmehl	330 µg

Pfifferlinge (Eierschwamm / Rehling)	3,47 mg
Pfirsich	250 µg
Pfirsich, getrocknet	5,51 mg
Pfirsiche, konserviert	320 µg
Pfirsich-Nektar	190 µg
Pflaume	170 µg
Pflaumen, getrocknet	3,52 mg
Pflaumen, konserviert	160 µg
Pflaumenmus	2,8 mg
Pflaumensaft	1,18 mg
Pili Nüsse	3,53 mg
Piment, gemahlen	7,06 mg
Pinienkerne	5,53 mg
Pinke Bohnen	6,77 mg
Pinke Bohnen, gekocht	2,3 mg
Pinyon-Kiefersamen	3,06 mg
Pistazien	3,92 mg
Pistazien, geröstet	4,03 mg
Pistazien, geröstet + gesalzen	4,03 mg
Pita	1,4 mg
Poblano, getrocknet	10,93 mg
Pommes frites (Fritten), gesalzen + erwärmt	800 µg
Popcorn (Puffmais)	3,19 mg
Popcorn (Puffmais), mit Öl	1,98 mg
Portulak	1,99 mg
Portulak, gekocht	770 µg
Pracht-Himbeere	400 µg
Preiselbeeren	400 µg
Puderzucker	60 µg
Pumpernickel	2,87 mg
Quandong	0 g
Quinoa	4,57 mg
Quinoa, gekocht	1,49 mg
Quitte	700 µg
Radicchio	570 µg
Radieschen	340 µg
Radieschensorte Weiße Eiszapfen	800 µg
Radieschensprossen	860 µg
Rambutan	100 µg
Rapsöl	0 g
Räuchertofu	4 mg
Reife Oliven, konserviert	3,3 mg
Reisbrot	3,61 mg
Reiscracker	0 g
Reisdrink, mit Kalzium, Vitamin A, D	200 µg
Reiskleie	18,54 mg
Reismehl	350 µg
Reisnudeln	700 µg
Reisnudeln, gekocht	140 µg
Reisöl	70 µg
Relish	870 µg
Rhabarber	220 µg
Roggen	2,63 mg

Roggenbrot	2,83 mg
Roggen-Knäckebrot	3,16 mg
Roggenmehl	2,54 mg
Romanasalat (Römersalat)	970 µg
Romanesco	730 µg
Romanesco, gekocht	720 µg
Roselle	1,48 mg
Rosenapfel	70 µg
Rosenkohl	1,4 mg
Rosenkohl, gekocht	1,2 mg
Rosinen	1,88 mg
Rosmarin	6,65 mg
Rosmarin, getrocknet	29,25 mg
Rote Beete	800 µg
Rote Beete-Blätter	2,57 mg
Rote Beete-Blätter, gekocht	1,9 mg
Rote Bete, gekocht	790 µg
Rote Bete, konserviert	730 µg
Rote Chilischoten	1,03 mg
Rote Chilischoten, konserviert	500 µg
Rote Johannisbeeren	1 mg
Rote Kartoffel, geschält	260 µg
Rote Kartoffel, geschält + gekocht	420 µg
Rote Kartoffel, mit Schale	730 µg
Rote Kartoffeln, mit Schale gebacken	700 µg
Rote Kidney Bohnen, konserviert	1,25 mg
Rote Kidneybohnen	6,69 mg
Rote Kidneybohnen, gekocht	2,94 mg
Rote Linsen	7,39 mg
Rote Linsen, gekocht	2 mg
Rote Paprika	430 µg
Rote Paprika, gekocht	460 µg
Rote Paprika, konserviert	800 µg
Rotkohl	800 µg
Rotkohl, gekocht	660 µg
Rotkohl, konserviert	1,1 mg
Rotwein-Essig	450 µg
Russet Kartoffel, mit Schale	860 µg
Russet Kartoffeln, mit Schale gebacken	1,07 mg
Safran	11,1 mg
Salbei, gemahlen	28,12 mg
Salsa Sauce	610 µg
Salzgurken (Saure Gurken)	400 µg
Sapote	780 µg
Sauerkirschen	320 µg
Sauerkirschen, konserviert	1,37 mg
Sauerkraut, konserviert	1,47 mg
Sauerteig-Baguette	3,91 mg
Schalotten	1,2 mg
Schmalblättrige Weidenröschen-Blätter	2,4 mg
Schnittlauch	1,6 mg
Schnittsalat (Pflücksalat / Blattsalat)	860 µg
Schnittsalat Lollo Rosso	1,2 mg

Schokoladenpulver, ohne Zuckerzusatz	3,27 mg
Schwammkürbis	360 µg
Schwammkürbis, gekocht	360 µg
Schwarzbrot	2,1 mg
Schwarze Bohnen	5,02 mg
Schwarze Bohnen, gekocht	2,1 mg
Schwarze Johannisbeeren	1,54 mg
Schwarze Johannisbeersaft	1,5 mg
Schwarze Schildkröten-Bohnen	8,7 mg
Schwarze Schildkröten-Bohnen, gekocht	2,85 mg
Schwarze Schildkröten-Bohnen, konserviert	1,9 mg
Schwarzer Pfeffer	9,71 mg
Schwarzer Tee, aufgebrüht	20 µg
Schwarzer Tee, entkoffeiniert + aufgebrüht	20 µg
Schwarznuss (Schwarze Walnuss)	3,12 mg
Sellerie Flocken (Selleriewurzeln), getrocknet	7,83 mg
Sellerie-Saft	200 µg
Selleriesamen	44,9 mg
Senf	1,61 mg
Senfblätter	1,64 mg
Senfblätter, gekocht	870 µg
Senfkörner, gemahlen	9,21 mg
Senföl	0 g
Senfsamen	110 µg
Serrano-Chili	860 µg
Sesam-Butter (Tahini)	8,95 mg
Sesammehl	15,17 mg
Sesammehl, fettreduziert	14,3 mg
Sesamöl	0 g
Sesamsamen	14,55 mg
Sesamsamen, geröstet	14,76 mg
Sheanussöl	0 g
Shiitake Pilze, gekocht	440 µg
Shiitake Pilze, getrocknet	1,72 mg
Shiitake-Pilze	410 µg
Shoyu-Sojasauce	1,45 mg
Soba-Nudeln	2,7 mg
Soba-Nudeln, gekocht	480 µg
Sojabohnen	15,7 mg
Sojabohnen, gekocht	5,14 mg
Sojadrink (Sojamilch)	490 µg
Sojadrink (Sojamilch) mit Schokolade	480 µg
Sojadrink (Sojamilch) mit Schokolade, mit Calcium, V	480 µg
Sojadrink (Sojamilch) mit Vanille	640 µg
Sojadrink (Sojamilch) mit Vanille, mit Calcium, Vitam	420 µg
Sojadrink (Sojamilch), mit Calcium, Vitamin A, D + e	350 µg
Sojadrink (Sojamilch), mit Calcium, Vitamin A, D + fe	440 µg
Soja-Eiweiß (Soja-Protein)	10,78 mg
Soja-Joghurt (Yofu)	1,06 mg
Soja-Joghurt mit Mango	1,2 mg
Sojakerne, geröstet	3,95 mg
Sojakerne, in Öl geröstet + gesalzen	3,9 mg
Soja-Lecithin Granulat	1,5 mg

Sojalecithin-Öl	0 g
Soja-Margarine	0 g
Soja-Mayonnaise	270 µg
Sojamehl, entfettet	9,24 mg
Sojaöl	50 µg
Soja-Protein-Isolat (Sojaweißpulver)	14,5 mg
Soja-Proteinpulver	12 mg
Sojaquark	5,6 mg
Sojaschrot, entfettet	13,7 mg
Sojasprossen	2,1 mg
Sojasprossen, gekocht	1,31 mg
Somen-Nudeln	1,32 mg
Somen-Nudeln, gekocht	520 µg
Sonnenblumenkern-Butter	4,12 mg
Sonnenblumenkerne	5,25 mg
Sonnenblumenkerne, geröstet	3,8 mg
Sonnenblumenkernmehl, fettreduziert	6,62 mg
Sonnenblumenöl	0 g
Sorghumhirse	3,36 mg
Sorghumhirsens-Mehl	970 µg
Spaghetti	1,3 mg
Spaghetti, gekocht	500 µg
Spaghettikürbis	310 µg
Spaghettikürbis, gekocht	340 µg
Spanische Artischocke (Gemüseartischocke / Kardo)	700 µg
Spanische Artischocke (Gemüseartischocke / Kardo)	730 µg
Spargel	2,14 mg
Spargel, gekocht	910 µg
Spargel, konserviert	600 µg
Spargelbohne	470 µg
Spargelbohne, gekocht	980 µg
Spargelbohnen	8,61 mg
Spargelbohnen, gekocht	2,64 mg
Speiserübe	300 µg
Speiserüben, gekocht	180 µg
Speiserüben-Blätter	1,1 mg
Speiserüben-Blätter, gekocht	800 µg
Speiserüben-Blätter, konserviert	1,51 mg
Spinat	2,71 mg
Spinat, gekocht	3,57 mg
Spinat, konserviert	1,58 mg
Spirulina	2,79 mg
Spirulina, getrocknet	28,5 mg
Spirulina-Pulver	87,4 mg
Spitzkohl	560 µg
Sriracha-Sauce	1,64 mg
Stachelannone (Sauersack / Graviola)	600 µg
Stachelbeeren	310 µg
Stangensellerie (Staudensellerie)	200 µg
Stangensellerie (Staudensellerie), gekocht	420 µg
Steckrübe (Kohlrübe)	440 µg
Steckrübe (Kohlrübe), gekocht	180 µg
Steinsalz (Ur-Salz)	0 g

Sternfrucht (Karambole)	80 µg
Stevia-Extrakt Pulver (Süßkraut)	0 g
Stevia-Extrakt Pulver (Süßkraut)	0 g
Straucherbsen	5,23 mg
Straucherbsen, gekocht	1,11 mg
Sultaninen (goldgelbe Rosinen)	1,79 mg
Sunrise Limette	0 g
Surinamkirsche (Pitanga)	200 µg
Süße Zwiebel	260 µg
Süßkartoffel	610 µg
Süßkartoffel-Blätter	970 µg
Süßkartoffel-Blätter, gekocht	630 µg
Süßkartoffelkroketten	400 µg
Süßkartoffeln, geschält + gekocht	720 µg
Süßkartoffeln, mit Schale gebacken	690 µg
Süßkirschen	360 µg
Süßkirschen, konserviert	360 µg
Taco-Muscheln, gebacken	2,5 mg
Tafelsalz	330 µg
Tafelwasser	0 g
Tafelwasser	0 g
Tamarillo (Baumtomate)	700 µg
Tamarinde (Indische Dattel / Sauerdattel)	2,8 mg
Tamarinde-Nektar	750 µg
Tamari-Sojasauce	2,38 mg
Tannia	980 µg
Tapioka-Perlen	1,58 mg
Tapioka-Perlen (Sago), gekocht	260 µg
Taro Rhizome	550 µg
Taro Rhizome, gekocht	720 µg
Teesamenöl	0 g
Teff (Zwerghirse)	7,63 mg
Teff (Zwerghirse), gekocht	2,05 mg
Tempeh	2,7 mg
Tempeh, gekocht	2,13 mg
Thymian	17,45 mg
Thymian, getrocknet	123,6 mg
Tofu	2,66 mg
Tomate	270 µg
Tomaten, gekocht	680 µg
Tomaten, getrocknet	9,09 mg
Tomaten, konserviert	570 µg
Tomatenmark	2,98 mg
Tomatenöl	0 g
Tomatenpulver	4,56 mg
Tomatenpüree	1,78 mg
Tomatensaft	390 µg
Tomatensauce, konserviert	960 µg
Tomatillo	620 µg
Tonic Wasser, mit Kohlensäure	10 µg
Topinambur	3,4 mg
Topinambur, gekocht	920 µg
Tortillas	1,4 mg

Tostada-Muscheln aus Mais	1,53 mg
Triticale	2,57 mg
Triticale-Mehl	2,59 mg
Turibaum-Blüten	840 µg
Turibaum-Blüten, gekocht	560 µg
Ucuuba-Butter	0 g
Ungarischer Chili	460 µg
Urdbohnen (Linsenbohnen)	7,57 mg
Urdbohnen (Linsenbohnen), gekocht	1,75 mg
Vanille-Extrakt	120 µg
Vegane Fleischbällchen (-Klößchen)	2,16 mg
Veganer Aufschnitt	1,8 mg
Veganer Hackbraten	2,1 mg
Veganer Speck	720 µg
Veganes Filet (Veganes Steak)	2 mg
Veggie-Burger (Sojaburger)	2,41 mg
Veggie-Schinken	2,41 mg
Veggie-Würstchen (Tofu- / Seitanwürstchen)	3,72 mg
Vollkorn Bagel	4,19 mg
Vollkornbrot	2,47 mg
Vollkorn-Brötchen (Schrippe / Semmel)	2,41 mg
Vollkorn-Makkaroni	3,33 mg
Vollkorn-Naan (Indisches Vollkornbrot)	1,73 mg
Vollkorn-Pita	3,06 mg
Vollkorn-Sorghumhirsen-Mehl	3,14 mg
Vollkorn-Spaghetti	3,62 mg
Vollkorn-Spaghetti, gekocht	1,72 mg
Vollkorn-Tortillas	2,63 mg
Vollkorn-Weizenmehl	3,6 mg
Wachskürbis	400 µg
Wachskürbis, gekocht	380 µg
Wachtelbohnen (Pintobohnen)	5,07 mg
Wachtelbohnen (Pintobohnen), gekocht	2,09 mg
Wachtelbohnen (Pintobohnen), konserviert	1,47 mg
Wakame	2,18 mg
Walnüsse	2,91 mg
Walnüsse, geröstet + gesalzen	2,57 mg
Walnussöl	0 g
Wasabi	500 µg
Wasabi-Wurzel	1,03 mg
Wasserkastanien	60 µg
Wassermelone	240 µg
Wassermelonenkerne	7,28 mg
Wasserspinat	1,67 mg
Wasserspinat, gekocht	1,32 mg
Weicher Tofu	1,8 mg
Weinblätter	2,63 mg
Weinblätter, konserviert	2,98 mg
Weinschorle ohne Alkohol	200 µg
Weintrauben	360 µg
Weintrauben, konserviert	980 µg
Weintraubensaft	250 µg
Weintraubensorte Red Globe	420 µg

Weintraubensorte Schwarzer Muskateller	300 µg
Weintraubensorte Thompson Seedless (Sultana)	310 µg
Weißbrot	3,61 mg
Weißer Bohnen	10,44 mg
Weißer Bohnen, gekocht	3,7 mg
Weißer Bohnen, konserviert	2,99 mg
Weißer Bohnen, mit Tomatensauce	1,99 mg
Weißer Bohnen, mit Tomatensauce konserviert	1,19 mg
Weißer Bohnensorte Navy	5,49 mg
Weißer Bohnensorte Navy, gekocht	2,36 mg
Weißer Bohnensorte Navy, konserviert	1,85 mg
Weißer Bohnen-Sprossen	1,93 mg
Weißer Bohnen-Sprossen, gekocht	2,11 mg
Weißer Champignons	500 µg
Weißer Champignons, gekocht	1,74 mg
Weißer Champignons, konserviert	790 µg
Weißer Champignons, mit UV Licht bestrahlt	500 µg
Weißer Zwiebel	310 µg
Weißer Gänsefuß	1,2 mg
Weißer Gänsefuß, gekocht	700 µg
Weißer Langkornreis	800 µg
Weißer Langkornreis, gekocht	200 µg
Weißer Maisgrieß	3,45 mg
Weißer Maisgrieß, ungekocht	1 mg
Weißer Pfeffer	14,31 mg
Weißer Reis	4,23 mg
Weißer Reis, gekocht	1,46 mg
Weißer Zuckermais	520 µg
Weißer Zuckermais, gekocht	550 µg
Weißkohl	470 µg
Weißkohl, gekocht	170 µg
Weizen-Bagel	2,76 mg
Weizenbrot	3,49 mg
Weizengluten (Seitan)	5,2 mg
Weizenkeimbrot	1,89 mg
Weizenkeimlinge	6,26 mg
Weizenkeimöl	0 g
Weizenkleie	10,57 mg
Weizenkleiebrot	3,07 mg
Weizenmehl	4,64 mg
Weizensprossen	2,14 mg
Weizenvollkornbaguette	750 µg
Weizenvollkorn-Knäckebrot	2 mg
Wiesen-Sauerampfer	2,4 mg
Wiesen-Sauerampfer, gekocht	2,08 mg
Wildbrokkoli (Rapini)	2,14 mg
Wildbrokkoli (Rapini), gekocht	1,27 mg
Wilde Brombeeren	210 µg
Wildreis	1,96 mg
Wildreis, gekocht	600 µg
Williams-Christ-Birne	190 µg
Winterkürbis	700 µg
Winterkürbis, gekocht	930 µg

