

Eisenhaltige Lebensmittel

anbrennen.de

Pflanzliche Lebensmittel	Tierische Lebensmittel	Kombination / Extra-Tipp
Linsen	Rindfleisch	Linsen mit Paprika (Vitamin C-Boost)
Kichererbsen	Leber (Rind, Schwein)	Vollkornbrot mit Frischkäse & Kresse
Kidneybohnen	Blutwurst	Hirsebrei mit Apfelmus
Schwarze Bohnen	Hähnchenbrust	Spinat mit Zitronensaft
Sojabohnen	Thunfisch	Haferflocken mit Beeren
Hirse	Schweinefilet	Quinoa-Salat mit Tomaten
Spinat	Lammfleisch	Spinat mit Orangenstücken
Grünkohl	Muscheln	Hirse mit Gemüse & Petersilie
Rote Bete	Sardinen	Rote-Bete-Salat mit Apfel
Tofu	Eigelb	Tofu-Pfanne mit Brokkoli
Kürbiskerne	Kalbsleber	Kürbiskerne über Salat gestreut
Sesam	Miesmuscheln	Sesam auf Brokkoli-Gerichten
Sonnenblumenkerne	Rindertatar	Körnermix mit Obst
Cashewkerne	Pute	Cashews im Gemüse-Curry
Mandeln	Ente	Mandeln mit Trockenfrüchten
Haferflocken	Hühnerei	Müsli mit frischen Erdbeeren
Vollkornbrot	Wild (z. B. Hirsch)	Vollkornbrot mit Hüttenkäse
Quinoa	Lachs	Quinoa-Bowl mit Zitrone
Amaranth	Rinderhack	Amaranth mit Gemüsepfanne
Brokkoli	Jakobsmuscheln	Brokkoli-Pfanne mit Zitronensaft
Erbsen	Krabben	Erbsensuppe mit Petersilie
Pfifferlinge	Kalbfleisch	Pilzpfanne mit frischen Kräutern
Petersilie	Rinderzunge	Petersilienpesto mit Zitrone