

Eisenbedarf decken – Unsere Tipps

Vitamin C fördert die Eisenaufnahme

Kräuter und Salate

Kräuter und Salate	Vitamin-C -Gehalt pro 100 g
Petersilie	160 mg
<u>Bärlauch</u>	150 mg
<u>Paprika, rot</u>	120 mg
<u>Rosenkohl</u>	110 mg
<u>Grünkohl</u>	100 mg
<u>Brokkoli</u> , gekocht	90 mg
<u>Kresse</u>	60 mg
Brunnenkresse	60 mg
<u>Kohlrabi</u>	60 mg
Spinat	50 mg

Früchte

Früchte	Vitamin-C -Gehalt pro 100 g
<u>Sanddorn</u>	260 mg
Schwarze Johannisbeeren	170 mg
Papaya	80 mg
<u>Erdbeeren</u>	60 mg
<u>Orangen</u> / frisch gepresster Orangensaft	50 mg

Vitamin-C-reiche Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin-C -reiche Nahrungsergänzungsmittel	Vitamin-C -Gehalt
Acerolapulver Bio	400 mg pro 3 g
Acerola Tabs	180 mg pro 3 Tabs
Moringapulver	70 mg pro 10 g