

Jernkilder: næringsinnhold per 100 g

40 matvarer: de 40 matvarene med standardporsjon som har mest jern per 100 g. Tall per 100 g fra Matvaretabellen. *Porsjon og kcal i porsjonen er beregnet av Kaloribasen.

Matvare	Jern mg	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Blod, okse, rå	35,5	77	18,8	0	0,2	0	100 g 77 kcal
Gås, kjøtt uten skinn, ovnsstekt	23,6	230	29	0	12,7	0	150 g 345 kcal
Blodpudding, ovnsstekt	18,5	375	13,8	32,4	20,3	4	40 g 150 kcal
Lever, svin, rå	18	119	21,4	0,8	3,4	0	125 g 149 kcal
Reinsdyr, kjøtt, tørket, rå	17,3	318	40	0	17,6	0	50 g 159 kcal
Lever, rein, rå	17	115	19,5	0	4,1	0	125 g 144 kcal
Sjokolade, mørk, 85 % kakao	16,5	588	11,1	19,5	48,6	14	100 g 588 kcal
Kruskakli, hvetekli	12,3	249	15,9	13,6	3,6	49	25 g 62 kcal
Tacokrydder, kjøpt	11,4	226	5,9	36,7	3,5	12	35 g 79 kcal
Sesampostei/-pasta, tahini	10,6	626	18,5	0,8	58,9	9	15 g 94 kcal
Prim, med jern, Sprett	10	272	7	43	8	0	15 g 41 kcal
Klibrød, med hvetekli	9,8	292	14,8	29,8	3,2	42	8 g 23 kcal
Valmuefrø	9,8	497	18	3	41,6	20	3 g 15 kcal
Soyabønner, tørre	9,7	384	35,9	10,3	18,6	16	12 g 46 kcal
Lever, lam, rå	9,6	128	20,7	2	4,1	0	125 g 160 kcal
Sjokolade, mørk, 70 % kakao	9,4	578	8,4	31,9	43,9	11	100 g 578 kcal
Reinsdyrpølse	9,3	393	22,3	1,1	33,2	0,4	4 g 16 kcal
Lever, kylling, rå	9,2	133	19,1	5	4,1	0	125 g 166 kcal
Rype, kjøtt, ovnsstekt	9,1	133	28,6	0	2,1	0	150 g 200 kcal
Tomater, soltørkede, tørr	9,1	280	14,1	43	3	12	3 g 8,4 kcal
Borlottibønner, tørr	9	308	20,2	43,7	2	17	75 g 231 kcal
Sesamfrø, med skall	9	595	19,6	1,4	53,8	13	9 g 54 kcal
Soyamel	8,4	450	34,3	18,7	22,4	18	8 g 36 kcal
Svartøyebønner, tørr	8,3	324	23,5	49,4	1,3	11	75 g 243 kcal
Hvetekim	8,2	331	27,4	25,1	9,3	18	5 g 17 kcal
Soyamel, med mindre fett	8,2	369	49,8	14,5	8,9	16	8 g 30 kcal
Limabønner, smørbønner, tørr	7,5	308	21,5	44,4	0,7	19	65 g 200 kcal
Rype, kjøtt, rå	7,5	112	23,5	0	2	0	195 g 218 kcal
Gresskarkjerner	7,4	585	36,3	2	45,9	9	9 g 53 kcal
Lever, storfe, rå	7,4	124	20,3	3,5	3,2	0	125 g 155 kcal
Linser, grønne, tørre	7,4	263	20,5	29,2	2	23	85 g 224 kcal
Lakriskonfekt	7,3	387	5,6	78,8	5,2	1	3 g 12 kcal
Leverpostei, ovnsbakt	7,2	227	9,6	5,7	18,1	1	20 g 45 kcal
Leverpostei, grov, dansk	7	247	10,4	9,8	18	2	20 g 49 kcal
Hval, kjøtt, rå	6,8	120	25,2	0	2,1	0	150 g 180 kcal
Cashewnøtter	6,7	592	18,2	29,4	43,9	3	1 g 5,9 kcal
Leverpostei, uspesifisert	6,7	233	9,9	5,9	18,7	0,8	20 g 47 kcal
Chiafrø, tørket	6,5	482	21,4	1,8	34,2	41	10 g 48 kcal
Kikertmel, økologisk	6,1	327	18,6	42,2	5,9	16	350 g 1 145 kcal
And, kjøtt uten skinn, ovnsstekt	6	248	46,7	0	6,8	0	150 g 372 kcal