

Tabel 2 IJzergehalte in voedingsmiddelen per 100 g en per gebruikelijke portie (12)

Rijk aan: 30% van 14 mg = 4,2 mg per 100 g (13)

Bron van: 15% van 14 mg = 2,1 mg per 100 g (13)

Voedingsmiddel	IJzergehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	IJzergehalte (mg) per gebruikelijke portie
Vlees			
Lever (kalf, varken)	22,8	100 g, een kwart bord	22,8
Nier (varken)	7,2	100 g, een kwart bord	7,2
Lever (rund)	7	100 g, een kwart bord	7
Eend (borst, zonder vel)	4,4	100 g, een kwart bord	4,4
Duif (met vel)	3,5	100 g, een kwart bord	3,5
Rundvlees, biefstuk (mager)	2,4	100 g, een kwart bord	2,4
Rundvlees, biefstuk	2,4	100 g, een kwart bord	2,4
Lamsvlees, filet	2	100 g, een kwart bord	2
Kalkoenborst (zonder vel)	1,8	100 g, een kwart bord	1,8
Rundvlees, entrecote	1,5	100 g, een kwart bord	1,5
Vlees, gemiddeld	1,3	100 g, een kwart bord	1,3
Varkensvlees, varkenshaas	1,3	100 g, een kwart bord	1,3
Kalfsvlees, kalfslapje	0,9	100 g, een kwart bord	0,9
Kippenborst zonder vel	0,6	100 g, een kwart bord	0,6
Konijn	0,4	100 g, een kwart bord	0,4
Vis			
Oester	6,2	15 g, een stuk	0,9
Mosselen, gekookt	4,2	200 g, een portie	8,4
Ansjovis (in olie in blik)	2,8	50 g, een portie	1,4
Langoustine	2	30 g, een stuk	0,6
Garnaal, grijze gekookt	2	50 g, een portie	1
Sardienen (in olie in blik)	1,8	100 g, een blikje	1,8
Zeeduivel	1,5	100 g, een kwart bord	1,5
Rog	1	100 g, een kwart bord	1

Voedingsmiddel	Ijzergehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Ijzergehalte (mg) per gebruikelijke portie
Krab (blik in eigen nat)	0,9	25 g, een eetlepel	0,3
Schelvis	0,8	100 g, een kwart bord	0,8
Vis, gemiddeld	0,5	100 g, een kwart bord	0,5
Koolvis	0,2	100 g, een kwart bord	0,2
Ei			
Kippeneidooier, rauw	5,5	18 g, van 1 ei	1
Kippenei, gekookt	3,1	50 g, een ei	1,6
Melk en melkproducten			
Magere plattekaas	0,2	100 g, een potje	0,2
Yoghurt	0,1	125 g, een potje	0,3
Melk	0	150 ml, een glas	0
Parmezaan kaas	0,7	30 g, een stukje	0,2
Mozzarella	0,4	25 g, een plakje	0,1
Ricotta	0,4	25 g, een eetlepel	0,1
Gouda, Belgische	0,3	30 g, een sneetje	0,09
Kaas, harde gemiddeld	0,2	30 g, een sneetje	0,06
Kaas, halfharde gemiddeld	0,2	30 g, een sneetje	0,05
Feta	0,2	30 g, een plakje	0,06
Smeerkaas, magere	0,1	20 g, een driehoekje	0,02
Plantaardige alternatieven			
Tofu	2,3	100 g, een kwart bord	2,3
Peulvruchten gekookt	2,3	100 g, een kwart bord	2,3
Tempeh	2	100 g, een kwart bord	2
Sojadrank natuur	0,3	150 ml, een glas	0,5
Haverdrink	0,3	150 ml, een glas	0,5
Amandeldrink	0,2	150 ml, een glas	0,3
Pindakaas (100%)	2,7	20 g, als beleg	0,5
Hummus	1,8	20 g, als beleg	0,4



Voedingsmiddel	Ijzergehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Ijzergehalte (mg) per gebruikelijke portie
----------------	-----------------------------	----------------------	--

Zaden en noten

Maanzaad	29	12 g, een eetlepel	3,5
Sesamzaad (witte, gepeld)	9,5	12 g, een eetlepel	1,1
Cashew noot	6	25 g, een handje	1,5
Pijnboompitten	5,5	10 g, een eetlepel	0,6
Zonnebloempitten	4,9	15 g, een eetlepel	0,7
Hazelnoot	4,7	25 g, een handje	1,2
Pistache	4,2	25 g, een handje	1,1
Amandelnoot	4,1	25 g, een handje	1
Notenmengeling	4	25 g, een handje	1
Paranoot	2,5	25 g, een handje	0,6
Walnoot	2	25 g, een handje	0,5
Pecannoot	2	25 g, een handje	0,5

Graanproducten

Havervlokken	4,6	40 g, een kommetje	1,8
Volkorenbrood	2,7	35 g, een sneetje	0,9
Wit brood	1	35 g, een sneetje	0,4
Volkoren deegwaren, gekookt	1,1	200 g, een portie	2,2
Quinoa, gekookt	0,9	120 g, een portie	1
Deegwaren, gekookt	0,8	200 g, een portie	1,6
Rijst, gekookt (parboiled)	0,4	200 g, een portie	0,8

Aardappelen

Aardappelen, gekookt	0,5	200 g, een portie	1
----------------------	-----	-------------------	---

Groenten

Schorseneren	3,3	200 g, een portie	6,6
Waterkers	3,1	25 g, een portie	0,8
Spinazie	2	200 g, een portie	4
Doperwt	2	200 g, een portie	4
Radijs	2	6 g, een stuk	0,1

Voedingsmiddel	Ijzergehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Ijzergehalte (mg) per gebruikelijke portie
Rammenas	2	200 g, een portie	4
Aardpeer	1,4	125 g, een portie	1,8
Andijvie	1,2	200 g, een portie	2,4
Veldsla	1,1	50 g, een portie	0,6
Chinese kool	1	200 g, een portie	2
Broccoli, gekookt	0,9	200 g, een portie	1,8
Spruiten	0,8	200 g, een portie	1,6
Groenten, gemiddeld	0,6	200 g, een portie	1,2
Tomaat	0,3	200 g, een portie	0,6
Venkel	0,2	200 g, een portie	0,4
Fruit			
Abrikoos, gedroogd	2,7	8 g, een stuk	0,2
Pruim, gedroogd	0,9	6 g, een stuk	0,08
Fruitmengeling, gemiddeld	0,2	125 g, een stuk	0,3
Oliën en vetten			
		15 g, een eetlepel	Weinig tot geen

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel - www.internubel.be - geraadpleegd op 18 juni 2026