

„ŻELAZNE” ZDROWIE

Produkty spożywcze Bogate w żelazo (zawartość podana w 100 g)

PRODUKTY ZBOŻOWE

- Płatki zbożowe 2 mg
- Pieczywo ciemne 2,5 mg
- Pieczywo graham 2,3 mg
- Chleb żytni pełnoziarnisty 3,3 mg

SUCHE OWOCE

- Suszone śliwki 2,9 mg
- Suszone figi 3 mg
- Rodzynki 2,2 mg

MIĘSO / WEDLINY

- Połędwica wołowa 3,1 mg
- Zając 3,8 mg
- Salami 2,7 mg

PODROBY

- Wątróbka 8 mg
- Kaszanka 6,4 mg

RYBY I OWOCE MORZA

- Małże 24 mg
- Sardynki 3,2 mg
- Łosoś 3,8 mg

WARZYWA

- Buraki 3 mg
- Szpinak 4 mg
- Pietruszka 9korzeń) 3,5 mg

INNE

- Kakao 10,7 mg
- Czekolada 2,2 mg
- Migdały 4,2 mg
- Orzechy pistacjowe 7,3 mg
- Orzechy ziemne 2 mg

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE Kobiet na ŻELAZO

- Pomiędzy 16 – 51 r. ż. 15 mg
- Po menopauzie 10 mg
- W ciąży 30 mg
- Karmiące piersią 15 mg



PRODUKTY BOGATE W KWAS FOLIOWY

- Wątroba, drożdże 200 µg
- Sałata, orzechy, migdały 100-200 µg
- Zielone warzywa, kukurydza, jajka 50-100 µg
- Banany, kiwi 20-25 µg



WCHŁANIANIE ŻELAZA:

UŁATWIA: witamina C, soki owocowe, obecność mięsa w posiłku.

UTRUDNIA: kawa, herbata, napoje typu cola, mleko, produkty bogate w błonnik