

Produkt	Wielkość porcji	Zawartość żelaza w porcji
MIĘSO, RYBY		
Kurczak, gotowany	75 g	0,4-2,0
Wołowina w kawałku, gotowana	75 g	1,4-3,3
Dziczyzna, gotowana	75 g	2,5-3,8
Wieprzowina, gotowana	75 g	0,5-1,5
Kaczka, gotowana	75 g	1,8-7,4
Jagnięcina, gotowana	75 g	1,3-2,1
Mięso mielone (drobiowe/wieprzowe)	75 g	0,7
Mięso mielone (wołowe)	75 g	1,3 - 2,1
Wątroba wieprzowa	50 g	8,9
Wątroba drobiowa	50 g	4,1-6,4
Wątroba wołowa	50 g	3,2
Nerki (wołowe, wieprzowe)	50 g	1,5-2,9
Ryby (średnio)	75 g	1,4-1,7
Owoce morza	75 g	0,2 - 0,4
Sardynki w puszcze	75 g	1,7-2,2
Tuńczyk w puszcze, w wodzie	75 g	1,2
STRĄCZKI		
Soczewica, gotowana	1 szklanka	6,6
Fasola gotowana (biała, pinto, czerwona, czarna, adzuki)	1 szklanka	3,8-5,2
Ciecierzycyca gotowana	$\frac{3}{4}$ szklanki	3,6
Soja gotowana	1 szklanka	8,8

Fasola z puszki	½ szklaki	2,0
hummus	2 łyżki	1,5
Tofu	150 g (¾ szklanki)	2,4-8,0
NASIONA I ORZECHY		
Sezam, nasiona	1 łyżka	1,4
Pasta tahini	1 łyżka	0,9
Masło migdałowe	1 łyżka	0,5
Nerkowce	1 łyżka	0,7
Migdały	1 łyżka	0,5
Pestki dyni, słonecznika	1 łyżka	0,5
Orzechy włoskie, laskowe	1 łyżka	0,5
Pistacje (obrane)	1 łyżka	0,4
Mak	1 łyżka	0,8
Wiórki kokosowe	1 łyżka	0,3
WARZYWA I OWOCE		
Brokuły gotowane	½ szklanki	0,6
Szpinak ugotowany	½ szklanki	3,2
Kapusta biała, surowa	1 szklanka	2,2
Ziemniaki, gotowane ze skórą	1 sztuka	1,5
Suszone pomidory w oliwie	2 łyżki	0,5
Sos pomidorowy	½ szklanki	1,2
Szparagi	3 sztuki	1,0
Zielony groszek, gotowany	½ szklanki	1,5
Jarmuż, gotowany	½ szklanki	1,2
Natka pietruszki	1 łyżka	0,5
Korzeń pietruszki	1 sztuka	2,5

Buraki gotowane	2 sztuki	1,4
Suszone morele	3 sztuki	0,6
Suszone daktyle	3 sztuki	0,6
Suszone śliwki	3 sztuki	0,4
Rodzynki	2 łyżki	0,7
PRODUKTY ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	3 łyżki	1,1
Amarantus gotowany	50 g	1,1
Amarantus ekspandowany	1 łyżka	0,2
Quinoa (komosa ryżowa), gotowana	50 g	0,9
Płatki kukurydziane wzbogacone w żelazo	30 g	2,1
Kaszka dla niemowląt wzbogacona w żelazo	25 g	2
Chleb mieszany, pełnoziarnisty	1 kromka	0,8
Kasza jaglana, gotowana	50 g	0,3
INNE		
Kakao, niesłodzone	1 łyżka	0,7
Jajka	1 sztuka	0,9
Czekolada gorzka	3 kostki	1,6
Melasa	1 łyżka	0,9

Szczególnie dobre źródła żelaza

Bardzo dobre źródła żelaza