ZDROJE ŽELEZA(Fe) V POTRAVĚ

Doporučená denní dávka je 16mg.

|  |  |
| --- | --- |
| **MASO** | **mg Fe/100g** |
| Hovězí játra | 6,0-9,0 |
| Kuřecí játra | 6,0-8,0 |
| hovězí maso | 3,0-4,0 |
| Jehněčí maso | 1,9-2,0 |
| Vepřové maso | 1,5-1,8 |
| Králičí maso | 1,6 |
| Tuňák, treska | 1,05-1,2 |
| Kuřecí maso | 0,78-1,5 |
| losos | 0,34 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZELENINA** | **mg Fe /100g** |
| brambory | 8-12,0 |
| pažitka | 5,5-8,5 |
| hrách | 4,5 |
| špenát | 3,3-3,7 |
| pórek | 3,0 |
| mrkev | 1,0-2,0 |
| Brokolice | 1,3 |

Další potraviny s vysokým obsahem železa:

|  |  |
| --- | --- |
| řasy | 53,0 |
| **SEMENA** |  |
| jáhly | 17,4 |
| Lněné semínko | 17,0 |
| Dýňová semínka | 15,0 |
| Slunečnicová semínka | 7,5-12,0 |
| Sezamová semínka | 10,0 |
| mák | 8,7 |
|  |
| kakao | 8,0 |
| Vaječný žloutek | 7,0 |
|  |
| **LUŠTĚNINY** |  |
| čočka | 7,0-10,0 |
| sója | 6,0-8,0 |
| fazole | 6,0-6,3 |
| hrách | 5,0-5,6 |
|  |
| **OŘECHY** |  |
| pistácie | 6,7-7,3 |
| kešu | 5,0-6,7 |
| mandle | 4,1 |