

# NAJLEPSZE ŹRÓDŁA ŻELAZA HEMOWEGO

Produkt	mg/100 g produktu
✓ Wątróbka wieprzowa	17,9
✓ Wątróbka drobiowa	11,6
✓ Wątroba wołowa	6,5
✓ Kaczka, pierś	4,5
✓ Gęś, pierś	2,6
✓ Wołowina	2,0
✓ Jaja	1,8
✓ Makrela, wędzona	1,5
✓ Baranina	1,4
✓ Indyk, pierś	1,2
✓ Cielęcina	0,9
✓ Kurczak, pierś	0,8
✓ Łosoś	0,4
✓ Krewetki	0,2
✓ Ser żółty	0,1

Zrób odstęp w picu kawy i mocnej herbaty minimum 30 minut od posiłku (najlepiej do 1-2 h)

Dodawaj źródła witaminy C do posiłku: warzywa, owoce - np. papryka, natka pietruszki, kiwi, truskawki, porzeczki, cytryna, pomarańcza, kapusta



DIETETYKA

*niekoniecznie dietetycznie*

# NAJLEPSZE ŹRÓDŁA ŻELAZA NIEHEMOWEGO

Produkt	mg/100 g produktu
✓ Kakao	13,9
✓ Mak	9,8
✓ Pestki dyni	8,1
✓ Biała fasola, nasiona suche	6,7
✓ Soczewica, nasiona suche	6,5
✓ Sezam	6,4
✓ Natka pietruszki	6,2
✓ Nasiona słonecznika	5,3
✓ Komosa ryżowa	4,6
✓ Płatki owsiane	4,3
✓ Ciecierzycza	4,3
✓ Migdały	3,7
✓ Suszone morele	2,7
✓ Tofu, twarde	2,7
✓ Szpinak	2,7

Zrób odstęp w picu kawy i mocnej herbaty minimum 30 minut od posiłku (najlepiej do 1-2 h)

Dodawaj źródła witaminy C do posiłku: warzywa, owoce - np. papryka, natka pietruszki, kiwi, truskawki, porzeczki, cytryna, pomarańcza, kapusta



DIETETYKA

*niekoniecznie dietetycznie*