

Ranking produktów roślinnych bogatych w żelazo

zapotrzebowanie dorośli od 18 do 50 roku życia: kobieta (K) = 18 mg, mężczyzna (M) = 10 mg



Tofu surowe - 5,36 mg w 1 porcji (½ dużej kostki, 100 g)

K = 30%, M = 53,6%



Soja - 4,5 mg w 1 porcji (½ szklanki, 50 g)

K = 25% M = 45%



Komosa ryżowa - 3,7 mg w 1 porcji (3 łyżki, 42 g)

K = 20,5% M = 37%



Fasola biała - 3,5 mg w 1 porcji (½ szklanki, 50 g)

K = 19% M = 35%



Soczewica czerwona - 2,9 mg w 1 porcji (½ szklanki, 50 g)

K = 16% M = 29%



Suszone morele - 3,2 mg w 1 porcji (1 garść, 90 g)

K = 18% M = 32%



Amarantus - 2,8 mg w 1 porcji (3 łyżki, 36 g)

K = 15,5% M = 28%



Figi suszone - 2,6 mg w 1 porcji (1 garść, 80 g)

K = 14% M = 26%



Kasza jaglana - 1,4 mg w 1 porcji (3 łyżki, 30 g)

K = 8% M = 14%



Kasza gryczana - 1,3 mg w 1 porcji (3 łyżki, 45 g)

K = 7% M = 13%