

# Zawartość żelaza w produktach spożywczych

Produkt	Zawartość żelaza w 100 g (mg)	Porcja produktu	Zawartość żelaza w porcji (mg)	% realizacji zalecanego dziennego spożycia	
				kobiety	mężczyźni
Len, nasiona	17,1	1 łyżka (10 g)	1,7	9,4	17
Pestki dyni	15	1 łyżka (10 g)	1,5	8,3	15
Otręby pszenne	14,9	3 łyżki (12 g)	1,8	10	18
Kakao 16% proszek	10,7	1 łyżeczka (5 g)	0,5	2,7	5
Soja, nasiona suche	8,9	½ szklanki (50 g)	4,5	25	45
Komosa ryżowa (quinoa)	8,9	3 łyżki (42 g)	3,7	20,5	37
Amarantus	7,8	3 łyżki (36 g)	2,8	15,5	28
Mąka z amarantusa	7,2	3 łyżki (30 g)	2,2	12,2	22
Fasola biała nasiona suche	6,9	½ szklanki (50 g)	3,5	19,4	35
Orzechy pistacjowe	6,7	1 łyżka (9 g)	0,6	3,3	6
Sezam, nasiona	5,9	1 łyżka (10 g)	0,6	3,3	6
Soczewica czerwona, nasiona suche	5,8	½ szklanki (50 g)	2,9	16	29
Natka pietruszki	5,3	1 łyżeczka (6 g)	0,3	1,6	3
Kasza jaglana	4,8	3 płaskie łyżki (30 g)	1,4	7,7	14
Suszone morele	3,6	1 garść (90 g)	3,2	17,7	32
Orzechy laskowe	3,4	1 łyżka (15 g)	0,5	2,7	5
Figi suszone	3,3	1 garść (80 g)	2,6	14,4	26
Migdały	3,0	1 łyżka (15 g)	0,5	2,7	5
Szpinak, świeży	2,8	1 garść (6 g)	0,2	1,1	2
Kasza gryczana	2,8	3 łyżki (45 g)	1,3	7,2	13
Chleb pełnoziarnisty żytni	2,5	1 kromka (40 g)	1	5,5	10

Kuchanowicz H., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, 2017