

ALIMENTI RICCHI DI FERRO

Contenuto di ferro in mg per 100 g



CARNE & PESCE

SANGUINACCIO	29
FEGATO CRUDO DI SUINO	18
FEGATO CRUDO DI BOVINO	7,4
BRESAOLA	7,2
SARDINE	2,5
OSTRICHE/VONGOLE	5,8
CARNE BOVINA	2,1
GAMBERETTI/ SARDINE	1,8
CARNE SUINA	1,4
PROSCIUTTO	1,1
TONNO, SGOMBRO	1



CEREALI & ALIMENTI A BASE DI CEREALI

CRUSCA DI GRANO	15
MIGLIO	9
GERMOGLI DI GRANO	7,6
FIOCCHI DI AVENA	4,6
FARRO VERDE	4,2
GRANO SARACENO	3,5
PANE INTEGRALE DI SEGALE	2,5
FARINA DI SEGALE	2,1
RISO INTEGRALE	1,7
FARINA DI FRUMENTO	1,5
FETTE BISCOTTATE	1,3
SEMOLINO DI GRANO	1,1



NOCI & SEMI

SEMI DI ZUCCA	11,2
SESAMO	10
PINOLI	9,2
SEMI DI LINO	8,2
PISTACCHI	7,5
MANDORLE	4,2
NOCCIOLE	3,7
NOCI	2,5
ARACHIDI	2,4



ERBE & SPEZIE

CARDAMOMO	100
PREZZEMOLO ESSICCATO	97,8
MENTA ESSICCATO	87,5
CANNELLA	38,1
ORTICA ESSICCATO	32,3

ALIMENTI RICCHI DI FERRO

Contenuto di ferro in mg per 100 g



VERDURE & LEGUMI

SEMI DI SOJA ESSICCATI	9,7
LENTICCHIE ESSICcate	8
FAGIOLI BIANCHI ESSICCATI	7
FAGIOLI MUNGO VERDI	6,8
CECI ESSICCATI	6,1
TOFU	5,4
RADICE SCORZONERA	3,3
SPINACI, FINOCCHI	2,7
CAROTE	2,1
PISELLI, CAVOLO VERDE	1,9
ZUCCHINI	1,5
BROCCOLI	1,3
CAVOLINI DI BRUXELLES	1,1
LATTUGA, FAGIOLINI	1
FUNGHI CHAMPIGNON	1
PORRO, ASPARAGI, BARBABIETOLA	0,9
POMODORI, CETRIOLO, CAVOLO RAPA	0,5
CAVOLO ROSSO, CRAUTI	0,5
PATATE	0,3



UOVA & LATTICINI

TUORLO	5,5
LATTE DI SOIA	0,4
FORMAGGI A PASTA MOLLE	0,3
LATTE, YOGURT	0,1
ALBUME	0,1



FRUTTA & FRUTTA SECCA

ALBICOCHE SECCHHE	5
PRUGNE SECCHHE	3,9
UVA PASSA	2,3
MIRTILLI, LIMONI	0,5
ALBICOCHE, FRAGOLE, CILIEGIE, UVA	0,4
KIWI, MANDARINI, PESCHE, BANANE	0,4
ANANAS, PRUGNE, RABBARO	0,3
MELE, PERE, MELONI	0,2
ARANCE	0,1