

# ZDROJE ŽELEZA(Fe) V POTRAVĚ

Doporučená denní dávka je 16mg.

<b>MASO</b>	<b>mg Fe/100g</b>
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

<b>ZELENINA</b>	<b>mg Fe /100g</b>
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
<b>SEMENA</b>	
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
<b>LUŠTĚNINY</b>	
čočka	7,0-10,0
sója	6,0-8,0
fazole	6,0-6,3
hrách	5,0-5,6
<b>OŘECHY</b>	
pistácie	6,7-7,3
kešu	5,0-6,7
mandle	4,1

