

25 NAJLEPSZYCH ROŚLINNYCH ŹRÓDEŁ ŹELAZA

KAŻDA PORCJA ZAWIERA OKOŁO 2 MG

PRODUKT	WAGA (g)	WIELKOŚĆ PORCJI
Soja	37,5 g	1/4 szklanki
Fasola biała gotowana	60 g	1/3 szklanki
Soczewica czerwona gotowana	60 g	1/3 szklanki
Ciecierzycza gotowana	70 g	2/5 szklanki
Tofu	40 g	2/9 kostki
Mąka z ciecierzycy	48 g	4 łyżki
Otręby pszenne	20 g	5 łyżek
Płatki owsiane	40 g	4 łyżki
Komosa ryżowa ugotowana	140 g	3/4 szklanki
Amarantus ugotowany	100 g	2/5 szklanki
Pestki dyni	15 g	1,5 łyżki
Pestki słonecznika	30 g	garść / 3 łyżki
Siemię lniane	30g	garść / 3 łyżki
Sezam niełuskany	15 g	1,5 łyżki
Konopie łuskane	25 g	2 łyżki
Nerkowce	28 g	garść / 2 łyżki
Orzechy laskowe	40 g	3 łyżki
Kakao w proszku	15 g	1,5 łyżki
Ziemniak pieczony lub ugotowany	30 g	mała sztuka
Brukselka gotowana	150 g	9 sztuk
Natka pietruszki	38 g	6 łyżek
Oliwki z zalewy	35 g	garść
Świeży szpinak	72 g	3 garście
Suszone morele	80 g	8 sztuk
Rodzynki	75 g	2,5 garści