

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE

żelazo

ZWIERZĘCE

MIĘSO

WĄTRÓBKA WIEPRZOWA

WĄTRÓBKA KURZA

WĄTROBA WOŁOWA,

WĄTRÓBKA Z GĘSI

WOŁOWINA,

GĘŚ,

KACZKA,

KRÓLIK,

CIEŁĘCINA,

PIERŚ Z INDYKA

RYBY

ŁOSOŚ,

MINTAJ,

DORSZ

ŻÓŁTKO JAJA KURZEGO,

JAJO

ROŚLINNE

STRĄCZKI

SOJA NASIONA,

TOFU,

FASOLA BIAŁA,

SOCZEWICA CZERWONA,

CIECIERZYCA,

BÓB,

GROSZEK ZIELONY

FASOLA CZARNA

ORZECHY/PESTKI

DYNIA, PESTKI,

ORZECHY PISTACJOWE,

SEZAM NASIONA

SŁONECZNIK NASIONA,

WIÓRKI KOKOSOWE,

MIGDAŁY,

SEZAM,

ORZECH KOKOSOWY,

ORZECHY WŁOSKIE,

ORZECHY LASKOWE,

ORZECHY ARACHIDOWE

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE

żelaza

ROŚLINNE

ZBOŻA/KASZE

OTRĘBY PSZENNE

KASZA JAGLANA

MAKA PSZENNA TYP 2000

PŁATKI OWSIANE

MAKA PSZENNA TYP 1850

MAKA ŻYTANIA 2000

PŁATKI JEĆZMIENNE

MAKA ŻYTANIA 2000

KASZA GRYCZANA

OWOCE - MAŁA ILOŚĆ ŻELAZA

AWOKADO

MALINY

POZIOMKI

TRUSKAWKI

MORELE

CYTRYNA

CZARNE JAGODY

WARZYWA

SZPINAK

SZCZAW

BÓB

BURAK

CZOSNEK

JARMUŻ

POR

BROKUŁY

BRUKSELKA

FASOLKA SZPARAGOWA

DYNIA

INNE

SUSZONE MORELE

KAKAO

DAKTYLE

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE *w witaminę C*

OWOCE

ROKITNIK

DEREŃ

CZARNA PORZECZKA

TRUSKAWKI

POMELO

POZIOMKI

KIWI

CYTRYNY

POMARAŃCZE

CZERWONA PORZECZKA

KAPUSTA BIAŁA

GREJPERUT CZERWONY

GREJPERUT BIAŁY

LIMONKA

WARZYWA

NATKA PIETRUSZKI

BRUKSELKA

JARMUŻ

PAPRYKA ZIELONA

KALAFIOR

BROKUŁY

SZPINAK

KAPUSTA CZERWONA

KAPUSTA BIAŁA

POMIDORY

