

Taula d'aliments rics en ferro

Contingut de ferro en aliments rics en ferro	
Ració d'aliments (100 g)	Ferro
Marisc, peix i crustacis	
Cloïsses	24 mg
Ostres	6,5 mg
Musclos	4,2 mg
Calamars i pop	1,7 mg
Sardines	3,2 mg
Llucet	11-13 mg
Verdures	
Espinacs	4,1 mg
Bledes	3,1 mg
Llegums	
Pèsols secs	5,3 mg
Cigrons i mongetes	6,7 mg
Llenties	7,1 mg
Cereals	
Galetes	2 mg
Pa integral	2,5 mg
Cereals integrals	12 mg
Carn i derivats	
Fetge	8 mg
Caça	7,7 mg
Boví	2,5 mg
Embotits	2,4 mg
Porc	1,5 mg

Contingut de ferro en aliments rics en ferro	
Ració d'aliments (100 g)	Ferro
Fruits secs	
Festucs	7,3 mg
Pipes	6,3 mg
Prunes	3 mg
Nous	2,3 mg
Avellanes	4 mg
Dàtils	2 mg
Diversos	
Ous, iogurt, llet i formatge	2,2 mg

Font: Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Ed. EUNSA; 1999. P. 245