

## Wybrane produkty zawierające żelazo

	produkt	żelazo mg/100g
1	<b>wątróbka gęsia</b>	30,53
2	<b>wątróbka kaczka</b>	30,53
3	<b>wątróbka wieprzowa</b>	23,3
4	pestki dyni	9,00
5	<b>wątróbka kurza</b>	8,99
6	<b>wątróbka indyka</b>	8,94
7	soczewica czerwona	7,39
8	soczewica zielona	6,51
9	orzechy nerkowca	6,43
10	sezam niełuskany	6,43
11	natka pietruszki	6,20
12	amarantus	6,00
13	płatki owsiane	5,00
14	pestki słonecznika	4,50
15	quinoa	4,44
16	migdały	4,20
17	kakao	4,11
18	soja	3,90
19	kasza jaglana	3,01
20	żółtko jaja kurzego	2,73
21	<b>wołowina</b>	2,60
22	suszone morele	2,60

## Wybrane produkty zawierające żelazo c.d.

	produkt	żelazo mg/100g
23	kasza jęczmienna	2,50
24	kasza gryczana	2,47
25	<b>kaczka</b>	2,40
26	szpinak	2,35
27	<b>królik</b>	2,3
28	<b>indyk</b>	1,90
29	rodzynki	1,80
30	jajo kurze	1,75
31	burak	1,70
32	tofu	1,70
33	jarmuż	1,59
34	fasola biała	1,54
35	<b>cielęcina</b>	1,37
36	brukselka	1,27
37	ciecierzyca	1,15
38	suszone daktyle	1,02
39	szparagi	0,85
40	<b>kurczak</b>	0,82
41	brokuł	0,73
42	<b>łosoś</b>	0,38
43	<b>dorsz</b>	0,38
44	<b>pstrąg tęczowy</b>	0,31

