



cz.2 O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

żelazo



dzienne
zapotrzebowanie:
mężczyźni - **15 mg**
kobiety - **18 mg***



WIĘCEJ INFORMACJI O DIECIE SZUKAJ NA
veganworkout.org.pl/category/dieta/



GDZIE
SZUKAĆ?

w 100 gramach
produktu



dodatkowe informacje



SOJA	15,7 mg	
PESTKI DYNI	15 mg	Garść pestek dyni zawiera około 4,2 mg żelaza.
SEZAM	14,5 mg	Łyżka sezamu zawiera 1,3 mg żelaza. Wybieraj niełuskane ziarna sezamu. Łuskany sezam zawiera ponad dwa razy mniej żelaza - 6,4 mg na 100g.
OTRĘBY PSZENNE	10,6 mg	
MAK	9,8 mg	Łyżka maku zawiera około 0,9 mg żelaza.
BIAŁA FASOLA	7,7 mg	
AMARANTUS	7,6 mg	
SOCZEWICA	7,5 mg	
NATKA PIETRUSZKI	6,2 mg	
NERKOWCE	6,7 mg	Garść nerkowców zawiera około 1,9 mg żelaza.
PESTKI SŁONECZNIKA	5,2 mg	Garść pestek słonecznika zawiera około 1,5 mg żelaza.
PŁATKI OWSIANE	4,7 mg	
KMINEK	66,4 mg	Jedna łyżka kminku zawiera 4,0 mg żelaza.

➤ Żelazo pochodzenia roślinnego (niehemowe) jest gorzej przyswajalne niż żelazo zawarte w produktach odzwierzęcych. Dlatego warto zwrócić uwagę na witaminę C, która poprawia przyswajalność żelaza. Do produktów roślinnych bogatych w żelazo dołącz więc produkty bogate w witaminę C (np. papryka, kiwi).

