

LENTEJAS
6.9mg/100g



PISTACHOS
6.8mg/100g



FRANBUESAS
2.6mg/100g



LEVADURA DE CERVEZA
20mg/100g



ALIMENTOS RICOS EN HIERRO NO HEMO

Las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales y las verduras de hoja verde son algunos de los alimentos que más "hierro no hemo" contienen.

Para mejorar la absorción de este tipo de hierro, combínalo con alimentos fuente de vitamina C, como frutas o zumo de cítricos...

MIJO
9mg/100g



ESPINACAS
4.1mg/100g



ESPIRULINA
50-100mg/100g



Gastronomía
Cantábrica

Elika duaren profesionalak

Dto. de Calidad y Nutrición Humana