

Содержание железа в продуктах

(мг/100 г продукта)

Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо
Какао-порошок	14,80	Бифидолакт	11,00	Печень говяжья	6,90	Горох	6,80
Крупа гречневая	6,65	Мин.вода "Полюстрово"	6,00	Почки говяжьи	5,95	Сердце говяжье	5,95
Грибы белые свежие	5,20	Крупа гречневая	4,90	Хлеб пшеничный зерновой	4,80	Крупа овсяная	3,92
Хлеб ржаной	3,90	Крупа "Геркулес"	3,63	Мука ржаная обойная	3,50	Хлеб столовый подовый	3,37
Мясо кролика	3,30	Дрожжи	3,18	Конина, 1 кат.	3,10	Фундук	3,00
Изюм	3,00	Говядина	2,90	Мука ржаная сеяная	2,90	Колбаса полукопченая	2,70
Крупа пшенная	2,70	Мозги говяжьи	2,60	Яйцо куриное	2,50	Консервы рыбные	2,45
Подберезовики свежие	2,40	Паста томатная	2,30	Груши	2,30	Орехи грецкие	2,30
Яблоки	2,20	Мука пшеничная, 1 с.	2,10	Колбаса вареная	2,10	Печенье	2,10
Баранина	2,09	Батон	1,98	Булка сдобная	1,97	Свинина жирная	1,94
Сухари	1,93	Печень трески	1,90	Хлеб пшеничный, 1 с.	1,86	Крупа ячневая	1,81
Крупа перловая	1,81	Сосиски молочные	1,80	Куры	1,60	Макароны, в.с.	1,58
Чеснок	1,50	Свекла	1,40	Капуста цветная	1,40	Капуста брюссельская	1,30
Повидло яблочное	1,30	Паста "Океан"	1,30	Пюре яблочное	1,30	Сыры твердые	1,20
Клубника	1,20	Мука пшеничная, в.с.	1,20	Хлеб пшеничный	1,12	Кальмар	1,10
Ставрида	1,10	Крупа рисовая	1,02	Арбуз	1,00	Дыня	1,00
Редис	1,00	Редька	1,00	Лук зеленый	1,00	Крупа манная	0,96
Картофель	0,90	Сыр плавленый	0,90	Помидоры	0,90	Лук репчатый	0,80
Морковь	0,70	Абрикосы	0,70	Горошек зеленый	0,70	Сок томатный	0,70
Треска	0,65	Персики	0,60	Сливки сухие	0,60	Огурцы	0,60
Виноград	0,60	Капуста кольраби	0,60	Капуста краснокочанная	0,60	Перец сладкий	0,60
Салат	0,60	Капуста белокочанная	0,60	Молоко сухое обезжир.	0,55	Молоко сухое цельное	0,52
Творог	0,46	Брынза	0,46	Тыква	0,46	Баклажаны	0,40
Капуста квашеная	0,40	Сок виноградный	0,40	Сок яблочный	0,30	Сметана	0,30
Апельсины	0,30	Грейпфруты	0,30	Молоко сгущенное с сах.	0,21	Молоко коровье	0,20
Молоко сгущенное стерилизов.	0,20	Масло сливочное	0,20	Мороженое сливочное	0,15	Кефир, простокваша	0,08