

ΣΙΔΗΡΟΣ

10 ΤΡΟΦΕΣ για

ΠΑΙΔΙΑ

1	Σπανάκι 2.7 mg / 100 g		2	Φυστίκια 3.9 mg / 100 g	
3	Ρεβύθια 6.2 mg / 100 g		4	Μοσχαρίσιο 1 mg / 100 g	
5	Σολωμός 0.4 mg / 100 g		6	Ξερά βερικόκα 2.7 mg / 100 g	
7	Μαϊντανός 7.7 mg / 100 g		8	Σουσάμι 14.6 mg / 100 g	
9	Φακές 3.3 mg / 100 g		10	Βρώμη 4.2 mg / 100 g	