



član skupine Sandoz



70 let razvoja

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana

SI1804819149 – informacija pripravljena: april 2018

VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
MLEČNI IN JAJČNI IZDELKI	
rumenjak	5,5
jajca (100 g = 2 jajci)	1,8
topljeni sir	0,9
mleko v prahu	0,8
parmezan	0,7
sojino mleko	0,4
sir (ementalec, gavda, tilzit)	0,3
mehki sir (brie, kamamber)	0,2
mleko, jogurt, smetana, beljak	0,1
beli sir, skuta	0
KRUH IN ŽITARICE	
pšenični otrobi	16
proseni kosmiči	9,0
pšenični kalčki	7,6
hrustljavi kruhki s sezamom	4,3
ovsena kaša	4,2
ajdova kaša	3,5
testenine z jajcem, pumpernikel	3,0
ječmen	2,8
grahamov kruh	2,7
rženi kruh	2,4
testenine brez jajc, ržena moka	2,1
polnozrnati riž	1,7
predkuhani riž	1,4
prepečenec	1,3
beli kruh	1,2
pšenični zdrob, mlečni piškoti	1,1
basmati riž	0,6

VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
SADJE IN OREŠČKI	
suhe marelice	5,2
mandlji	4,2
lešniki	3,7
kokos	3,5
brazilski oreščki	3,1
dateljni	3,0
orehi, suhe fige	2,5
arašidi	2,4
rozine	2,3
jabolčni krhlji	2,0
črni ribez	1,3
mango, rdeči ribez	1,2
avokado, robidnice, kostanj	1,0
sveže fige	0,8
maline	0,7
kosmulje	0,6
borovnice, limone, mirabele	0,5
marelice, jagode, kaki, kivi, češnjje	0,4
mandarine, breskve, banane, grozdje	0,4
sok rdečega grozdja	0,3
ananas, slive, rabarbara	0,3
jabolka, melone, hruške	0,2
pomaranče, limonin sok	0,1

VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
ZELENJAVA	
suha soja	9,7
navadna leča	8,0
beli fižol	7,0
čičerika	6,1
tofu	5,4
črni koren	3,3
špinača, blitva	2,7
motovilec	2,1
zeleni grah	1,9
brokoli, endivija	1,4
vrtna kreša	1,3
brstični ohrovt	1,1
jurčki, šampinjoni, stročji fižol	1,0
mehka solata	1,0
por, beluši, rdeča pesa	0,9
redkev	0,8
ohrovt	0,6
cvetača, koleraba	0,5
rdeče zelje, kislja repa	0,5
paradižnik	0,4
krompir, redkvice, paprika, zelje	0,3
jajčevci, kumara, korenje, čebula	0,2