



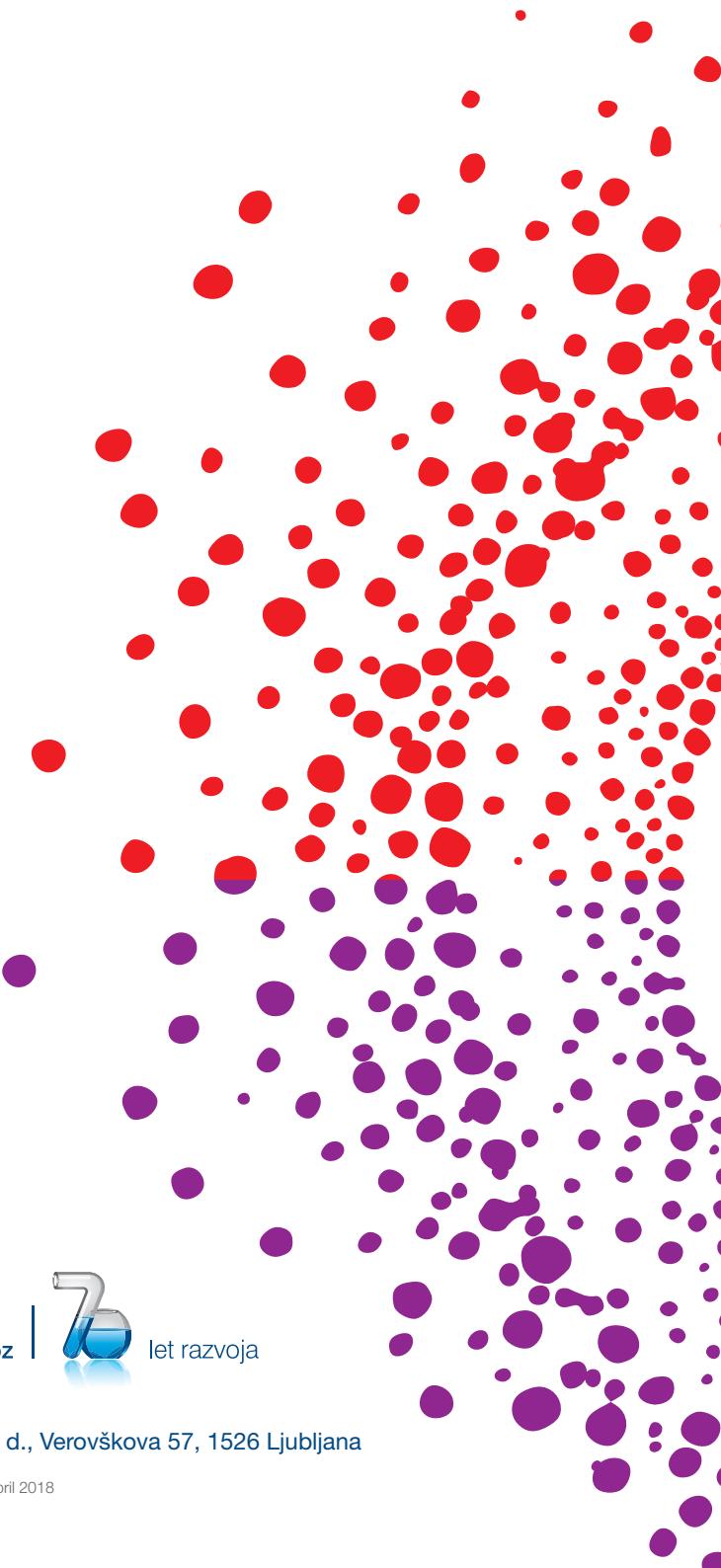
član skupine Sandoz



let razvoja

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

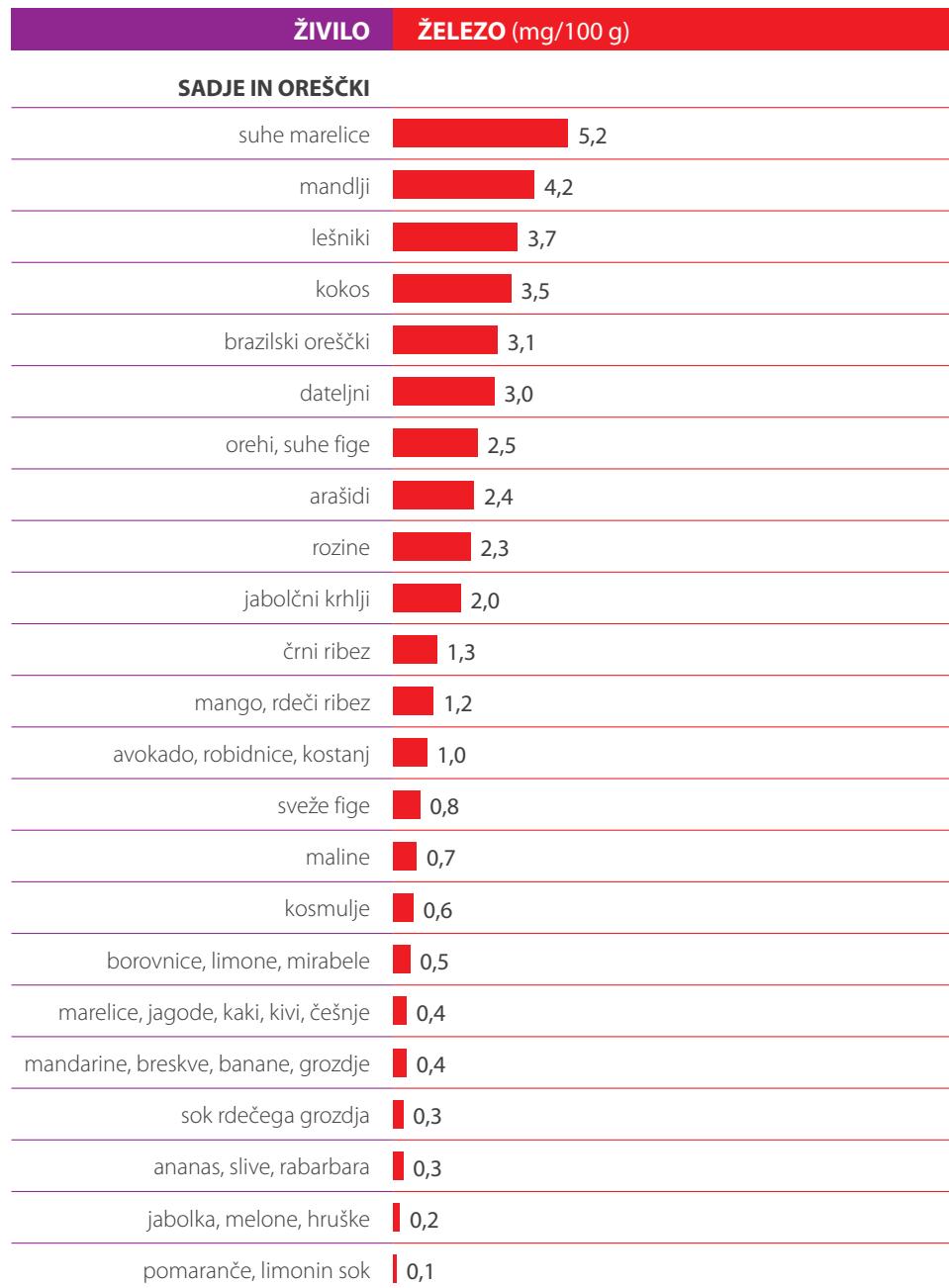
SI1804819149 – informacija pripravljena: april 2018



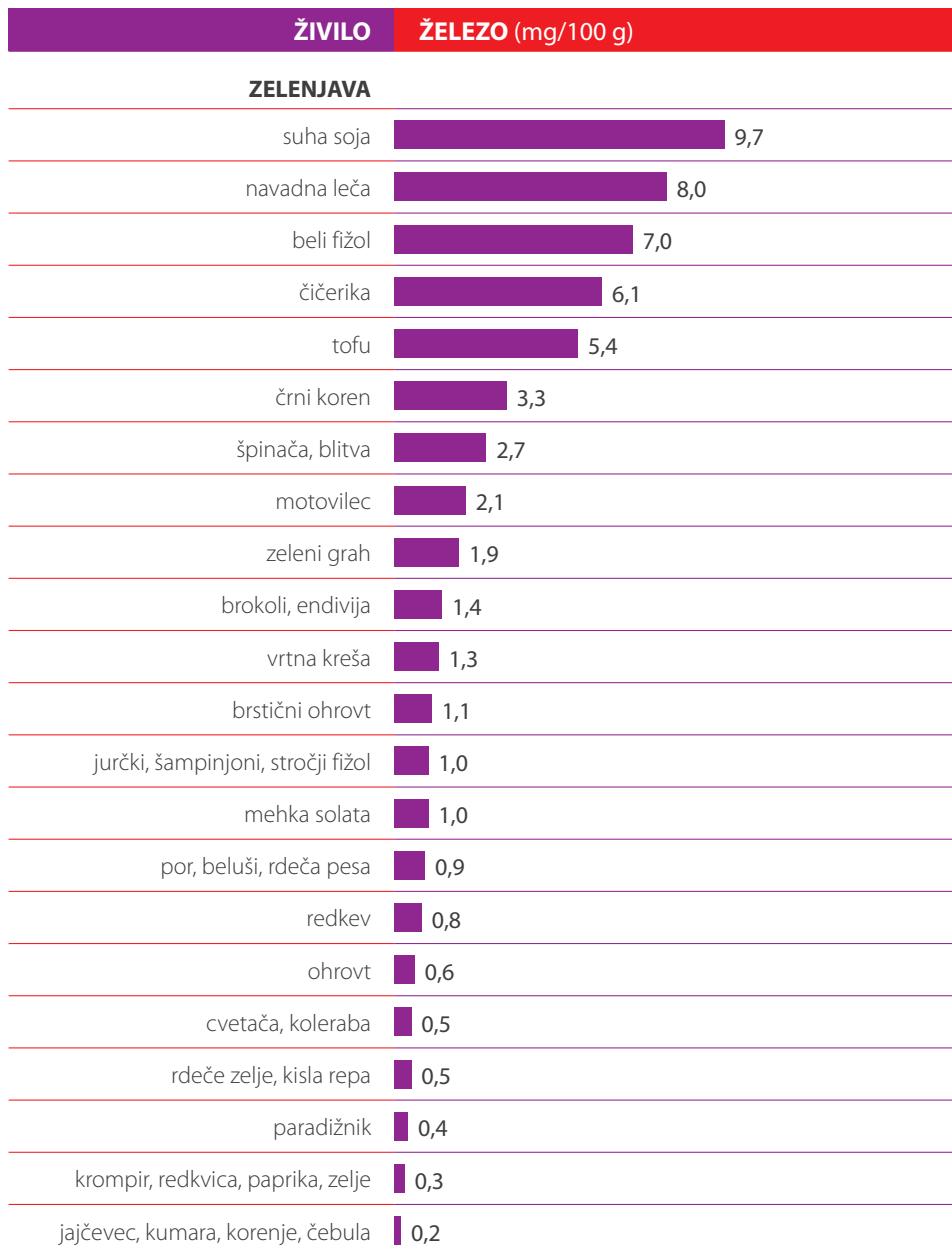
VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

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
predkuhanriž	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



VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila



Vir: http://www.iron.medline.ch/Eisenplattform/Eisengehalt_verschiedener_Nahrungsmittel_170_1.php, dostop marec, 2016