

## VSEBNOST HEMSKEGA ŽELEZA na 100 g živila (v mg)

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g živila)	% PDV
Svinjska jetra	29	207
Telečja jetra	15	107
Školjke	4	30
Telečje meso	2	15
Svinjsko meso	1	7
Piščančje meso	1	5
Puranje meso	1	4
Losos	1	4

% PDV: delež priporočenega dnevnega vnosa za odrasle

Vir: Prehrana.si: železo (dostopno na: <https://prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/zelezo>, zadnji dostop februar 2024)