

VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA na 100 g živila (v mg)

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g živila)	% PDV
Soja	12	86
Leča	8	57
Jajca	5	37
Suhe marelice	4	31
Polnozrnata pšenična moka	4	25
Čičerika	3	21
Oves	3	20
Špinača	3	19
Grah	3	18
Rozine	2	16
Ržena moka	2	12
Brstični ohrovt	1	9
Brokoli	1	6
Ohrovt	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)