

| | | |
|---|-----------------|--------|
| Κρουασάν (1,6 mg σίδηρος στα 80 γρ κρουασάν) | | |
| Διάφορα | | |
| Καρύδια (0,36 mg σίδηρος στα 10 καρύδια, 30 γρ) | | |
| Φιστίκια (0,25 mg σίδηρος στα 10 φιστίκια, 10 γρ) | | |
| Αμύγδαλα (1,2 mg σίδηρος στα 10 αμύγδαλα, 40 γρ) | 25 γρ αμύγδαλα: | 0,7 mg |
| Σταφίδες (0,38 mg σίδηρος σε 10 σταφίδες, 10 γρ) | | |
| Σύκα ξηρά (1,3 mg σίδηρος στα 2 σύκα, 30 γρ) | | |
| Ελιές (0,3 mg σίδηρος σε 6 μέτριες ελιές, 30 γρ) | | |
| Δαμάσκηνα (1,3 mg σίδηρος στα 5 δαμάσκηνα, 50 γρ) | | |
| Μέλι (0,02 mg σίδηρος στα 5 γρ μέλι) | | |
| Σοκολάτα γάλακτος (1,1mg σίδηρος στα 70 γρ σοκολάτα) | | |
| Ελαιόλαδο (0,02 mg σίδηρος στα 5 γρ ελαιόλαδο) | | |

ΣΥΝΟΛΟ

Σίδηρος: 15mg

_____ mg

Αν στο ημερήσιο διαιτολόγιό σου η ποσότητα σιδήρου είναι περισσότερο από 15 mg.



Αν στο ημερήσιο διαιτολόγιό σου η ποσότητα σιδήρου είναι μικρότερη από 15 mg.