

Σίδηρος

Ο σίδηρος είναι απαραίτητο μέταλλο για την σύνθεση της αιμοσφαιρίνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος και για τη λειτουργία των κυττάρων του σώματος. Οι ημερήσιες ανάγκες είναι 15 - 18 mg.

Σχεδίασε ένα δικό σου ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει 15 -18 mg σιδήρου. Φρόντισε, ώστε οι επιλογές να γίνουν απ' όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Μπορείς, επίσης, να υπολογίσεις αν το φαγητό που έφαγες την προηγούμενη ημέρα περιέχει επαρκή ποσότητα σιδήρου.

ΤΡΟΦΙΜΑ
(περιεκτικότητα σε σίδηρο)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
ΗΜΕΡΗΣΙΟ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

Ψάρι		
Σαρδέλες (4,6 mg σίδηρος στα 100 γρ σαρδέλες)	100 γρ σαρδέλες: 4,6 mg	
Τόνος (1,9 mg σίδηρος στα 120 γρ τόνου)		
Γαρίδες (3,1 mg σίδηρος στα 120 γρ γαρίδες)		
Σολομός (0,8 mg σίδηρος στα 100 γρ σολομού)		
Κολιός (1,4 mg σίδηρος στα 120 γρ κολιό)		
Ρέγκα (2,3 mg σίδηρος στα 120 γρ ρέγκα)		
Καβούρι (1,3 mg σίδηρος στα 100 γρ καβούρι)		
Κρέας		
Μοσχάρι (2,7 mg σίδηρος στα 130 γρ μοσχάρι)		
Αρνί - κασίκι (2,2 mg σίδηρος στα 130 γρ αρνί - κασίκι)		
Κοτόπουλο (1,1 mg σίδηρος στα 125 γρ κοτόπουλο)	100 γρ κοτόπουλο: 0,9 mg	
Χοιρινό (1,7 mg σίδηρος στα 130 γρ χοιρινό)		
Συκώτι κοτόπουλου (4 mg σίδηρος στα 50 γρ συκώτι)		
Συκώτι χοιρινό (17 mg σίδηρος στα 100 γρ συκώτι)		
Συκώτι από μοσχάρι (7,5 mg σίδηρος στα 100 γρ συκώτι)		
Λουκάνικα (1,7 mg σίδηρος στα 2 λουκάνικα, 100 γρ)		
Αυγό (0,9 mg σίδηρος στο 1 αυγό, 50 γρ)		
Γαλακτοκομικά		
Γάλα (0,1 mg σίδηρος στα 240 γρ γάλα)	240 γρ γάλα: 0,1 mg	
Τυρί φέτα (0,04 mg σίδηρος στα 40 γρ τυρί)		
Τυρί γραβιέρα (0,16 mg σίδηρος στα 40 γρ τυρί)	30 γρ γραβιέρα: 0,1 mg	

Γιαούρτι (0,66 mg στα 220 γρ γιαούρτι)		
Λαχανικά		
Σπανάκι (5,2 mg σίδηρος στα 250 γρ σπανάκι)	100 γρ σπανάκι: 2,1 mg	
Πατάτες ψητές με φλοιό (1,05 mg σίδηρος στα 150 γρ πατάτες)		
Σπαράγγια (1,5 mg σίδηρος στα 250 γρ σπαράγγια)		
Πράσα (2,7 mg σίδηρος στα 250 γρ πράσα)		
Μαρούλι (1,4 mg σίδηρος στα 200 γρ μαρούλι)		
Μπάμιες (2,7 mg σίδηρος στα 250 γρ μπάμιες)		
Πράσινες πιπεριές (1,2 mg σίδηρος σε 1 πιπεριά, 100 γρ)		
Πράσινα φασολάκια (3 mg σίδηρος στα 250 γρ φασολάκια)		
Λάχανο (1,75 mg σίδηρος στα 200 γρ λάχανο)		
Μπρόκολα (5,1 mg σίδηρος στα 300 γρ μπρόκολα)	100 γρ μπρόκολα: 1,7 mg	
Παντζάρια (2,4 mg σίδηρος στα 300 γρ παντζάρια)		
Μανιτάρια (1 mg σίδηρος στα 100 γρ μανιτάρια)		
Σκόρδο (0,09 mg σίδηρος στο 1 σκόρδο, 5 γρ)		
Καρότο (0,2 mg σίδηρος στο 1 καρότο, 50 γρ)		
Όσπρια		
Φακές (12,2 mg σίδηρος στα 350 γρ φακές)		
Φασόλια ξηρά (4,9 mg σίδηρος στα 350 γρ φασόλια)		
Μπαμπούνοφάσουλα (7,5 mg σίδηρος στα 300 γρ φασόλια)		
Μπιζέλια (3,2 mg σίδηρος στα 200 γρ μπιζέλια)		
Μαυρομάτικα φασόλια (6,6 mg σίδηρος στα 350 γρ φασόλια)		
Ρεβίθια (7,3 mg σίδηρος στα 350 γρ ρεβίθια)	100 γρ ρεβίθια: 2,1 mg	
Κουκιά (4 mg σίδηρος στα 250 γρ κουκιά)		
Δημητριακά		
Μαύρο ψωμί (1,08 mg σίδηρος στα 40 γρ ψωμί)	100 γρ ψωμί: 2,7 mg	
Άσπρο ψωμί (0,64 mg σίδηρος στα 40 γρ ψωμί)		
Δημητριακά με πλιθούρι για πρωινό (30 mg σίδηρος στα 150 γρ δημητριακά)		
Δημητριακά χωρίς πλιθούρι (10 mg σίδηρος στα 150 γρ δημητριακά)		
Μακαρόνια (1,2 mg σίδηρος στα 250 γρ μακαρόνια)		