

VSEBNOST HEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
MESO	
krvavica	29,4
svinjska pašteta	18,0
goveja šunka, goveji pršut	9,8
telečja pašteta	7,9
jetrna pašteta	3,3
divjačina	3,0
goveji jezik	3,0
raca	2,5
govedina	2,1
teletina	2,0
gos	1,9
jagnjetina	1,8
kunec	1,6
svinjina	1,4
šunka	1,1
mesni sir, slanina, klobase	0,8
piščanec	0,7
MORSKA HRANA	
ostrige, klapavice	5,8
sardine v olju	2,5
raki	2,0
kozice	1,8
sveža ali prekajena skuša	1,2
tuna v olju	1,2
jastog, ostrиж	1,0
navadna plošča	0,9
morski list, školjke	0,6
polenovka	0,5
losos	0,2