

## VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
<b>MLEČNI IN JAJČNI IZDELKI</b>	
rumenjak	5,5
jajca (100 g = 2 jajci)	1,8
topljeni sir	0,9
mleko v prahu	0,8
parmezan	0,7
sojino mleko	0,4
sir (ementalec, gavda, tilzit)	0,3
mehki sir (brie, kamamber)	0,2
mleko, jogurt, smetana, beljak	0,1
beli sir, skuta	0
<b>KRUH IN ŽITARICE</b>	
pšenični otrobi	16
proseni kosmiči	9,0
pšenični kalčki	7,6
hrustljavi kruhki s sezamom	4,3
ovsena kaša	4,2
ajdova kaša	3,5
testenine z jajcem, pumpernikel	3,0
ječmen	2,8
grahamov kruh	2,7
rženi kruh	2,4
testenine brez jajc, ržena moka	2,1
polnozrnati riž	1,7
predkuhani riž	1,4
prepečenec	1,3
beli kruh	1,2
pšenični zdrob, mlečni piškoti	1,1
basmati riž	0,6

## VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

**ŽIVILO**      **ŽELEZO** (mg/100 g)

### SADJE IN OREŠČKI

suhe marelice	5,2
mandlji	4,2
lešniki	3,7
kokos	3,5
brazilski oreščki	3,1
dateljni	3,0
orehi, suhe fige	2,5
arašidi	2,4
rozine	2,3
jabolčni krljji	2,0
črni ribez	1,3
mango, rdeči ribez	1,2
avokado, robidnice, kostanj	1,0
sveže fige	0,8
maline	0,7
kosmulje	0,6
borovnice, limone, mirabele	0,5
marelice, jagode, kaki, kivi, češnje	0,4
mandarine, breskve, banane, grozdje	0,4
sok rdečega grozdja	0,3
ananas, slive, rabarbara	0,3
jabolka, melone, hruške	0,2
pomaranče, limonin sok	0,1

## VSEBNOST NEHEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
<b>ZELENJAVA</b>	
suha soja	9,7
navadna leča	8,0
beli fižol	7,0
čičerika	6,1
tofu	5,4
črni koren	3,3
špinača, blitva	2,7
motovilec	2,1
zeleni grah	1,9
brokoli, endivija	1,4
vrtna kreša	1,3
brstični ohrovt	1,1
jurčki, šampinjoni, stročji fižol	1,0
mehka solata	1,0
por, beluši, rdeča pesa	0,9
redkev	0,8
ohrovt	0,6
cvetača, koleraba	0,5
rdeče zelje, kislá repa	0,5
paradižnik	0,4
krompir, redkvica, paprika, zelje	0,3
jajčevce, kumara, korenje, čebula	0,2