|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Таблица содержания железа в 100 граммах продукта** | | | |
| **Продукт** | **Железо (мг)** | **Продукт** | **Железо (мг)** |
| Абрикосы | 2,1-4,9 | Налим | 1,4 |
| Алыча | 1,9 | Орехи (миндаль, кешью, фундук, арахис) | 6,1 |
| Ананас | 0,3 |
| Апельсин | 0,4 |
| Бананы | 0,7 | Персики | 4,1 |
| Баранина | 3,1 | Петрушка (корень) | 1,8 |
| Белок яичный | 0,2 | Печень свиная | 19 |
| Белый хлеб | 1,5 | Печень телячья | 5,4-11 |
| Бобы | 5,5 | Помидоры | 0,6 |
| Брусника | 0,4 | Почки говяжьи | 7 |
| Виноград | 0,6 | Пшеничная мука | 3,3 |
| Говядина | 2,8 | Ревень | 0,6 |
| Горох | 8-9,4 | Рыба морская | 1,1 |
| Гранаты | 0,78 | Сазан | 2,2 |
| Гречка | 8 | Салат | 0,5 |
| Грибы свежие | 5,2 | Свинина | 1,6 |
| Грибы сушеные | 35 | Свекла | 1-1,4 |
| Грудное молоко | 0,7 | Сердце | 6,2 |
| Груша | 2,3 | Скумбрия | 2,3 |
| Груша сушеная | 13 | Слива | 2,1 |
| Изюм | 3 | Сливочное масло | 0,1 |
| Икра кетовая | 1,8 | Смородина черная | 2,1 |
| Индюшатина | 3,6-4 | Соя | 3,8-4 |
| Кабачки | 0,4 | Творог | 0,4 |
| Какао | 12,2 | Телятина | 2,9 |
| Капуста морская | 16 | Толокно | 5 |
| Капуста цветная | 1,4 | Тофу | 2,7 |
| Картофель | 0,8 | Треска | 0,6 |
| Кизил | 4,1 | Тыква | 0,8 |
| Клубника | 0,7 | Тыквенные семечки | 15 |
| Клюква | 0,6 | Урюк | 11,7 |
| Кролик | 4,4 | Фасоль | 11-12,4 |
| Крупа овсяная | 4,3 | Хлеб ржаной | 2,0-2,7 |
| Крыжовник | 1,6 | Хлеб пшеничный | 0,9-2,6 |
| Кукуруза | 1 | Черешня | 1,6 |
| Курага | 12 | Черника | 8 |
| Курица | 1,5-3 | Чернослив | 13 |
| Лимон | 0,6 | Чечевица | 12 |
| Макароны | 1,2 | Шиповник | 11 |
| Малина | 1,6 | Шоколад | 2-2,7 |
| Манная крупа | 1 | Шпинат | 3,3 |
| Молоко коровье | 0,05 | Яблоки | 0,5-2,2 |
| Мед | 0,9 | Яичный желток | 5,8-7,2 |
| Миндаль | 4,4 | Язык говяжий | 5 |
| Морковь | 0,7-1,2 | Яблоки | 2,5 |
| Мандарин | 0,4 | Яблоки сушеные | 15 |
| Мозги говяжьи | 6 | Яйцо куриное | 2,6 |