



Τροφές πλούσιες σε Σίδηρο και Φυλλικό οξύ

Κατηγορίες τροφών πλούσιες σε σίδηρο:

Κρέας-θαλασσινά : Μοσχαρίσιο συκώτι, Βοδινό, χοιρινό, κοτόπουλο, σαλάμι, μαύρο λουκάνικο, χοιρινό λουκάνικο, πέστροφα, μορταδέλα, αποξηραμένο καπνιστό κρέας, γάλα, γιαούρτι, τυρί τύπου έμενταλ.

Λαχανικά: Σπανάκι, αγγούρι, καρότο, ρεβίθια, αρακάς, μπρόκολο,μανιτάρια, ντομάτες, ελιές, πράσο, μαϊντανός, παντζάρι, μάραθο.

Δημητριακά – άλλα: Κεράσια, κορν φλέικς, πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά, αποξηραμένα βερύκοκα, μπανάνες, φουντούκια, φιστίκια, κάσιους, γλυκοκολοκύθες, φράουλες, μήλα, μαύρο ψωμί.

Τροφές πλούσιες σε φυλλικό οξύ

Όσπρια, αυγά, πατάτες, λαχανικά, ρύζι, γάλα, πορτοκάλια, συκώτι.