

Al fine di coprire le tue esigenze quotidiane di ferro è necessario conoscere quali alimenti vegetali sono ricchi di ferro. Secondo l'UE, il valore di riferimento per il fabbisogno giornaliero degli adulti è di 14 mg. Una buona fonte di ferro deve contenere almeno 2,1 mg di ferro per 100 grammi. Il termine "ricco di ferro" è usato per descrivere gli alimenti che contengono almeno 4,2 mg di ferro per 100 g. Il contenuto di ferro di questi alimenti non è inferiore a 2,1 mg.

BEVANDE ANALCOLICHE:

Alimento (100 ml)	Ferro (in mg)
Succo di carota	0,5
Succo di pomodoro	0,5
Bevanda di soia, naturale	0,4
Succo di pera	0,3
Succo d'uva	0,3
Succo di mela	0,2
Succo d'arancia	0,2

VERDURE E LEGUMI:

Alimento (100 gr)	Ferro (in mg)
Lenticchie, intere, secche	8
Fagioli, verdi, secchi	7,2
Semi di soia essiccati	6,6
Finferli, crudi	6,5
Fagioli (media), secchi	6,4
Lenticchie, sbucciate, secche	5,6
Ceci, secchi	5,5
Tofu	5,4
Piselli, maturi, secchi	4,3
Scorzonera, cruda	3,3
Spinaci, crudo	2,7
Tempeh	2,7
Funghi (media), crudi	2,4
Bietola, cruda	2,3
Valerianella, cruda	2,1
Taccole, crudo	2

DOLCIUMI:

Alimento (100 gr)	Ferro (in mg)
Cacao in polvere	12
Melassa, sciroppo di melassa	9,2
Cioccolato, scuro (amaro)	6,6
Popcorn	2,7
Burro di arachidi	2

CEREALI E PRODOTTI A BASE DI CEREALI:

Alimento (100 gr)	Ferro (in mg)
Crusca di grano	16
Farina di soia, a tenore integrale di grasso	12
Fiocchi di miglio, integrali	9
Amaranto, crudo	7,6
Germi di grano	7,6
Crusca d'avena	5,4
Farina di segale integrale	4
Farina di grano tenero integrale	4
Pasta senza uovo, integrale, secca	3,9
Fiocchi d'avena	3,8
Pane croccante, integrale	3,8
Farina di farro integrale	3,6
Grano saraceno, pelato a grani	3,5
Fiocchi di frumento (grano intero)	3,3
Farina di grano saraceno	3
Quinoa, crudo	2,9
Orzo	2,8
Pane di segale	2,7
Pane integrale di grano tenero	2,5
Farina di farro	2,4
Fiocchi d'orzo, a grano intero	2

ERBE, SPEZIE E CONDIMENTI:

Alimento (100 gr)	Ferro (in mg)
Timo, crudo	20
Menta piperita, cruda	9,5
Prezzemolo crudo	5,9
Basilico, crudo	5,5
Rosmarino, crudo	4,8
Salvia, cruda	4,5
Ortica, cruda	4,1



LA TUA SALUTE, IL TUO FERRO!

- **Efficace:** biodisponibilità molto alta
- **Sicuro:** dosaggio ottimale (100 %)
- **Puro:** capsule vegane senza agenti di rigonfiamento

ORDINA ORA ONLINE

NOCI E SEMI:

Alimento (100 gr)	Ferro (in mg)
Semi di canapa	12
Semi di zucca	9,1
Semi di sesamo, non sbucciati	8,6
Pinoli	7,8
Pistacchi	7
Semi di lino	6,3
Arachidi	6
Anacardi	5,2
Semi di girasole	5
Mandorle	4,8
Nocciole	3,6
Cocco, essiccato (fiocchi di cocco, ecc.)	3,5
Noci del Brasile	3,1
Noci	3
Castagne dolci, crude	2,1

FRUTTA E PRODOTTI A BASE DI FRUTTA:

Alimento (100 gr)	Ferro (in mg)
Albicocche, essiccate	5,2
Datteri, secchi	3
Prugne, essiccate	2,9
Fichi secchi	2,5
Uvetta	2,3
Mele, pelate, secche	2

Fonti:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare. Banca dei dati della Svizzera sull'alimentazione, versione 5.3 [Internet]. Disponibile all'indirizzo: <http://naehwertdaten.ch/>
 Regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 25 ottobre 2011, relativo alla fornitura di informazioni alimentari ai consumatori