

Klaudia Sarniak
dietetyk

NAJLEPSZE

źródła żelaza

lista produktów



Cześć!

Cieszę się, że chcesz zadbać o poziom żelaza i poprawić swoje zdrowie oraz samopoczucie. Mam nadzieję, że tabela pomoże Ci pokryć zapotrzebowanie na żelazo.

Nazywam się **Klaudia Sarniak**,
jestem dietetykiem klinicznym
i psychodietetykiem. Na co dzień
**prowadzę dietetycznie osoby
z całej Polski** pomagając im
realizować **cele związane
z sylwetką i zdrowiem**.



Wiem, jak zaburzenia hormonalne, insulinooporność i trądzik potrafią uprzykrzyć życie i wpłynąć na poczucie własnej wartości. Dlatego chcę pomóc Ci uporać się z tymi problemami i sprawić, by już nigdy Twoje odbicie w lustrze nie determinowało tego co o sobie myślisz.

Kontakt:

E-mail: dietetyk@klaudiasarniak.pl

Tel: 517 507 105

Instagram: [@dietetyk_klaudiasarniak](https://www.instagram.com/dietetyk_klaudiasarniak)

Blog: www.klaudiasarniak.pl/blog

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO			
produkt	zawartość żelaza w 100 g	porcja	zawartość żelaza w 1 porcji
wątróbka kaczka/gęsia	31 mg	średnio ok. 150 g	46,5 mg
wątróbka wieprzowa	17 mg	średnio ok. 150 g	25,5 mg
wątróbka wołowa/z kurczaka	10 mg	średnio ok. 150 g	15 mg
polędwica wołowa	3 mg	średnio ok. 150 g	9 mg
topatka cielęca	3 mg	średnio ok. 150 g	9 mg
mięso z gęsi (bez skóry)	3 mg	średnio ok. 150 g	9 mg
mięso z królika	3 mg	średnio ok. 150 g	9 mg
żółtko jaja kurzego	7 mg	1 sztuka - 20 g	1,4 mg
jajo kurze	2 mg	1 sztuka - 60 g	1,2 mg
soja, nasiona suche	8,9 mg	2 łyżki - 25 g	2,2 mg
fasola biała/ czerwona, nasiona	7 mg	2 łyżki - 25 g	1,75 mg
ciecierzyca	6 mg	2 łyżki - 25 g	1,5 mg
soczewica	6 mg	1,5 łyżki - 20 g	1,2 mg
komosa ryżowa	5 mg	1 łyżka - 15 g	0,75 mg
kasza jaglana	5 mg	1 łyżka - 15 g	0,75 mg
kasza orkiszowa	4 mg	1 łyżka - 15 g	0,6 mg
siemię lniane	17 mg	1 łyżka - 10 g	1,7 mg
pestki dyni	15 mg	1 łyżka - 10 g	1,5 mg
sezam, nasiona nietłuszczone	15 mg	1 łyżka - 10 g	1,5 mg
tofu naturalne/ wędzone	1,7 mg	opakowanie - 180 g	3,6 mg
fasolka szparagowa zielona/ żółta	1 mg	250 g	2,5 mg
bób	2 mg	1 garść - 70 g	1,4 mg
groszek zielony	1,4 mg	½ szklanki - 75 g	1 mg
sardynki w oleju	2,7 mg	puszka - 120 g	3,2 mg
sardynki w pomidorach	2,9 mg	puszka - 120 g	3,5 mg
pulpa, przecier pomidorowy	1,3 mg	1 szklanka - 240 g	3,1 mg
napój sojowy	0,6 mg	szklanka - 250 g	1,5 mg
zioła suszone (tymianek, bazylia, majeranek, kmin rzymski, zioła prowansalskie, kolendra, koper)	124 - 41 mg	1 szczypta - 1 g	1 - 0,4 mg

Sprawdź również **jadłospisy na niskie żelazo**, by skutecznie podnieść poziom żelaza.



- ✓ pomogą Ci w prosty sposób dostarczyć z dietą odpowiednio **dużo żelaza**
- ✓ pokażą Ci jak planować dietę i **posiłki bogate w żelazo**
- ✓ sprawdzą się w profilaktyce **niedoborów żelaza** oraz jako **wsparcie leczenia anemii**
- ✓ są odpowiednie dla kobiet **planujących ciążę**, dla **kobiet w ciąży** oraz w **czasie karmienia piersią**