

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN HIERRO

Sangre
Yema de huevo
Algas marinas
Harina de pescado
Almejas, mejillones, ostras, berberechos,...
Hígados, riñones
Patés de hígado
Morcillas
Espinacas y habas
Legumbres, sobre todo lentejas
Cacao en polvo
Pistachos
Pipas de girasol y de calabaza
Almendras, avellanas