

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA ŻELAZA

Zawartość na 100g



Czekolada gorzka

17 mg



Soczewica

7,5 mg



Pestki dyni

8,8 mg



Małże

6,7 mg



Wątróbka wieprzowa

18 mg



Ostrygi

5-9 mg



Ciecierzycza

6,2 mg



Szpinak

2,7 mg



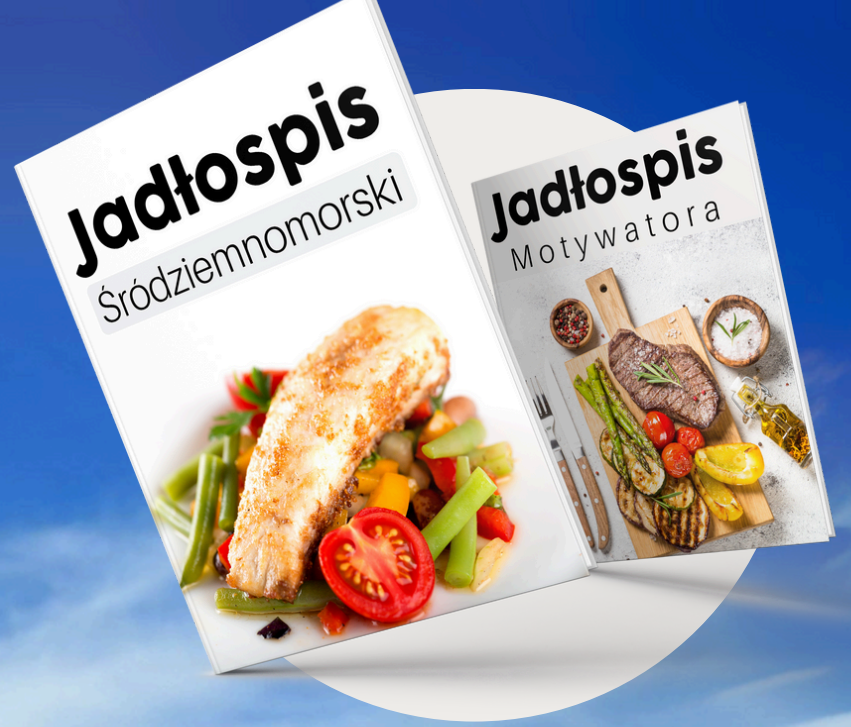
Amarantus (ziarna)

7,6 mg

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków



Czekolada gorzka (17 mg/100 g)

Zawiera żelazo niehemowe i polifenole, które wspierają zdrowie serca i układ nerwowy.



Soczewica (7,5 mg/100 g sucha, 3,3 mg/100 g ugotowana)

Bogata w żelazo niehemowe,
białko i błonnik, wspomaga
układ krążenia i pracę jelit.



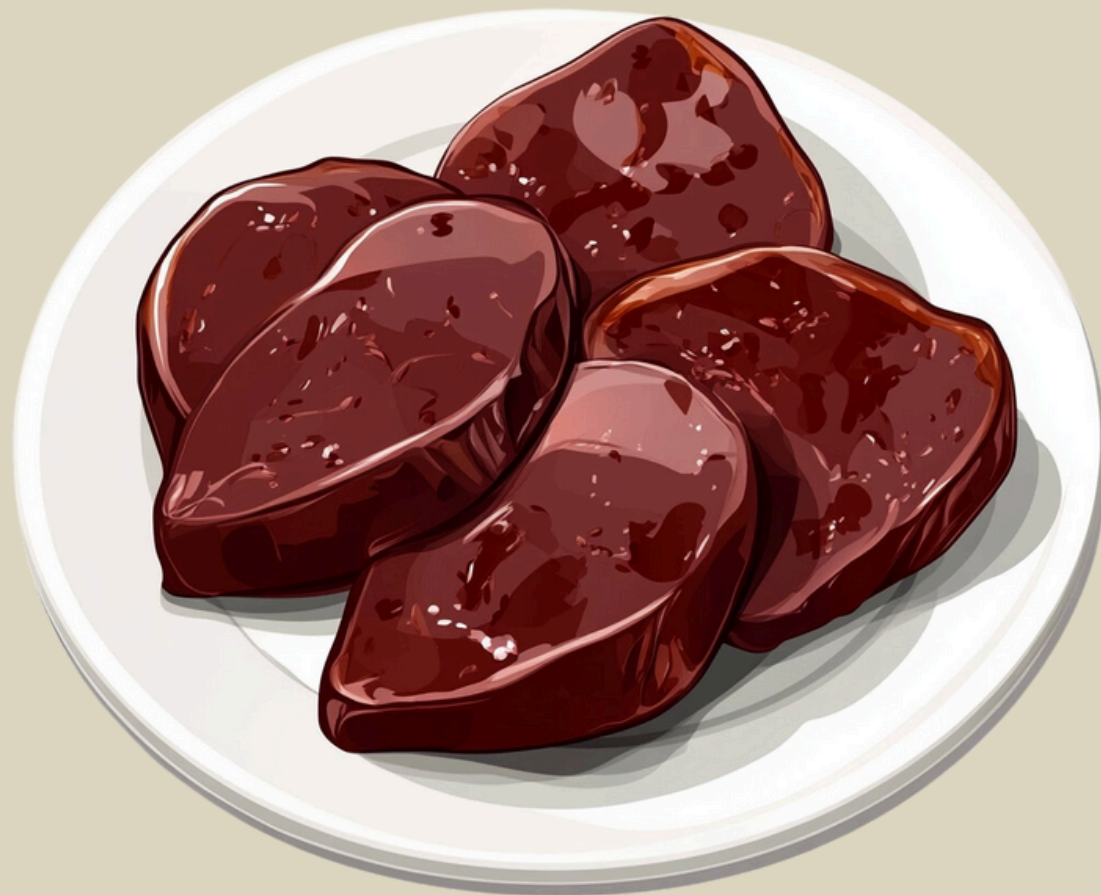
Pestki dyni (8,8 mg/100 g)

Doskonałe źródło żelaza oraz
cynku, które wspierają
odporność i zdrowie skóry.



Małże (6,7 mg/100 g)

Zawierają łatwo przyswajalne żelazo hemowe oraz witaminę B12, kluczowe dla produkcji czerwonych krwinek.



Wątróbka wieprzowa (18 mg/100 g)

Bogata w żelazo hemowe,
witaminę A i B12, wspomaga
produkcję hemoglobiny i
regenerację komórek.



Ostrygi (5-9 mg/100 g, w zależności od gatunku)

Zawierają żelazo hemowe
oraz cynk, co wspiera
odporność i zdrowie
metaboliczne.



Ciecierzycyca (6,2 mg/100 g sucha, 2,9 mg/100 g ugotowana)

Roślinne źródło żelaza,
błonnik i białka, poprawia
trawienie i reguluje poziom
cukru we krwi.



Szpinak (2,7 mg/100 g świeży, 3,6 mg/100 g gotowany)

Bogaty w żelazo niehemowe,
witaminy C i K, wspiera
odporność i zdrowie kości.



Amarantus (ziarna) (7,6 mg/100 g)

Źródło żelaza niehemowego,
białka i magnezu, wspomaga
regenerację mięśni i zdrowie
układu nerwowego.



Zobacz wszystkie przepisy
www.motywator.tv/przepis