

ALIMENTO	Contenuto in Ferro mg/100 g
Fegato di maiale	18,0
Fegato di manzo	8,8
Paté di fegato	4,1
Trippa	4,0
Cavallo	3,9
Cervello di bovino	3,6
Bresaola di cavallo	3,2
Prosciutto crudo magro	2,6
Tacchino	2,5
Tuorlo d'uovo	6,1
Uovo intero	2,5
Cozze	5,8
Acciughe	2,8
Baccalà ammollato	2,3
Radicchio verde	7,8
Spinaci	2,9
Prugne secche	3,9
Uva secca	3,2
Pistacchi	7,3
Noccioline (arachidi)	3,5
Nocciole	3,3
Mandorle	3,0
Datteri	2,7
Noci	2,3
Cioccolato amaro	5,0
Crema di cacao e nocciole (Nutella)	3,6