Telefono amb. 0436890344 Cellulare 330537056 www.molfettamassimiliano.it

I cibi che contengono più ferro sono

- 1. Fegato di bovino e frattaglie
- 2. Cozze
- 3. Ostriche
- 4. Uova
- 5. Spigole (o branzini)
- 6. Carne di cavallo
- 7. Legumi secchi (ceci, fave, fagioli, lenticchie)
- 8. Cioccolato fondente
- 9. Frutta secca in guscio (mandorle, noci, pistacchi eccetera)
- 10. Frutta secca come datteri, albicocche, prugne

Alcuni degli alimenti che vi consigliamo di includere nella vostra dieta

Prezzemolo

Noci e Frutta secca

Fagioli, Lenticchie, Ceci, I fagioli nani o

Uova,

farina di Soia

Asparagi, Spinaci, Rucola, Bietola, Melenzane

Salumi e insaccati,

Carni rosse

Fegato, reni, manzo, carne di pecora, anatra, oca e cavalli.

Il merluzzo, le aringhe, la trota, il salmone, il tonno, i polipi, la seppia, i calamari, le vongole, le ostriche, il caviale,

Le patate raggiungono il massimo contenuto di ferro quando vengono assorbite con la buccia, anche se non è proprio buonissima

Non dimenticare le associazioni come la pasta con i ceci, le lenticchie con lo zampone e i fagioli al curry.

Aglio 2,3 Manzo magro Albicocche 4,9 Nocciole Baccalà 3,3 Noci del Brasile Barbabietole fresche 3,2 Noci fresche Brioche 2,5 Noci fresche Brioche 3,6 Olive Broccoletti di rape 2,4 Ostriche Bue magro 2,3 Pane integrale di frumento Calamari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Pinoli Castagne 2,6 Piselli freschi Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polyere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 7,2 Polvere di uova Crostata 3,6 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Raina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,3 Rene di bue Farina di granoturco 2,3 Seppie 5,2 Riso integrale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Farina integrale di frumento 1,9 Seppie 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita 15,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra secco 18,2 Zucchero bruno Mandorle 4,4 M	Alimenti	Ferro	Alimenti	Ferro
Baccalà 3,3 Noci del Brasile Barbabietole fresche 3,2 Noci Bietole 2,5 Noci fresche Brioche 3,6 Olive Broccoletti di rape 2,4 Ostriche Bue magro 2,3 Pane integrale di frumento Calamari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Pinoli Castagne 2,6 Piselli freschi Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Farina tinegrale di frumento 3,8 Segale integrale Fare secche 3,6 Spinaci Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano Germe di grano Grano integrale 5,7 Uova Lievito di birra 4,9 Vitello magro	Aglio	2,3	Manzo magro	2,4
Barbabietole fresche Bietole Brioche Brioche Broccoletti di rape 2.4 Ostriche Bue magro 2.3 Pane integrale di frumento Calamari 17.4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola Carne essicata 5.1 Pinoli Castagne 2.6 Pesche essicate Carne essicata 5.1 Pinoli Castagne 2.6 Piselli freschi Cavallo 2.4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2.4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7.2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello Cioccolato Crostata 3.6 Prezzemolo Cuore di bue 4.6 Prugne secche Datteri Pajioli freschi 2.3 Rene di bue Fagioli secchi Farina d'avena 5.2 Riso integrale Farina di granoturco Farina di granoturco Farina di soia 13.0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento Fagato di maiale Fagato di vitello 10.6 Torat margherita Fichi secchi Fegato di vitello 10.6 Torat margherita Fichi secche Germe di grano Lievito di birra 4.9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue Cuorel bira Vagastia Vagassita Vagastia Vagastia Vagastia Vagastia Vagastia Vagastia Vagassita Lievito di birra 4.9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue Carne sintegrale di frunco Carne di sucho Carne di suricho Castratorio Carne integrale Carne di seche Carne di seche Carne an integrale Carne di seche Carne integrale Carne integrale Carchino Carne integrale Carchino Carne integrale Carchino Carne integrale Carchino Carchi	Albicocche	4,9	Nocciole	3,0
Bietole 2,5 Noci fresche Brioche 3,6 Olive Broccoletti di rape 2,4 Ostriche Bue magro 2,3 Pane integrale di frumento Calmari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Pinoli Castagne 2,6 Piselli freschi Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fare secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano Grano integrale 5,7 Uova Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Baccalà	3,3	Noci del Brasile	2,7
Brioche Broccoletti di rape 2,4 Ostriche Bue magro 2,3 Pane integrale di frumento Calamari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Pinoli Castagne 2,6 Piselli freschi Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato Crostata 3,6 Prosciutto cotto affumicato Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale Fegato di maiale Fegato di vitello Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue Castagne 2,3 Pane integrale di frumento 18,2 Vongole Lievito di birra secco Lingua di bue Calmani entegrale di firma de vondo Cuore di une contro di correctione Castagne Canina di soia Castagne Canina entegrale Castagne Castagne Castagne Castagli di reschi Castagne C	Barbabietole fresche	3,2	Noci	2,1
Broccoletti di rape Bue magro 2,3 Pane integrale di frumento Calamari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Pinoli Castagne 2,6 Piselli freschi Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato Crostata 3,6 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco Fave fresche 2,3 Segale integrale Farina integrale di frumento Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale Fegato di maiale Fegato di vitello Fegato di vitello Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Bietole	2,5	Noci fresche	3,4
Bue magro 2,3 Pane integrale di frumento Calamari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Castagne 2,6 Pinoli Castrato magro 2,2 Piselli freschi Cavallo 2,4 Polya di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polyere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polyere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Farina d'avena 5,2 Rise integrale Farina di soia 13,0 Farina di soia 13,0 Farina di soia 13,0 Farina integrale di frumento 2,3 Reseche 2,3 Seppie Fave fresche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lievito di birra secco 18,2 Zucchero bruno	Brioche	3,6	Olive	2,0
Calamari 17,4 Pasta all'uovo Carne di bue in scatola 2,6 Pesche essicate Carne essicata 5,1 Castagne 2,6 Pinoli Castrato magro 2,2 Piselli freschi Cavallo 2,4 Polya di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polyere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polyere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Farina d'avena 5,2 Ribes secco Farina di soia 13,0 Farina di soia 13,0 Farina integrale di frumento 7,8 Pises ceche 2,3 Seppie Fave fresche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 1,1 Quo pue di uova Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Crostata 3,6 Prosciutto crudo Radicchio 7,7 Ribes secco Riso integrale 9,1 Ribes secco Riso integrale 9,1 Ribes secco Riso integrale 9,1 Ribes secco Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Zucchero bruno	Broccoletti di rape	2,4	Ostriche	7,1
Carne di bue in scatola Carne essicata 5.1 Pinoli Castagne 2.6 Piselli freschi Castrato magro 2.2 Piselli secchi Cavallo 2.4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2.4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7.2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3.6 Prezzemolo Cioccolato 2.5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3.6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4.6 Prugne secche Datteri 2.1 Radicchio Fagioli freschi 2.3 Rene di bue Fagioli secchi 6.7 Ribes secco Farina di soia 13.0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3.8 Segale integrale Fave fresche 2.3 Spinaci Fegato di maiale Fegato di maiale Fegato di vitello 10.6 Torta margherita Fichi secchi 3.0 Trippa di bue Germe di grano Grano integrale 5.7 Uova Lenticchie secche 1.8 Vongole Lievito di birra 2.8 Piselli freschi 2.6 Pische billo magro Lievito di birra 2.6 Posche essicate Piselli freschi 2.7 Polvere di cacao (amaro) Prosciutto cotto affumicato Prosciutto crudo Prugne secche Sepoie Salsicce di fiseato Salsicce di maiale Farina integrale Fave fresche 12.3 Seppie Fave secche 13.6 Spinaci Fegato di maiale Fracchino Fregato di vitello Freg	Bue magro	2,3	Pane integrale di frumento	2,6
Carne essicata Castagne Castagne Castrato magro Cavallo Cavallo Cavolo fresco Ceci Cavello di bue o vitello Carostata Cuore di bue Carone di bue Carina d'avena Farina di soia Farina integrale di frumento Fave fresche Faye secche Faye secche Fagato di maiale Faye secche Fagato di maiale Fagato di vitello Fegato di vitello Carostata Carone di bue Carone di grano Carone di bue Caron	Calamari	17,4	Pasta all'uovo	2,1
Castagne 2,6 Piselli freschi Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radischio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano Grano integrale 5,7 Uova Lentischie secche 18,2 Vongole Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue	Carne di bue in scatola	2,6	Pesche essicate	6,9
Castrato magro 2,2 Piselli secchi Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Zucchero bruno	Carne essicata	5,1	Pinoli	3,0
Cavallo 2,4 Polpa di granchio in scatola Cavolo fresco 2,4 Polvere di cacao (amaro) Ceci 7,2 Polvere di uova Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Frichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Castagne	2,6	Piselli freschi	2,1
Cavolo fresco Ceci 7,2 Polvere di cacao (amaro) Cervello di bue o vitello 3,6 Prezzemolo Cioccolato 2,5 Prosciutto cotto affumicato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale Fegato di pecora o agnello Fegato di vitello Fegato di vitello Fegato di vitello Germe di grano Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 18,2 Vongole Lievito di birra Lievito di birra secco Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lievito di birra secco Lievito di birra secco Lievito di birra secco 2,4 Polvere di cacao (amaro) 7,2 Polvere di uova 2,4 Polvere di cacao (amaro) Prezzemolo 10,6 Prezzemolo Prezzemolo 2,5 Prosciutto cotto affumicato 3,6 Prezzemolo 2,7 Radicchio Salsicce di fegato Salsicce di maiale 5,2 Riso integrale 5 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Forta margherita Trippa di bue Crosta margherita Trippa di bue 10,6 Torta margherita 10,7 Torta margherita 10,7 Torta margherita 11,0 Uva passita 12,0 Uva passita 12,0 Uva passita 12,0 Uva passita 13,0 Uva passita 14,9 Vitello magro 15,0 Vongole 16,1 Uva passita 16,1 Uva passita 17,0 Vitello magro 18,2 Vongole 18,2 Vongole 18,2 Vongole	Castrato magro	2,2	Piselli secchi	4,8
Cervello di bue o vitello Cervello di bue o vitello Cioccolato Cioccolato Crostata Crostata Cuore di bue Cajali freschi Fagioli freschi Fagioli secchi Farina di granoturco Farina di soia Farina integrale di frumento Fave fresche Fave secche Cegato di vitello Fegato di vitello Fegato di vitello Fegato di grano Grano integrale Cervello di bue o vitello Cuore di bue A,6 Prugne secche Prugne secche Prugne secche Radicchio Prugne secche Radicchio Pragioli freschi Corvello di bue Cajali Radicchio Caj	Cavallo	2,4	Polpa di granchio in scatola	2,0
Cervello di bue o vitello Cioccolato Cioccolato Crostata 3,6 Prosciutto cotto affumicato Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina integrale di frumento Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale Fegato di vitello Fichi secchi 3,0 Grano integrale 5,7 Uova Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lievito di birra secco 1,6 Prezzemolo Prosciutto cotto affumicato 2,5 Prosciutto cotto affumicato 2,6 Prosciutto cotto affumicato 4,6 Prugne secche 3,6 Prosciutto crudo 4,6 Prugne secche 3,6 Prosciutto crudo 4,6 Prugne secche 3,6 Prezeche 3,6 Prezeche 3,6 Prosciutto crudo 4,9 Prugne secche 5,7 Catorino 5,7 Catorin	Cavolo fresco	2,4	Polvere di cacao (amaro)	11,6
Cioccolato Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 5,2 Riso integrale Farina di granoturco Farina di soia Farina integrale di frumento Fave fresche Fave secche 5,3 Spinaci Fegato di maiale Fegato di vitello Fegato di vitello Fichi secchi 7,0 Crostata 7,0 Crosciutto crudo 7,1 Radicchio 8,4 Rene di bue 8,6 Ribes secco 8,7 Ribes secco 9,8 Riso integrale 9,8 Salsicce di fegato 9,8 Salsicce di maiale 9,9 Salsicce di maiale 9,9 Salsicce di maiale 9,9 Spinaci 9,9 Sp	Ceci	7,2	Polvere di uova	9,3
Crostata 3,6 Prosciutto crudo Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Zucchero bruno	Cervello di bue o vitello	3,6	Prezzemolo	4,3
Cuore di bue 4,6 Prugne secche Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Zucchero bruno	Cioccolato	2,5	Prosciutto cotto affumicato	2,9
Datteri 2,1 Radicchio Fagioli freschi 2,3 Rene di bue Fagioli secchi 6,7 Ribes secco Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Crostata	3,6	Prosciutto crudo	2,1
Fagioli freschi Fagioli secchi Fagioli secchi Farina d'avena Farina di granoturco Farina di soia Farina di soia Farina di soia Farina di soia Farina di frumento Farina di soia Farina integrale di frumento Segale integrale Fave fresche Fave fresche Fave secche Fegato di maiale Farina di soia Fegato di maiale Farina di soia Farina di so	Cuore di bue	4,6	Prugne secche	3,9
Fagioli secchi Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue	Datteri	2,1	Radicchio	3,1
Farina d'avena 5,2 Riso integrale Farina di granoturco 2,7 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fagioli freschi	2,3	Rene di bue	7,9
Farina di granoturco Farina di soia 13,0 Salsicce di fegato Farina di soia 13,0 Salsicce di maiale Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fagioli secchi	6,7	Ribes secco	2,7
Farina di soia Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale Fegato di pecora o agnello Fegato di vitello Fegato di vitello Fochi secchi Germe di grano Grano integrale Lievito di birra Lievito di birra secco 13,0 Salsicce di maiale 3,8 Segale integrale 18,0 Stoccafisso secco 18,0 Stoccafisso secco 18,0 Torta margherita 10,6 Torta margherita 10,6 Torta margherita 10,6 Torta margherita 11,0 Torta margherita 12,6 Torta margherita 13,0 Trippa di bue 14,0 Viva passita 15,7 Uova 16,1 Uva passita 16,1 Uva passita 17,0 Vitello magro 18,2 Vongole 18,2 Vongole 18,2 Zucchero bruno	Farina d'avena	5,2	Riso integrale	5,5
Farina integrale di frumento 3,8 Segale integrale Fave fresche 2,3 Seppie Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Farina di granoturco	2,7	Salsicce di fegato	5,4
Fave fresche Fave secche Fegato di maiale Fegato di pecora o agnello Fegato di vitello Fegato di vitello Fegato di vitello Fegato di vitello Forta margherita Fichi secchi Germe di grano Grano integrale Lievito di birra Lievito di birra secco Fave secche 2,3 Seppie 3,6 Spinaci 18,0 Stoccafisso secco 10,6 Torta margherita 10,6 Torta margherita 10,7 Trippa di bue 10,8 Tuorlo d'uovo 10,9 Tuorlo d'uovo 10	Farina di soia	13,0	Salsicce di maiale	2,2
Fave secche 3,6 Spinaci Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Farina integrale di frumento	3,8	Segale integrale	4,8
Fegato di maiale 18,0 Stoccafisso secco Fegato di pecora o agnello 12,6 Tacchino Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fave fresche	2,3	Seppie	17,4
Fegato di pecora o agnello Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fave secche	3,6	Spinaci	3,0
Fegato di vitello 10,6 Torta margherita Fichi secchi 3,0 Trippa di bue Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fegato di maiale	18,0	Stoccafisso secco	3,3
Fichi secchi Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fegato di pecora o agnello	12,6	Tacchino	3,2
Germe di grano 8,1 Tuorlo d'uovo Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fegato di vitello	10,6	Torta margherita	2,8
Grano integrale 5,7 Uova Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Fichi secchi	3,0	Trippa di bue	3,8
Lenticchie secche 6,1 Uva passita Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Germe di grano	8,1	Tuorlo d'uovo	7,2
Lievito di birra 4,9 Vitello magro Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Grano integrale	5,7	Uova	2,7
Lievito di birra secco 18,2 Vongole Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Lenticchie secche	6,1	Uva passita	3,3
Lingua di bue 2,8 Zucchero bruno	Lievito di birra	4,9	Vitello magro	2,4
	Lievito di birra secco	18,2	Vongole	17,4
Mandorle 4.4	Lingua di bue	2,8	Zucchero bruno	2,6
T,T	Mandorle	4,4		

Se vuoi la lista completa vai http://www.valori-alimenti.com

L'assorbimento di ferro aumenta se nello stesso pasto vi sono presenti :

- Vitamina C, (uva, kiwi, peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga). Per esempio è opportuno preparare pasta e broccoletti, condire la verdura con il limone, la macedonia con succo di limone o di arancia
- Cisteina, (contenuta nella carne e nel pesce) è in grado di fare assorbire 2 o 3 volte di più il ferro non eme presente nelle verdure. Quindi, sarebbe bene accompagnare un secondo di carne con un contorno di verdura
- Vitamina A, (fegato di bovino, fegato e oli di merluzzo, carota, zucca, albicocca, frutta e verdura di colore giallo-arancione e verde brillante, tuorlo d'uovo, burro, formaggi;
- complesso B contenuto in alimenti sia animali che vegetali e rame che si trova nei cereali, nella carne, nei molluschi, nelle uova e nella frutta secca in guscio. Per questo è indicato l'abbinamento degli spinaci con molluschi o legumi (ricchi di rame) oppure con il succo di limone o con spremute di agrumi e kiwi (ricchi di vitamina C)

I fattori inibenti o limitanti l'assorbimento del ferro sono

i tannini contenuti in tè e caffè, Ciò non significa che i soggetti con carenza di ferro non possano bere caffè o tè,ma soltanto che dovranno farlo lontano dai pasti

i fitati, presenti nella crusca dei cereali e negli spinaci. Gli spinaci infatti, sono alimenti piuttosto ricchi di ferro, ma questo minerale complessato ad altre sostanze, come i fitati, che ne limitano fortemente l'assorbimento

l' eccesso di calcio e i polifenoli presenti nel vino rosso. Per questo limitare il vino a pasto .

Per chi vuole saperne di più

Il ferro:

VIII gruppo del sistema periodico

numero atomico: 26peso atomico: 56

peso specifico: 7,8 g/cm35% della crosta terrestre

• 90% del nucleo terrestre,

• grande affinità con O2 e H2O

• quattro forme cristalline

• punto di fusione 1535 °C

Il Ferro si trova in una grande quantità di biomolecole.

Emoglobina > Trasporto O2

Citocromo c > Trasporto di elettroni nella catena respiratoria

Mioglobina > Immagazz. di O2 nei muscoli Trasferrina > Trasporto di Fe nel plasma Ferritina > Immagazz. di Fe nelle cellule Emosiderina > Immagazz. di Fe nelle cellule

Catalasi > ci protegge dal H2O2

Aldeidossidasi > ossidazione aerobica dei carboidrati

Altri Ossidasi, altri enzimi

Il ferro ingerito è assorbito principalmente dalle cellule della mucosa nella parte superiore dell'intestino (duodeno) e passa nel sangue. Qui un trasportatore (la transferrina) lo porta alle cellule del midollo osseo dove viene utilizzato per sintetizzare l'emoglobina (forma nella quale si trovano i due terzi del contenuto del metallo nell'organismo).

Una parte del Fe passa nelle cellule del fegato e in quelle di altri organi del sistema reticolo-endoteliare (fegato, milza e midollo osseo), per formare le altre proteine prima descritte

Quando tutte queste biomolecole sono costituite il Fe viene immagazzinato come ferritina ed emosiderina .

La concentrazione di ferritina nel sangue rispecchia l'entità delle riserve corporee di ferro. La funzione primaria della ferritina è infatti quella di costituire un deposito del minerale nell'organismo. La ferritina rappresenta quindi la nostra banca del ferro.

Quando il ferro è di nuovo richiesto viene reso mobile un'altra volta dalla transferrina .

L'emoglobina permette il trasporto di ossigeno . Questa proteina cattura l'O2 negli alveoli polmonari per rilasciarlo nei tessuti.

Nelle cellule è componente di enzimi implicati nelle reazioni di ossido-riduzione del che producono ATP ed energia

Il nostro organismo contiene intorno ai 3-4 grammi di ferro

Il suo fabbisogno giornaliero è intorno ai 10 mg nell'adulto ma sale a 17 mg della donna che presenta un normale ciclo.

Le necessità aumentano nella crescita, nella gravidanza e nell'allattamento.

La dieta nel mondo occidentale è di solito sufficiente alle necessità .

La carenza di ferro può essere determinata da

- apporto ridotto
- deficit assorbimento: malattie gastrointestinali, abuso di lassativi
- aumentate perdite (flusso mestruale abbondante, emorragie del tratto gastrointestinale, donazioni di sangue intero frequenti, ecc.)
- aumento della necessità come in gravidanza ,durante I allattamento ,nella pratica sportiva intensa (soprattutto nei sport di resistenza)

Quindi di fronte ad una carenza di ferro è importante fare una diagnosi causale ed in particolare escludere malattie, dell'apparato gastrointestinale.

Il contenuto di ferro in un alimento non è il solo parametro da prendere in considerazione, ma è importante conoscere la sua biodisponibilità e cioè la capacità di essere assorbito e utilizzato.

Le persone sane assorbono circa il 10% del ferro alimentare . L'intestino è in grado di assorbire tra il 2 ed il 10% del ferro fornito dai vegetali (ferro trivalente o non emico) e tra il 10-35% di quello contenuto nelle fonti animali (ferro bivalente o emico).

Un alimento contiene varie sostanze che modificano la capacità del ferro di essere assorbito .

Quindi bisogna tenere conto non solo della concentrazione di ferro su 100, ma anche della biodisponibilità che ha quel ferro contenuto in quell'alimento.

Ecco il perché dei consigli di associare nello stesso pranzo certi cibi ed evitarne altri II ferro che si trova negli alimenti di origine animale (carni rosse magre tacchino, pollo, pesci come tonno, merluzzo, salmone) è il ferro eme di più facile assorbimento da parte dell'intestino, mentre quello di origine vegetale contenuto nei cereali, legumi e nelle verdure è ferro non eme ed è meno assorbibile.

Quindi e' vero che il ferro origine animale ha una biodisponibilità maggiore rispetto a quello di origine vegetale. Però non significa che la carne in genere sia l'alimento più ricco in ferro: insieme al tuorlo d'uovo e alle frattaglie il primato va alle vongole, ma è bene ricordare che anche nel regno vegetale ci sono ottime fonti di ferro, primi tra tutti i legumi, in particolare le lenticchie, e poi i cereali, le verdure a foglia verde, la frutta secca. E il cacao, ovvero il cioccolato fondente.