

## ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

ALIMENTO Mg

Plátano	0.310
Ñame	0.540
Calabaza - Zapallo	0.800
Lechuga	1.10
Puerro	2.10
Coco	2.43
Nuez	2.44
Espinaca	2.71
Avellana	3.27
Aceituna	3.30
Almendra	3.66
Anacardo	6
Garbanzo	6.24
Girasol (Semillas)	6.77
Pistacho	6.78
Lentejas	9.02
Judias (Frijoles)	10.4
Soja	15.7

MIEP777