

Onderstaande producten zijn rijk aan ijzer en daardoor geschikt in het geval van bloedarmoede om het Hb te verhogen.

#### Vlees

Paardenvlees, rund en ree

#### Granen

Gierst, haver, rogge, rijstzemelen, tarwezemelen en sesamzaad

#### Brood

Tarweroggebrood, tarwebrood, roggebrood en volkorenbrood

#### Peulvruchten

Kikkererwten, sojabonen, groene erwten, linzen en witte bonen

#### Groenten

Postelein, spinazie, courgette, artisjokken, doperwten, spruiten, pompoen, peterselie en tuinkers

#### Paddestoelen

Cantharel en truffel

#### Fruit

Bosbessen, frambozen, veenbessen en vlierbessen

#### Broodbeleg

Appelstroop en rookvlees

#### Overigen

Zonnebloempitten, vijgen, abrikozen en walnoten