



FISIOGEN FERRO FORTE
FERRO SUCROSSÓMICO®

Alimentos ricos em ferro



Alimentos que potenciam a absorção de ferro

Vitamina C:

quivi, laranja, tangerina, limão, morango, toranja, tomate, pimento

Betacarotenos:

cenoura, abóbora, cereja, alperce, melão, pêssego



Alimentos que diminuem a absorção de ferro

Ricos em fibra, café e chá, cacau, vinho

Peixe, crustáceos e moluscos mg de Fe/100g

Amêijoia e Berbigão	24	Lulas e afins	3,9
Mexilhões	7,3	Bacalhau salgado	3,6
Ostras	6,0	Gambas e lagostins	3,3
Anchovas em azeite	4,6		



Ovos

mg de Fe/100g

De galinha (gema)	6,1
De codorniz	3,6



Pão

mg de Fe/100g

Pão integral	3,8	Pão branco	1,6
Pão de centeio	2,4		



Leguminosas, vegetais, hortaliças e cereais mg de Fe/100g

Cereais de pequeno-almoço	12	Massa com vegetais	4,3
Lentilhas e feijão encarnado	8,2	Couve-lombarda	4,0
Quinoa	7,8	Acelga	2,6
Batata assada	7,0	Espinafres	2,3
Grão-de-bico	6,8	Arroz integral	1,7



Carne, vísceras, aves e enchidos mg de Fe/100g

Morcela	19	Presunto ibérico	4,3
Fígado	13	Vitela e bovino	3,0
Carne curada	9,8	Borrego	2,6
Rins	8,6	Chouriço	2,4
Codorniz e perdiz	8,0	Chouriço	2,1
Foie gras	6,4	Coelho	2,1
Cavalo	4,7	Frango e peru	1,5



Frutas e frutos secos mg de Fe/100g

Pêssego	6,8	Cacau em pó	4,9
Alperce seco	6,5	Amêndoas	4,2
Pistácios	7,2	Avelãs	3,8
Pinhões	5,6	Chocolate negro	2,8

Aprofunde o seu conhecimento sobre a deficiência de ferro através do site especializado do Fisiogen Ferro, onde encontrará:

- Artigos úteis sobre deficiência de ferro.
- Informações alimentares rico em ferro.
- Benefícios do Ferro Sucrossómico® que resultam numa melhor tolerância e absorção.



Fe



Composição: ferro elementar (Fe²⁺) 30mg / Vit. C 64mg  SEM GLÚTEN

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Fisiogen Ferro Forte é um suplemento alimentar de Ferro Sucrossómico®. Ingredientes: Fisiogen Ferro Forte (cápsulas): Ferro Sucrossómico® (pirofosfato férrico, amido de arroz pré-gelatinizado, ésteres de sacarose de ácidos gordos, lecitina de girassol disperso em xarope de glucose, fosfato tricálcico e proteína de leite), correspondente a 30 mg de ferro por cápsula equivalente a 214,3% do VRN; amido de milho, gelatina alimentar, ácido L-ascórbico (vitamina C), correspondente a 64 mg por cápsula equivalente a 80% do VRN, corante: E171. Fisiogen Ferro Forte (granulado oral): Edulcorantes: sorbitol; maltodextrina Ferro Sucrossómico® (pirofosfato férrico, amido de arroz pré-gelatinizado, ésteres de sacarose de ácidos gordos, lecitina de girassol disperso em xarope de glucose, fosfato tricálcico e proteína de leite), correspondente a 30 mg de ferro por saqueta equivalente a 214,3% do VRN; ácido L-ascórbico (vitamina C), L-ascorbato de sódio (vitamina C), correspondente a 64 mg de vitamina C por saqueta equivalente a 80% do VRN; aroma, regulador de acidez; ácido cítrico; edulcorantes: acesulfame K, sucralose. **Conselhos de utilização:** Recomenda-se a toma de uma cápsula/saqueta por dia. Não ultrapassar a dose diária recomendada, exceto por indicação de um profissional de saúde. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Não recomendado em caso de anemia (de causa diagnosticada ou não diagnosticada) sem indicação médica. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável. Isento de glúten. Adequado a pessoas com doença celíaca. Fisiogen Ferro Forte (granulado oral): Contém polióis. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos. Contém açúcares e edulcorantes. **CONSULTAR O FOLHETO ANTES DE UTILIZAR.** Distribuído por: Zambon - Produtos Farmacêuticos, Lda. Rua Comandante Enríque Maya, 1. 1500-192 Lisboa - Tel. 217600952; 217600954; ZambonPT@zambongroup.com **Apresentações:** Fisiogen Ferro Forte x 30 cápsulas (quantidade líquida 18 g) - CNP 7382507; Fisiogen Ferro Forte x 30 saquetas (quantidade líquida 63 g) - CNP 7395962; **Informação revista em 10/2024** (V07_SA_FFF_20241008).

Inclui informação técnica dirigida aos profissionais de saúde.