



**FISIOGEN FERRO FORTE**  
HIERRO SUCROSOMADO®

## Alimentos ricos en hierro



### Alimentos que potencian la absorción de hierro

#### Vitamina C:

kiwi, naranja, mandarina, limón, fresa, pomelo, tomate, pimienta

#### Betacarotenos:

zanahoria, calabaza, cereza, albaricoque, melón, melocotón



### Alimentos que disminuyen la absorción de hierro

Ricos en fibra, café y té, cacao, vino

### Pescado, crustáceos y moluscos mg de Fe/100g



Almejas y berberechos	24	Calamares y similares	3,9
Mejillones	7,3	Bacalao salado	3,6
Ostras	6,0	Gambas y langostinos	3,3
Anchoas en aceite de oliva	4,6		

### Huevos mg de Fe/100g



De gallina (yema)	6,1
De codorniz	3,6

### Pan mg de Fe/100g



Pan integral	3,8	Pan blanco	1,6
Pan de centeno	2,4		

### Leguminosas, vegetales, hortalizas y cereales mg de Fe/100g



Cereales de desayuno	12	Pasta con vegetales	4,3
Lentejas y frijol rojo	8,2	Col de Milán	4,0
Quinoa	7,8	Acelga	2,6
Patatas al horno	7,0	Espinacas	2,3
Garbanzos	6,8	Arroz integral	1,7

### Carne, vísceras, aves y embutidos mg de Fe/100g



Morcilla	19	Jamón ibérico	4,3
Hígado	13	Ternera y carne bovina	3,0
Carne curada	9,8	Cordero	2,6
Riñones	8,6	Salami	2,4
Codorniz y perdiz	8,0	Chorizo	2,1
Foie gras	6,4	Conejo	2,1
Caballo	4,7	Pollo y pavo	1,5

### Frutas y frutos secos mg de Fe/100g



Melocotón	6,8	Cacao en polvo	4,9
Albaricoque seco	6,5	Almendras	4,2
Pistachos	7,2	Avellanas	3,8
Piñones	5,6	Chocolate negro	2,8

**Profundice en el conocimiento sobre el déficit de hierro a través de la web especializada de Fisiogen, donde encontrará:**

- Artículos útiles sobre la deficiencia de hierro.
- Información sobre alimentos ricos en hierro.
- Beneficios del hierro sucrosomado® que conllevan a una mejor tolerancia y absorción.



Fe



Composición: hierro elemental (Fe<sup>+3</sup>) 30mg / Vit. C 64mg



**Zambon**