Alimentos ricos en Hierro

Contenido expresado en miligramos por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

Alimentos	Cantidad de hierro presente en alimentos de origen animal por cada 100 g
Mariscos al vapor	22 mg
Hígado de pollo cocido	8,5 mg
Ostras cocidas	8,5 mg
Hígado de pavo cocido	7,8 mg
Hígado de res a la plancha	5,8 mg
Yema de huevo de gallina	5,5 mg
Carne de res	3,6 mg
Atún fresco a la plancha	2,3 mg
Huevo de gallina	2,1 mg
Cordero	1,8 mg
Sardina a la plancha	1,3 mg
Atún enlatado	1,3 mg
Semillas de calabaza	14,9 mg
Pistacho	6,8 mg
Cacao en polvo	5,8 mg
Albaricoques deshidratados	5,8 mg
Tofu	5,4 mg
Semillas de girasol	5,1 mg
Uvas pasas	4,8 mg
Coco seco	3,6 mg
Nuez	2,6 mg
Frijoles blancos cocidos	2,5 mg
Espinacas crudas	2,4 mg
Maní/ Cacahuate	2,2 mg
Garbanzos cocidos	2,1 mg
Frijoles negros cocidos	1,5 mg
Lentejas cocidas	1,5 mg
Ejote /Judías verdes/ Vainitas	1,4 mg
Calabaza cocida	1,3 mg
Avena en hojuelas	1,3 mg
Guisantes cocidos	1,1 mg
Remolacha cruda	0,8 mg
Fresas	0,8 mg
Moras	0,6 mg
Brócoli cocido	0,5 mg
Banana	0,4 mg
Acelga	0,3 mg
Aguacate	0,3 mg
Cereza	0,3 mg

Fuente: tuasaude.com