

# 9

## Vegetali che contengono

# + Ferro



**1** Pepe Nero  
11,2 mg



**2** Menta  
9,5 mg



**3** Rosmarino  
8,5 mg



**4** Radicchio  
7,8 mg



**5** Basilico  
5,5 mg



**6** Rucola  
5,2 mg



**7** Prezzemolo  
4,2 mg



**8** Tarassaco  
3,2 mg



**9** Spinaci  
2,9 mg

\*I valori indicati si riferiscono al contenuto per 100 gr di alimento (Fonte I.N.R.A.N.)  
LARN/die uomini: 11 mg/die e donne in età fertile 18 mg/die (Fonte SINU)



Claudia Moseley **siQuri**<sup>TM</sup>  
Official siQuri Nutrizionist [siQuri.com](http://www.siquri.com)

[www.siquri.com](http://www.siquri.com)