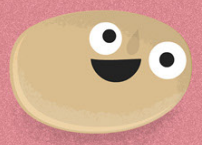
RASTLINSKI

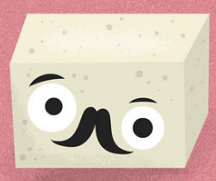
VIRI ŽELEZA



SOJA
8.5mg/skodelico

BELI FIŽOL
6.5mg/skodelico

ZELENA LEČA
6mg/skodelico



TOFU
5.4mg/100g

AMARANT (KUHAN)
5mg/skodelico

ČIČERIKA
4.5mg/skodelico

EDAMAME
3.5mg/skodelico

FIŽOL MUNGO
3mg/skodelico

GRAH
2.5mg/skodelico

GOBE (KUHANE)
2.5mg/skodelico

KVINOJA
2.5mg/skodelico

ŠPINAČA (KUHANA)
2mg/½ skodelice

RDEČA PESA (KUHANA)
1.5mg/skodelico

POLNOZRNATI PŠENIČNI KRUH
1.5mg/kos

BUČA (PIRE)
1.5mg/skodelico

TAHINI
1mg/JŽ

PETERŠILJ
1mg/⅓ skodelice

CHIA SEMENA
1mg/JŽ

OHROVT (NASEKLJAN)
1mg/skodelico

GOJI JAGODE
1mg/3 JŽ

KROMPIR (NEOLUPLJEN)
0.5mg/srednje veliko enoto

RDEČA PAPRIKA
0.5mg/srednje veliko enoto

SONČNIČNA SEMENA
0.5mg/JŽ

POMARANČA
0.5mg/srednje veliko enoto

KIVI
0.5mg/2 enoti

[VSEBNOST ŽELEZA NA KOLIČINO **KUHANIH** STROČNIC IN ŽIT]

Slovensko vegansko društvo
vegan.si

SIMPLE HAPPY KITCHEN
SimpleHappyKitchen.com

© Simple Happy Kitchen