

4 τροφές που έχουν περισσότερο σίδηρο απο το κρέας



Ο σίδηρος

είναι ένα από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά που πρέπει να παίρνεις καθημερινά καθώς σου δίνουν ενέργεια στο σώμα και το μυαλό. Δες ποιες τροφές περιέχουν περισσότερο σίδηρο από το κρέας και βάλ'τες στο καθημερινό σου πρόγραμμα διατροφής.

Φασόλια

Αυτά τα όσπρια έχουν 4 mg σιδήρου ανά φλυτζάνι, περιέχουν 225 θερμίδες, καθόλου λιπαρά και 40 ολόκληρα γραμμάρια πρωτεΐνης. Βάλ'τα σε σαλάτες ή μπορείς να τα φας και σκέτα.

Σουσάμι

Κάθε 1/4 της κούπας σουσάμι περιέχει 5,2 mg σιδήρου. Πρόσθεσέ το στην επόμενη σαλάτα σου ή χρησιμοποίησέ το σαν topping στο επόμενο ψάρι σου. Απλά να θυμάσαι ότι το σουσάμι έχει πολλά λιπαρά καθώς κάνει τέταρτο περιέχει περίπου 17 γραμμάρια.

Φακές

Πέρα από το ότι είναι πεντανόστιμες και ταιριάζουν με τα πάντα, μία κούπα μαγειρεμένες φακές σου δίνει 6,59 mg σιδήρου.

Σπανάκι

Ήδη γνωρίζεις ότι πρόκειται για μία τροφή γεμάτη σίδηρο αλλά φυσικά και δε θα μπορούσαμε να το αφήσουμε εκτός λίστας. Μία κούπα μαγειρεμένο σπανάκι περιέχει 6,4 mg σίδηρο ενώ έχει μόνο 40 θερμίδες.

Πηγή: back-to-nature.gr