Frutta, succhi di frutta, frutta secca	mg di ferro/100 g
Albicocche secche	**5,2**
Datteri	**3,0**
Tamarindo	**2,8**
Fichi secchi	**2,5**
Uva passa, prugne secche	**2,3**
Mele essiccate	**2,0**
Ribes nero	**1,3**
Ribes rosso, mango	**1,2**
Avocado, more, castagne	**1,0**
Fichi freschi	0,8
Lamponi	0,7
Uva spina	0,6
Mirtilli, susine goccia d'oro, limoni	0,5
Albicocche, fragole, cachi, ciliege, kiwi	0,4
Mandarini, pesche, uva, banane	0,4
Ananas, prugne, rabarbaro, succo d'uva	0,3
Mele, pere, melone	0,2
Succo di mela, succo d'arancia, succo di pompelmo	0,2
Arance, succo di limone	0,1

Cereali, pane, prodotti di panetteria, pasta	mg di ferro/100 g
Crusca di grano	**16,0**
Fiocchi di miglio	**9,0**
Amaranto, germe di grano	**7,6**
Quinoa	**6,9**
Farro	**4,4**
Pane svedese, integrale con sesamo	**4,3**
Fiocchi d'avena, frumento verde	**4,2**
Grano saraceno	**3,5**
Pasta all'uovo (peso a secco)	**3,0**
Pane di segale	**3,0**
Semola d'orzo	**2,8**
Pane di Graham	**2,7**
Pane di segale del Vallese	**2,4**
Farina di segale	**2,1**
Pasta senza uova (peso a secco)	**2,1**
Pane integrale	**2,0**
Pane di segale	**1,7**
Riso integrale	**1,7**
Farina di grano	**1,5**
Riso parboiled	**1,4**
Fette biscottate (Zwieback)	**1,3**
Pane bianco	**1,2**
Petit beurre / semola di grano	**1,1**
Riso pilato	0,6

MALTO BP BLOCK ALIMENTS | 0922 CH-MAL-2200007 (only pdf form)

Tenore di ferro nei vari alimenti quotidiani

Il fabbisogno di ferro quotidiano ammonta a 10 mg per gli uomini e a 15 mg per le donne (valori di referenza DACH 2015). Il ferro alimentare è disponibile sotto due forme: il ferro emico (carne, pollame, pesce) e il ferro non emico (verdura, leguminose, frutta, cereali). Tuttavia, l'assorbimento del ferro emico è maggiore a quello del ferro non emico.

Buono a sapersi

Carne e salumeria	mg di ferro/100 g
Sanguinaccio	**29,4**
Fegato di maiale	**18,0**
Carne secca dei Grigioni, prosciutto di manzo	**9,8**
Fegato di vitello	**7,9**
Paté di fegato	**3,3**
Carne di capriolo	**3,0**
Lingua di manzo	**3,0**
Anatra	**2,5**
Carne di manzo	**2,1**
Carne di vitello	**2,0**
Oca	**1,9**
Carne di agnello	**1,8**
Coniglio	**1,6**
Carne di maiale	**1,4**
Prosciutto	**1,1**
Pasticcio di carne, salsiccia di Lione, lardo	0,8
Pollo	0,7

Pesce e frutti di mare	mg di ferro/100 g
Ostriche, cozze	**5,8**
Sardine sott'olio	**2,5**
Crostacei	**2,0**
Gamberetti	**1,8**
Sgombro fresco o affumicato, tonno all'olio di oliva	**1,2**
Astice, pesce persico	**1,0**
Passera di mare	0,9
Sogliola, nasello	0,6
Merluzzo, halibut	0,5

Latte e prodotti lattiero-caseari, uova	mg di ferro/100 g
Tuorlo d'uovo	**5,5**
Uova (100 g = 2 uova)	**1,8**
Formaggio fuso	0,9
Latte scremato in polvere	0,8
Parmigiano	0,7
Latte di soia	0,4
Formaggio (emmenthal, gouda, tilsiter)	0,3
Formaggio spalmabile alla panna e a doppia panna	0,2
Formaggio a pasta molle, ad es. brie, camembert	0,2
Latte, yogurt	0,1
Albume	0,1
Formaggio bianco, panna, cottage cheese	0

Verdure, patate, leguminose	mg di ferro/100 g
Semi di soia secchi	**9,7**
Lenticchie verdi	**9,4**
Lenticchie rosse	**7,4**
Fagioli bianchi secchi	**7,0**
Ceci secchi	**6,1**
Tofu	**5,4**
Scorzonera	**3,3**
Spinaci, bietole da costa	**2,7**
Insalata valeriana	**2,1**
Piselli	**1,9**
Broccoli	**1,4**
Crescione	**1,3**
Cavolini di Bruxelles	**1,1**
Lattuga cappuccio, fagiolini verdi, champignon di Parigi, boleti	**1,0**
Porro, asparagi, barbabietola rossa	0,9
Ramolaccio	0,8
Cavolo verza	0,6
Cavolfiore, cavolo rapa, cavolo rosso, crauti, pomodori	0,5
Patate, peperoncino, ravanelli, cavolo bianco	0,4
Melanzane, cetrioli, carote, cipolle	0,3
Indivia	0,2
Insalata belga	0,2

Frutta oleaginosa e semi	mg di ferro/100 g
Semi di sesamo interi non sgusciati	**14,6**
Semi di lino	**10,2**
Semi di zucca	**8,8**
Semi di chia	**7,7**
Tahini o crema di sesamo (sgusciato)	**6,7**
Sesamo sgusciato	**6,4**
Semi di girasole	**4,9**
Pinoli	**4,6**
Pistacchi tostati	**4,1**
Anacardi tostati e salati (noci di acagiù)	**3,9**
Mandorle tostate e salate	**3,8**
Nocciole	**3,7**
Noce di cocco grattugiata	**3,5**
Mandorle sbucciate, senza pellicina	**3,3**
Arachidi	**3,2**
Noci di Grenoble	**3,2**
Noce del Brasile	**3,1**
Mandorle intere, con pellicina	**3,0**
Noci di Pecan	**2,6**
Arachidi tostati, salati	**1,6**