

## Alimentos Ricos en Hierro

WhatsApp: +1-305-879-2147 ( <a href="https://wa.me/13058792147">https://wa.me/13058792147</a> )	<a href="http://www.TengoUnPlanDeVida.com">www.TengoUnPlanDeVida.com</a>
100 Gr de Alimento	Cantidades
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

WhatsApp: +1-305-879-2147 ( <a href="https://wa.me/13058792147">https://wa.me/13058792147</a> )	<a href="http://www.TengoUnPlanDeVida.com">www.TengoUnPlanDeVida.com</a>
Cordero	1,8 mg
Sardina a la plancha	1,3 mg
Atún enlatado	1,3 mg