



| Carne e salumeria | mg di ferro/100g |
|---|------------------|
| Sanguinaccio | 29,4 |
| Fegato di maiale | 18,0 |
| Carne secca dei Grigion, 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/100g |
|--|------------------|
| 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/100g |
|--|------------------|
| Tuorlo d'uovo | 5,5 |
| Uova (100g = 2 uova) | 1,8 |
| Formaggio fuso | 0,9 |
| Latte scremato in polvere | 0,8 |
| Parmigiano | 0,7 |
| Latte di soia | 0,4 |
| Formaggio (emmental, 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/100g |
|--|------------------|
| 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/100g |
|--|------------------|
| 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 |



| Frutta, succhi di frutta, frutta secca | mg di ferro/100 g |
|---|-------------------|
| Albicocche secche | 5,2 |
| Datteri | 3,0 |
| 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 | 1,1 |
| Semola di grano | 1,1 |
| Riso pilato | 0,6 |

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 riferimento 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

