

Hierro (mg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Hierro 10 mg	
OREGANO SECO	44,0
LAUREL	43,0
SANGRE DE CERDO	42,0
CANELA	38,1
CARACOL	35,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	28,5
ALMEJA EN CONSERVA	25,6
BERBERECHO EN CONSERVA	25,6
PIMENTON	23,6
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	23,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	23,3
ALGA AGAR DESECADA	21,4
FRITOS DE MAIZ	20,3
TRIANGULOS MAIZ	19,3
PULMON DE CERDO	18,9
HIGADO DE CERDO	18,0
TE	17,0
CAFE EN GRANO	17,0
GUSANITOS CON QUESO	16,4
CORTEZA DE TRIGO	15,3
GALLETA INTEGRAL	15,0
SEMILLAS DE SESAMO	14,6
PIMIENTA BLANCA	14,3
ALMEJA	14,0
BERBERECHO	14,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	12,9
BATIDO HIPOCALÓRICO	12,3
HARINA DE SOJA	12,0
RIÑON DE TERNERA	12,0
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	12,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	11,9
CAVIAR	11,8
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	11,7
PIMIENTA NEGRA	11,2
AZAFRAN	11,1
BARRITA DE CEREALES CON FRUTAS ROJAS	11,0
BARRITA DE CEREALES CON PEPITAS DE CHOCOLATE	11,0
SALVADO DE TRIGO	10,6
BARRITA DE CEREALES CON MELOCOTON Y ALBARICOQUE	10,0
CALLOS DE TERNERA	10,0
CEREALES DE DESAYUNO A BASE DE TRIGO INTEGRAL CON AVELLANAS Y ALMENDRAS	9,7
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	9,3
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	8,9
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	8,8
GERMEN DE TRIGO	8,5
LENTEJA	8,2
JUDIA PINTA	8,2
MORCILLA DE ARROZ	8,2
REGALIZ	8,1
PULMON DE TERNERA	8,0

Hierro (mg por cada 100 g)	
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	7,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	7,9
FABADA EN CONSERVA	7,8
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	7,5
RIÑON DE CORDERO	7,4
HIGADO DE POLLO	7,4
RIÑON DE CERDO	7,3
YEMA DE HUEVO	7,2
PISTACHO	7,2
HIGADO DE TERNERA	7,2
PISTACHO TOSTADO SALADO	7,0
HIGADO DE VACA	6,9
MELOCOTON SECO (OREJONES)	6,9
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	6,8
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	6,8
GARBANZO	6,8
CALLOS A LA MADRILENA (LATA)	6,7
SOJA	6,6
MUESLI	6,6
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	6,5
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	6,5
NISCALO	6,5
PULMON DE CORDERO	6,4
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	6,3
ALBONDIGAS EN CONSERVA	6,3
JUDIA BLANCA	6,2
BARRITA DE FIBRA Y CHOCOLATE	6,0
BIZCOCHO DE FRUTA Y FIBRA	6,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	6,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	6,0
AVENA	5,8
FOIE GRAS	5,8
PIÑON CON CASCARA	5,6
PIÑON SIN CASCARA	5,6
HABA SECA	5,5
SOLOMILLO AÑOJO	5,2
MENTA FRESCA	5,1
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	5,0
GUISANTE SECO	5,0
SOLOMILLO DE BUEY	5,0
CARNE DE CABALLO	4,8
CORAZON DE VACA	4,8
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	4,5
CAFE EN POLVO SOLUBLE	4,4
VALENCIANA	4,4

Hierro (mg por cada 100 g)	
PASTA DE COLORES	4,3
BOLLO TIPO DONUT	4,3
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	4,2
ANCHOA EN ACEITE	4,2
CREMA HIPOCALORICA	4,2
MEJILLON	4,2
CARNE DE BALLENA	4,2
ALMENDRA CON CASCARA	4,1
ALMENDRA SIN CASCARA	4,1
LOMO EMBUCHADO	4,1
CODORNIZ	4,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	4,0
CROISANT DE CHOCOLATE	4,0
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	3,9
BOLLO TIPO DONETTE	3,9
AVELLANA CON CASCARA	3,8
AVELLANA SIN CASCARA	3,8
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	3,8
PAN DE MOLDE INTEGRAL	3,8
HUEVO DE CODORNIZ	3,7
MEJILLON EN ESCABECHE	3,7
LEVADURA	3,7
TOFU	3,7
BACALAO SALADO	3,6
SESO DE CERDO	3,6
COCO RALLADO	3,6
SOBAO	3,6
PEREJIL	3,6
LENTEJA EN CONSERVA	3,5
JAMON IBERICO	3,4
GAMBA ROJA	3,3
LANGOSTINO	3,3
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	3,3
HIGO SECO	3,3
BORRAJA	3,3
ACELGA	3,3
PAN INTEGRAL TOSTADO	3,2
CHULETA DE CORDERO	3,2
GALLETA TIPO DIGESTIVE	3,2
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	3,1
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	3,1
PALETA DE CORDERO	3,1
OSTRA	3,1
BERRO	3,1
GRELO	3,1
GLUCEMA SR	3,0
MIJO	3,0
TERNERA DE 2ª Y 3ª	3,0
NUEZ MOSCADA	3,0
FORTIMEL	3,0
LENGUA DE CERDO	3,0
PASTA AL HUEVO	3,0
LENGUA DE VACA	3,0
SARDINA EN ACEITE	2,9

Hierro (mg por cada 100 g)	
SARDINILLA EN ACEITE	2,9
LOMO DE TERNERA	2,9
MOSTAZA	2,9
ALGA KELP CRUDA	2,9
NUEZ CON CASCARA	2,8
NUEZ SIN CASCARA	2,8
ANACARDO	2,8
GARBANZO EN CONSERVA	2,8
LIEBRE	2,8
LENGUA DE BUEY	2,8
PASTA DE TE	2,8
JUDIA BLANCA EN CONSERVA	2,8
ESPINACA EN CONSERVA	2,8
ALGA SPIRULINA CRUDA	2,8
SALSA DE SOJA	2,7
PAN INTEGRAL	2,7
HUEVO DE PATO	2,7
CARNE DE VACA 2ªY3ª	2,7
MAGDALENA	2,7
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	2,7
ESPINACA	2,7
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	2,6
LENGUA DE TERNERA	2,6
PATATAS FRITAS DE BOLSA	2,6
SOLOMILLO DE TERNERA	2,6
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	2,6
CACAHUETE CON CASCARA	2,5
CACAHUETE SIN CASCARA	2,5
SESO DE TERNERA	2,5
PATO ENTERO	2,5
MANITA DE CERDO	2,5
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	2,5
JUDIA PINTA EN CONSERVA	2,5
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	2,4
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	2,4
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	2,4
PAN DE CENTENO	2,4
MEDIAS NOCHES	2,4
HARINA DE MAIZ	2,4
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	2,3
TURRON DE JIJONA	2,3
JAMON SERRANO	2,3
PAN DE PERRITO	2,3
PAN TIPO HAMBURGUESA	2,3
PASA	2,3
COCO FRESCO	2,3
PIZZA ROMANA CONGELADA	2,3
PAN DE MOLDE	2,3
CIRUELA SECA	2,3
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	2,3
ACELGA EN CONSERVA	2,3
MERITENE FIBRA	2,2
LUBINA	2,2
SARDINA	2,2
HUEVO DE GALLINA	2,2
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	2,2
LENGUA DE CORDERO	2,2

Hierro (mg por cada 100 g)	
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	2,2
CREMA DE CHOCOLATE	2,2
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	2,2
ALGA WAKAME CRUDA	2,2
SESO DE CORDERO	2,1
CHORIZO	2,1
TURRON DE ALICANTE	2,1
PIZZA DE ATUN CONGELADA	2,1
TERNERA MAGRA	2,1
CHULETA DE TERNERA	2,1
SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	2,1
CARNE DE VACA MAGRA	2,1
CARNE SEMIGRASA DE VACA	2,1
CREMA DESECADA DE CHAMPINON	2,1
JAMON COCIDO	2,1
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	2,1
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	2,1
GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	2,1
ESPINACA CONGELADA	2,1
MERITENE DIABETICO	2,0
AÑOJO DE 2ª Y 3ª	2,0
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	2,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	2,0
MAZAPAN	2,0
MUSLO DE PAVO	2,0
CROISANT	2,0
GALLETA TIPO MARIA	2,0
ENSAIMADA	2,0
PALMERA	2,0
ENSURE FIBRA	1,9
CREMA DE CACAHUETE	1,9
SOBRASADA	1,9
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	1,9
BUTIFARRA	1,9
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	1,9
CARNE DE VACA GRASA	1,9
GUISANTE VERDE	1,9
COL RIZADA	1,9
GUISANTE EN CONSERVA	1,9
DATIL	1,9
AZUCAR MORENO	1,9
ALGA AGAR CRUDA	1,9
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	1,8
SOLOMILLO DE CERDO	1,8
VIEIRA	1,8
MUSLO DE POLLO	1,8
CERDO MAGRO	1,8
CARNE DE JABALI	1,8
LOMO DE CERDO	1,8
CHULETA DE CERDO	1,8
PASTA	1,8
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	1,8
AÑOJO LOMO	1,8

Hierro (mg por cada 100 g)	
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	1,8
HABA FRESCA	1,8
ALGA LAVER CRUDA	1,8
ACEITUNA VERDE CON HUESO	1,8
ACEITUNA VERDE SIN HUESO	1,8
MOLLEJA DE CORDERO	1,7
ARROZ INTEGRAL	1,7
CHOCOLATE CON LECHE	1,7
PIERNA DE CORDERO	1,7
TARTA DE FRUTAS	1,7
PAN BLANCO SIN SAL	1,7
CHISTORRA	1,7
ALCAPARRA	1,7
NUTRISON	1,6
HUEVAS FRESCAS	1,6
QUISQUILLA	1,6
LONGANIZA	1,6
SOLOMILLO DE VACA	1,6
MOUSSE DE CHOCOLATE	1,6
GUISANTE CONGELADO	1,6
PAN BLANCO	1,6
CASTANA	1,6
PEPINILLOS EN VINAGRE EN CONSERVA	1,6
PENTADRINK	1,5
QUESO TORTA DEL CASAR	1,5
MUJOL	1,5
CONEJO	1,5
TERNERA SEMIGRASA	1,5
SUIZO	1,5
ALCACHOFA	1,5
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	1,5
BOLLO	1,5
PUDIN DE PASAS	1,5
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	1,5
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	1,5
PROMOTE	1,4
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	1,4
SALCHICHA FRESCA	1,4
PASTEL DE CHOCOLATE	1,4
ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO	1,4
SALSA BOLONESA	1,4
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	1,3
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	1,3
LANGOSTA	1,3
BONITO	1,3
PASTEL RELLENO DE CREMA	1,3
PIZZA MARGARITA CONGELADA	1,3
CANGREJO Y SIMILARES	1,3
CENTOLLO	1,3
ANCA DE RANA	1,3
BOLLO DE LECHE	1,3
BOMBON	1,3
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	1,3
GALLETA TIPO COOKIE	1,3
PASTA RELLENA DE CARNE HERVIDA	1,3

Hierro (mg por cada 100 g)	
RAVIOLIS CON SALSA DE TOMATE CONGELADOS	1,3
MARACUYA	1,3
GROSELLA NEGRA	1,3
JUDIA VERDE EN CONSERVA	1,3
MIEL	1,3
CALDO EN CUBITOS	1,2
CACAO EN POLVO AZUCARADO	1,2
JAMON COCIDO ENLATADO	1,2
TRUCHA	1,2
CABALLA	1,2
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	1,2
FAISAN ENTERO	1,2
BONITO EN ACEITE DE SOJA	1,2
ATUN EN ACEITE	1,2
PULPO	1,2
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	1,2
BIZCOCHO	1,2
SEMOLA DE TRIGO	1,2
AJO	1,2
HORCHATA	1,2
QUESO DE CABRA CURADO	1,1
ARENQUE	1,1
NACHOS CON QUESO	1,1
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	1,1
PECHUGA DE POLLO	1,1
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	1,1
PALOMITAS DE MAIZ	1,1
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	1,1
MERLUZA	1,1
CASTANA ASADA	1,1
PASTA RELLENA DE QUESO HERVIDA	1,1
CABEZA DE JABALI	1,1
SALSA AL CURRY	1,1