

豐富鐵質能量棒



高鐵質飲食

鐵質含量 (毫克)

| | | | |
|------------|-----|-----------|-----|
| 牛肉 (每100克) | 2.1 | 鐵質含量 (毫克) | 2.1 |
| 羊肉 (每100克) | 2.1 | | |
| 猪肉 (每100克) | 2.1 | | |
| 雞肉 (每100克) | 2.1 | | |

高鐵質食物包括:

- 芝麻
- 葵花子
- 腰果
- 開心果
- 杏仁
- 奇異果
- 花生

其他高鐵質食物:

- 杞子乾
- 杏脯乾
- 提子乾

Reference (請參閱香港食物及衛生局網頁)

#捐血識調鐵 高鐵食物幫到你!

詳情請查詢捐血中心 (捐血熱線)

補鐵餐單

捐得是福