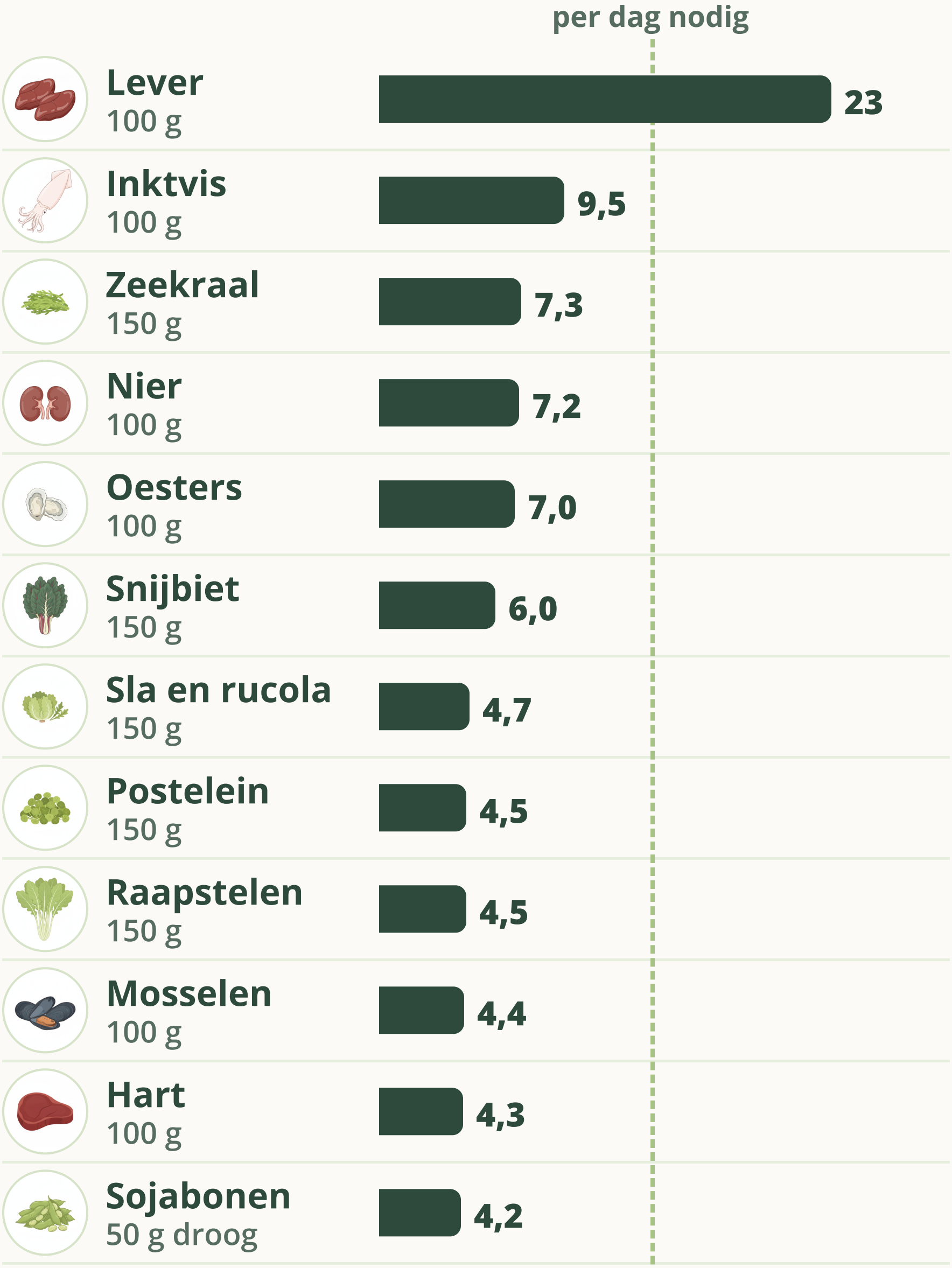
IJZER

Hier zit het meeste ijzer in

Milligram (mg) ijzer per gewone portie. De stippellijn is wat je per dag nodig hebt: 14 mg.



Je Leefstijl als Medicijn

Gebaseerd op het artikel "12 bronnen van ijzer: waar zit veel ijzer in?" op jeleefstijlalsmedicijn.nl. Waarden: JLAM Foodlab.

Scan voor het artikel