

# CIBI SANI RICCHI DI FERRO

Martina la salute in cucina

La vitamina C e l'acido citrico aumentano l'assorbimento del ferro nei vegetali...  
condisci gli spinaci con il limone!



SPINACI

BROCCOLI

SEMI DI ZUCCA

FAGIOLI

ALBICOCCH  
SECHE

MANDORLE

UVETTA

CARNE

FRUTTI DI MARE