

Rekommendation: 6–11 mån 8 mg, 1–3 år 6 mg, 4–6 år 5 mg

Gröt och välling

• Barngröt (pulver, berikad)	1 port (33 g)	2,6–3,3 mg
• Barnvälling (pulver, berikad)	1 port (233 ml)	2,4–3,2 mg
• Tillskottsnäring	100 ml	1,0 mg
• Babymjölk/juniormjölk	100 ml	1,0 mg
• Havregrynsgröt (ej berikad)	1 port (enl förp)	1,3 mg

Kött och fisk

• Blodpudding	50 g (1 skiva)	9,8 mg
• Nötkött	50 g	1,3 mg
• Griskött tillagat	50 g	0,9 mg
• Kycklingfilé tillagat	50 g	0,1 mg
• Kycklingfilé	50 g	0,1 mg
• Köttfärsås nötfärs	1 dl	1,2 mg
• Köttfärsås blandfärs	1 dl	1,0 mg
• Leverpastej	1 msk	0,8 mg
• Lax	50 g	0,1 mg
• Räkor utan skal	10 st	0,04 mg

Frukt/grönsaker/nötter

• Cashewnötter	1 dl (60 g)	3,6 mg
• Valnötter	1 dl (40 g)	0,8 mg
• Pumpafrön	1 msk	1,1 mg
• Blåbär	1 dl	0,4 mg
• Hallon	1 dl	0,6 mg
• Jordärtskockspuré	100 g	1,5 mg
• Broccoli	100 g	0,7 mg
• Fikon torkade	1 styck (20 g)	1,3 mg

Bröd/spannmål

• Blodpaltbröd	1 skiva	3,5 mg
• Havregryn	1 dl	2,0 mg
• Pasta kokt	1 dl	0,3 mg
• Pasta fullkorn kokt	1 dl	0,8 mg
• Potatis kokt	1 styck (75 g)	0,3 mg
• Rågbröd	1 skiva (30 g)	1,0 mg

Baljväxter/vegetariska rätter

• Bönor kokta	1 dl	2,0 mg
• Linser kokta	1 dl	2,7 mg
• Ärtsoppa vegetarisk	1 dl	2,1 mg
• Tofu	100 g	0,9 mg
• Vegetarisk färs	100 g	3,6 mg
• Sojabiff	100 g	1,9 mg

Utarbetad av Dietister, Central barnhälsovård (CBHV) och gäller för barnhälsovården i VGR
Innehållsansvarig: Maria Bengtsson, dietist CBHV, Regionhälsan