

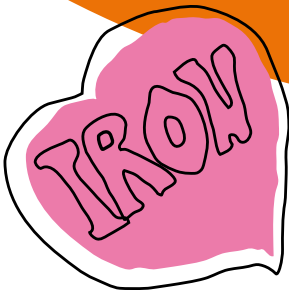
TEMA JÄRN

Järnkoll

Uppgradera din hälsa med kunskap, inspiration, tips och fakta från Svensk Köttinformation

BLI EN JÄRNLADY

5 goda, enkla &
järnrika rätter



Smarta
järnkombinationer





5 goda, enkla & järnrika rätter

1. Köttfärssås med spaghetti
2. Wokad lövbiff med paprikasallad
3. Lammkotletter, bakad potatis och fransk grönsaksgröta
4. Hamburgare med bröd, sallad och tomater
5. Köttgröta med potatis och brysselkål

Det finns fler recept på vår hemsida:
www.svenskkottinformation.se

Te och kaffe innehåller ämnen som gör det svårare för kroppen att ta upp järnet ur maten.

Visste du att...

- Järn har många viktiga funktioner i kroppen och behövs bland annat för att blodet ska kunna transportera syre ut till alla kroppens celler.
- Järnbrist gör att du känner dig trött och håglös, att du orkar mindre helt enkelt.
- Gravida, alla kvinnor i barnafödande ålder och tonåringar (både tjejer och killar) behöver mer järn än vuxna män.
- Ibland kan man behöva järntillskott i tablettform. Det rekommenderas ofta till gravida kvinnor under senare delen av graviditeten.
- Det går bra att äta leverpastej när man väntar barn men lever bör undvikas på grund av högt halt av A-vitamin.
- Ju mörkare kött desto mer järn.
- Lever och annan inälvsmat innehåller mest järn.

Svensk Köttinformation AB informerar om svenskt gris-, nöt- och lammkött. Uppgiften är att öka kunskapen om svenskt köttets mervärden. All fakta granskas av ett Vetenskapligt råd. För mer information www.svenskkottinformation.se

Svensk 
Köttinformation