



Sources of Iron



Pumpkin Seeds
कद्दू के बीज
3.3mg/100gm



Sprouts
अंकुरित मसूर की दाल
1mg/100gm



Avocado
एवोकाडो
0.6mg/100gm



Banana
केला
0.3mg/100gm



Almonds
बादाम
3.0mg/100gm



Grapes
अंगूर
0.3mg/100gm



Broccoli
ब्रोकोली
0.7mg/100gm



Tomato
टमाटर
0.3mg/100gm



Beetroot
चुकंदर
0.8mg/100gm



Spinach
पालक
2.7mg/100gm



Potato
आलू
0.8mg/100gm



Peas
मटर
1.5mg/100gm



Chia seeds
चिया बीज
7.7mg/100gm



Sunflower Seeds
सूरजमुखी के बीज
5.3mg/100gm



Apricot
खुबानी
0.4mg/100gm



Coconut Pulp
नारियल का गूदा
2.4mg/100gm



Chicken
मुर्गी
1.3mg/100gm



Lamb
मटन
1.9mg/100gm



Boiled Eggs
उबले अंडे
1.2mg/100gm



Fish
मछली
0.3mg/100gm



Tofu
टोफू
5.4mg/100gm



Paneer
पनीर
0.1mg/100gm



Lentils
दाल
3.3mg/100gm



Kidney Beans
राजमा
8.2mg/100gm

Note:-Nutrition Values are Indicative