

Kailangang iron sa isang araw

Buntis 20mg

Pangkaraniwan 12mg

=Klase nang Iron=

Mga pagkaing gulay karne at seaweeds. Ay nagtataglay nang maraming aemu tetsu. Maraming pagkaing nagtataglay nang iron subalit marami ring taglay na koresterol kaya magingat din. Kaya ang mga pagkaing nagtataglay nang hemutetsu kung sasabayan nang tofu beans at ibapa lalong ma dadagdagan ang bisa.

Mga sustansiyang may iron at mga pagkaing madaling umepekto sa katawan



Isang plato na nagtataglay na maraming iron

✧Mga sahog na pang dalawang tao. Ang enerhiya at iron ay pang isang tao

Atay nang baka at spinach

85kcal, Iron 1.6mg

- Atay 60g ibabad sa tubig para maalis ang dugo at pag natapos ay hiwa hiwain.
- Inadad na kaunting luya toyo, mirin 3g tapos ibabad.
- Spinach 75g ay lagain. Hanguin hugasan nang malamig na tubig pigain at hiwain 3cm. Celery 15g hiwain nang patagilid namaninipis.
- 1) Iapon ang tubig ilagay ang harina. 1g tapos haluin.
- Lagyan ng mantika 6g ang kawali at painitin 1) iprito ang atay. Pag medyo mainit na isahog at Haluin, Lagyan ng kaunting tobanjyang. Toyo 6g, Sake 5g at para maglasa.

Maguro Steak may kasamang spicnach

140kcal, Iron 1.8mg

- Meji maguro dalawang hiwa(100g) Toyo white wine, asin, paminta lagyan panglumasa.
- Lagyan isang kutsaritang olive oil angkawali painitin hiwain nang manipis ang kalahating bawang.Pag nangamoy na ang bawang ilagay ang maguro prituhiin sa malakas na apoy hanggang sa pumula. Hinaan ang apoy prituhiin nang dalawa o tatlong minuto nang baligtaran.
- Ilagay sa plato dikorasyonan. Adarin ang labanos 50g pigain nang kaunti at ilagay sa plato. Itumpok ang Toge sa tabitabi nang plato. Toyong may lemon. (Lemon 1/3 at toyo 2 kutsarita) 1 buhos.
- Ilaga ang spinach 60g. Ilaga at pigain hiwain nang 3cm. Pag samahin ang nilagang toge dekorasyonan nang dalawang maliit na kamatis at isang hiniwa hiwang lemon.

Okoy na Natto

350kcal, Iron 2.4mg

- Batihin ang isang itlog sa bowl dagadagan ng 100g, 120ml na tubig. Lagyan ng harina 120g, haluin at gawain ang balat turon.
- (dahon ng kabu o komatsu) ,60g katsuobushi (1 supot 5g) , natto 50g, toyo isang kutsarita. Ilagay at haluin.
- Lagyan ng 1/2 kutsarang salad oil ang kawali, painitin ilagay ang iprito sa mahinang apoy ng limang minuto. Baligtarim iprito uli ng 3 minuto. Hiwain ng tama upang madaling kainin at dikurasyonan ng manamis-maasim na luya.

Pinatuyong halaan at broccoli

145kcal. Iron 4.2mg

- Halaan 200g ibabad sa tubig alisan nang buhangin.
- Brocoli 1/4 ay hiwain nang maliliit sa puno. Pinatuyong kabute ibabad sa tubig. Hiwain nang mani nipis. Ugasan ang maliliit na walong kamatis.
- Painitin ang isang kutsarang sesame oil. Tadarin ang kalahating butil na bawang at igisa. Pag nangamoy na ilagay ang halaan at kabute lagyan nang isang kutsarang sake. Lagyan nang isang kutsarang pinag babaran nang pinatuyong kabute. Takpan hinaan ang apoy at pasingawin.
- Pag bumuka na ang halaan,,idagdag ang broccoli, kamatis lagyan nang 1/4 na kutsaritang asin. Isang kutsaritang toyo. at isa pang kutsaritang tubig na pinagbabaran nang kabute. Pagnatimplahan na lagyan na nang pinatunaw na starch dalawang kutsara at palaputin.

Rekomendadong merienda

360kcal, Iron 3.0mg

●inako milk

Milk 200ml, haluan ng isang kutsaritang kinako

●Okoy na Hijiki

①Spinach 40g ay ilaga at tadarin nang pino. Pinatuyong hijiki ay ibabad sa tubig salain, painitin sa micro wave nang 30segundo at alisan uli nang tubig.

②Allagay sa bowl ang 50gram na starch at tubig na kalahating baso at maliit na isda na 3 gram. Idagdag din haluin iprito sa kawali na may kalahating kutsaritang mantika.