

Fruit en
groenten
met veel
vitamine C
en ijzer



Fruit en groenten met Vitamine C

Vitamine C is een antioxidant en een essentieel aspect van een gezond en goed werkend lichaam. Het helpt te zorgen voor de gezondheid en het onderhoud van **pezen, botten en huid**, en het helpt ook je **immuunsysteem** om schadelijke stoffen in het lichaam te neutraliseren.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid betreft 60 mg en is eigenlijk veel te laag. 1000 tot 3000 mg is nuttig en nodig om het lichaam duurzaam gezond te houden

1. Guaves

Portie (1 guave), 125,57 milligram vitamine C (209% ADH)

2. Chilipoeder

Portie (1 eetlepel), 5,13 milligram vitamine C (9% ADH)

3. Gele paprika

Portie (1 paprika), 341,31 milligram vitamine C (569% ADH)

4. Bloemkool

Portie (1 kop), 46,4 milligram vitamine C (77% ADH)

5. Verse tijm

Portie (1 theelepel), 1.6 milligram vitamine C (3% ADH)

6. Spruitjes

Grootte (1 beker), 6,52 milligram vitamine C (13% ADH)

7. Boerenkool

Portie (1 kop), 80,4 milligram vitamine C (134% ADH)

8. Chilipepers (groen)

Portie (1 eetlepel), 109,13 milligram vitamine C (182% ADH)

9. Verse peterselie

Portie (1 eetlepel), 5,12 milligram vitamine C (9% ADH)

10. Mosterdzaadjes

Portie (1 beker), 39,2 milligram vitamine C (65% ADH)

12. Gedroogde rozemarijn

Portie (1 eetlepel), 1,84 milligram vitamine C (3% ADH)

13. Raapstelen

Portie (1 kop), 33 milligram vitamine C (55% ADH)

14. Tuinkers

Portie (1 beker), 34,5 milligram vitamine C (58% ADH)

15. Broccoli

Portie (1 beker), 81,17 milligram vitamine C (135% ADH)

16. Kiwi

Portie (1 kiwi), 84,36 milligram vitamine C (141% ADH)

17. Ananas

Portie (1 kopje) , 78,87 milligram vitamine C (131% ADH)

18. Tomaten

Portie (1 middelgrote tomaat), 28.78 milligram vitamine C (48% ADH)

20. Rode kool

Portie (1 beker), 50.73 milligram vitamine C (85% ADH)

21. Papaja

Portie (1 middelgrote), 187,87 milligram vitamine C (313% ADH)

22. Aardbeien

Portie (1 beker), 97,61 milligram vitamine C (163% ADH)

23. Zongedroogde tomaten

Portie (1 beker), 111,98 milligram vitamine C (187% ADH)

24. Bieslook

Portie (1 eetlepel), 1,74 milligram vitamine C (3% ADH)

25. Gedroogde basilicum

Portie (1 eetlepel), 1,22 milligram vitamine C (2% ADH)

26. Cantaloup meloen

Portie (1/8 middelgrote meloen), 20,19 milligram vitamine C (34% ADH)

27. Gedroogde koriander

Portie (1 eetlepel), 11,33 milligram vitamine C (19% ADH)

28. Gemalen kruidnagel

Portie (1 eetlepel), 5,66 milligram vitamine C (9% ADH)

29. West-Indische kers

Portie (1 cup), 1644,05 milligram vitamine C (2740% ADH)

30. Mango's

Portie (1 mango), 57,34 milligram vitamine C (96% ADH)

31. Saffraan

Portie (1 theelepel), 0,81 milligram vitamine C (1% ADH)

32. Cayennepeper

Portie (1 eetlepel), 3,82 milligram vitamine C (6% ADH)

IJzer in 2 hoofdvormen

IJzer komt in **twee verschillende hoofdvormen voor in voeding, namelijk als heemijzer (haem/ferro) en als non-heemijzer (non-haem/non-ferro)**. Heemijzer is optimaal beschikbaar voor –en zodoende beter opneembaar door– het menselijk lichaam. **Je vindt deze ‘superieure’ ijzervorm uitsluitend in dierlijke voedingsmiddelen.** Non-heemijzer is van mindere kwaliteit en zit voornamelijk in plantaardige voeding. Sowieso geldt dus dat dierlijke ijzerleveranciers voor wat betreft ijzerintake hoogwaardiger zijn dan plantaardige ijzerbronnen, waaronder groenten, granen en brood.

IJzer is in het menselijk lichaam van cruciaal belang voor de vorming van hemoglobine, een stof die via je bloedbaan zuurstof transporteert naar alle cellen, weefsels en organen. Op den duur kan chronisch ijzergebrek leiden tot bloedarmoede (ijzergebreksanemie) en orgaanfalen.

Hierbij een **lijst met producten die rijk aan ijzer zijn**, dus plantaardige (non-ferro/non-heem) ijzerleveranciers:

Groenten met ijzer zijn voornamelijk donderen bladgroenten

Bladgroenten leveren volop non-heemijzer. Voor sommige knolgewassen, steelgroenten en vruchtgroenten geldt hetzelfde. Hierbij **groenten die (relatief) veel ijzer** bevatten:

Onderstaand een overzicht van de hoeveelheid milligram ijzer per 100 gram in de bovenvermelde groenten, gesorteerd van hoog naar laag.

voedingsmiddelen met hoog ijzer gehalte

Groenten	milligram ijzer per 100 gram
basilicum (gedroogd)	89.8 mg
marjolein (gedroogd)	82.7 mg
rozemarijn (gedroogd)	29.2 mg
zwarte peper	21.6 mg
peterselie	7.1 mg
munt	5.1 mg
zongedroode tomaten	9.1 mg
basilicum (vers)	5.5 mg
snijbieten	4.0 mg
veldsla	4.0 mg
paardenbloemblad	3.1 mg
raapstelen	3.0 mg
rucola	2.6 mg
spinazie	2.0 mg
artisjok	1.5 mg

voedingsmiddelen met hoog ijzer gehalte

Groenten milligram ijzer per 100 gram

lente-ui/bosui	1.5 mg
knoflook	1.4 mg
tuinkers	1.3 mg
andijvie	1.2 mg
rode bladsla	1.2 mg
asperges	1.0 mg
boerenkool	1.0 mg
chilipeper	1.0 mg
groene kool	1.0 mg
kropsla	0.7 mg
zoete aardappel	0.7 mg
broccoli	0.6 mg
paksoi	0.6 mg
koolraap	0.5 mg
witte kool	0.5 mg

voedingsmiddelen met een hoog ijzergehalte

Groenten milligram ijzer per 100 gram

bieten 0.4 mg

paparika 0.4 mg

prei 0.4 mg

rode kool 0.4 mg

tomaten 0.3 mg

Gedroogde vruchten leveren naar verhouding extra veel ijzer; denk maar eens aan gedroogde perzik, pruim, bessen, krenten, rozijnen, dadels, vijgen, peren en appels. Hieronder vind je een opsomming van bovenstaande fruitsoorten met daarachter de hoeveelheid milligram ijzer per 100 gram.

voedingsmiddelen met een hoog ijzergehalte

Fruit	milligram ijzer per 100 gram
abrikozen (gedroogd)	4.0 mg
kokosnoot	2.1 mg
rozijnen	2.0 mg
vijgen (gedroogd)	2.0 mg
frambozen	1.5 mg
bosbessen	1.0 mg
bramen	1.0 mg
zwarte bessen	1.0 mg
dadels (gedroogd)	0.9 mg
aardbeien	0.5 mg
watermeloen	0.4 mg
pruimen (vers)	0.3 mg
perziken (vers)	0.2 mg