

## Foods high in iron

- Cream of wheat cereal
- Kidney (beef)
- Liver (beef or chicken)
- Liverwurst
- Prune juice
- Spinach
- Red meat
- Seafood
- Dried fruits such as apricots, prunes and raisins
- Nuts
- Lima beans

### الأطعمة عالية من الحديد (Arabic)

- كريم من الحبوب القمح
- الكلى (لحوم البقر)
- الكبد (لحم البقر أو الدجاج)
- قانق الكبد
- عصير الاجاص المجفف
- السبانخ
- اللحوم الحمراء
- المأكولات البحرية
- الفواكه المجففة مثل الخوخ والمشمش والزبيب
- المكسرات
- الفول ليما

### مواد غذائية سرشار از آهن (Farsi)

- كرم غلات گندم
- كلييه (گوشت گاو)
- كبد (گوشت گاو يا مرغ)
- سوسيس جگر پخته
- آب آلو
- اسفناج
- گوشت قرمز
- غذاهای دریایی
- خشک میوه های خشک (میوه خشک) مانند زردآلو، آلو و کشمش
- آجیل
- لوبیا

### **Los alimentos ricos en hierro (Spanish)**

- Crema de trigo cereales
- Riñón (carne de vaca)
- Hígado (carne de res o pollo)
- paté de hígado
- jugo de ciruela pasa
- Espinacas
- La carne roja
- Mariscos
- Frutas secas como albaricoques, ciruelas pasas y uvas pasas
- Nueces
- Habas

### **Les aliments riches en fer (French)**

- Crème de céréales de blé
- rein (boeuf)
- Foie (bœuf ou poulet)
- Liverwurst
- Le jus de pruneaux •
- épinards
- La viande rouge
- Fruits de mer
- Les fruits secs comme les abricots, les pruneaux et les raisins secs
- Noix
- haricots de Lima

### **Vyakula high katika chuma (Swahili)**

- Cream ya unga ngano
- figo (nyama)
- Ini (nyama ya ng'ombe au kuku)
- Liverwurst
- kukatia juisi
- Mchicha
- Red nyama
- Dagaa
- kavu matunda kama vile apricots plommon, na zabibu
- Karanga
- Lima maharage