

IRON RICH FOODS



Apricot
నేరేడు పండు



Dry figs
ఎండిన అంజూర



Dried Dates
ఎండిన ఖర్జూరం



Raisins
ఎండుద్రాక్ష



Pineapple
పైనాపిల్



Watermelon
పుచ్చకాయ



Pomegranate
దానిమ్మ



Green Banana
పచ్చి అరటి



Beetroot
బీట్‌రూట్



Carrot
క్యారెట్



Onion stalks
ఉల్లికాడాలు



Drumstick Leaves
మునగకాయ ఆకులు



Spinach
పాలకూర



Coriander
కొత్తిమీర



Mint Leaves
పుదీనా ఆకులు



Amaranth
తేటకూర



Brown Rice
బ్రౌన్ రైస్



cumin seeds
జీలకర్ర గింజలు



Puffed Rice
మరమరాలు



Flattened Rice
అటుకులు



Watermelon seeds
పుచ్చకాయ గింజలు



Pumpkin Seeds
గుమ్మడికాయ గింజలు



Ground Nuts
వేరుశనగ



Gingelly seeds
నువ్వులు



Soybean
సోయాబీన్



Rajma
రాజ్మా



Dried Pea
ఎండిన బఠానీలు



Roasted Bengal gram
కాల్చిన బెంగాల్ గ్రామ్



Ragi
రాగి



Bajara
సజ్జలు



Jowar
జొన్నలు



lentil
కందిపప్పు



Green gram
పెసర పప్పు



Kesari dal
పప్పు



Bengal gram dhal
సెనగ పప్పు



Black gram dhal
మినుములు



Black Jaggery
తాటి బెల్లం



Eggs
గుడ్డు



Mutton spleen
మటన్ ప్లీహము



Mutton liver
మటన్ లివర్

- **Vitamin C rich Foods that Boost Iron Absorption**

Lemon, Amla, guava, Orange, tomatoes(raw), papaya (raw), sweet lime.

- **Foods that Inhibit Iron Absorption**

Tea, coffee, calcium supplements, colas and sodas.