

ChatGPT 3.5

TI

You

Onko kaurasuurimoissa ja maksalaatikossa paljon rautaa?

ChatGPT

Kyllä, sekä kaurasuurimoissa että maksalaatikossa on kohtuullisesti rautaa. Kaurasuurimot sisältävät kohtalaisen määrän rautaa, ja maksalaatikko on myös hyvä raudan lähde, etenkin jos käytetään **naudan tai kanan maksaa**, koska maksa on raudan runsas luonnollinen lähde. Jos sinulla on erityistä huolta raudan saannista ruokavaliossasi, voit harkita muita raudan lähteitä, kuten pinaattia, linssit, pavut ja **liha**.

-----  
Saarioisen perinteisen maksalaatikon tuoteselosteen mukaan siinä on 16% **broilerin ja naudan maksaa**.