

# KRWIODAWCO, CZY WIESZ, ŻE PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA Z MIĘSA I ROŚLIN SIĘ RÓŻNI?

## PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA

Z MIĘSA 25-50%



Z ROŚLIN 2-10%



## ROZWAŻ DODATKOWĄ SUPLEMENTACJĘ!

Ministerstwo  
Zdrowia

[www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)

NCK  
NACZELNIK CZYNÓW KRAJOWYCH

[www.gov.pl/nck](http://www.gov.pl/nck)

*twoja krew  
moje życie*

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

Kampania społeczna „Twoja krew, moje życie” realizowana w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026”, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.