**Ijzer inname voor vegetariërs**

Voor een vegetariër is het van belang om 11 mg ijzer in een dag binnen te krijgen. Dit geldt ook voor een niet-vegetariër. Het voedingscentrum raad voor vegetariërs geen extra aanvulling van ijzer aan, vanwege de hoge hoeveelheid ijzer die in een gevarieerd dieet aanwezig is (Vlot, 2020).