



ALIMENTS CONTENANT DU FER

Teneur en fer pour 100 g (en mg)

VIANDE & POISSON

BOUDIN	30
FOIE DE PORC	18
BŒUF SÉCHÉ	10
FOIE DE VEAU	7,5
HUÎTRES	5,8
SAUCISSE DE FOIE	3
KASSLER, CANARD, SARDINES À L'HUILE	2,5
VIANDE DE BŒUF	2,1
CREVETTES	1,8
VIANDE DE PORC	1,4
JAMBON	1,1
THON, MAQUEREAU	1,0
POULET	0,7
LIEU NOIR (POISSON)	0,2

CÉRÉALES

SON	15
MIL	9
GERMES DE BLÉ	7,6
FLOCONS D'AVOINE	4,6
ÉPEAUTRE VERT	4,2
SARRASIN	3,5
PAIN DE SEIGLE COMPLET	2,5
FARINE DE SEIGLE	2,1
RIZ COMPLET, PAIN DE BLÉ ET DE SEIGLE	1,7
FARINE DE BLÉ	1,5
BISCOTTE	1,3
PAIN BLANC	1,2
SEMOULE DE BLÉ	1,1
RIZ BLANC	0,6

FRUITS & FRUITS SECS

RAISINS SECS, QUETSCHES SÉCHÉES	2,3
MYRTILLES, CITRON	0,5
ABRICOT, FRAISE, CERISES, RAISINS KIWI,	0,4
MANDARINE, PÊCHE, BANANE	0,4
ANANAS, PRUNE, RHUBARBE	0,3
POMME, POIRE, MELON	0,2
ORANGE	0,1

HERBES & ÉPICES

CARDAMOME	100
PERSIL SÉCHÉ	97,8
MENTHE VERTE SÉCHÉE	87,5
CANNELLE	38,1
ORTIES SÉCHÉES	32,3



ALIMENTS CONTENANT DU FER

Teneur en fer pour 100 g (en mg)

LÉGUMES & LÉGUMINEUSES

GRAINES DE SOJA SÉCHÉES LENTILLES SÈCHES	9,7
HARICOTS BLANCS SECS HARICOTS MUNGO	8
GIROLLES	7
POIS CHICHES SECS	6,8
TOFU	6,5
SALSIFIS	6,1
ÉPINARDS, FENOUIL	5,4
CAROTTES	3,3
PETITS POIS, CHOU VERT COURGETTES	2,7
BROCOLIS	2,1
CHOUX DE BRUXELLES	1,9
LAITUE, HARICOTS VERTS	1,5
CHAMPIGNONS DE PARIS, CÈPES	1,3
ASPERGES, BETTERAVE	1,1
TOMATE, CORNICHONS, CHOUX-RAVE,	1
CHOU FERMENTÉ	0,9
POMMES DE TERRE	0,5
	0,3

ŒUFS & PRODUITS LAITIERS

JAUNE D'ŒUF	5,5
LAIT DE SOJA	0,4
FROMAGES À PÂTE DURE	0,3
FROMAGES À PÂTE MOLLE	0,2
LAIT ET YAOURTS DE VACHE, DE CHÈVRE, DE BREBIS	0,1
BLANC D'ŒUF	0,1

FRUITS À COQUES & GRAINES

GRAINES DE POTIRON	11,2
SÉSAME	10
PIGNONS DE PIN	9,2
LIN	8,2
PISTACHES	7,5
AMANDES	4,2
NOISETTES	3,7
NOIX	2,5
ARACHIDES	2,4