

Principales sources de fer alimentaire

Fer non- hémérique (végétaux, légumineuses, etc.) Environ 5% est absorbé

Groupe d'aliments	Exemple	Exemple de portion	Quantité de fer par portion (en mg)
Noix et graines :	Graines de citrouille	50 g	5.5 mg
	Graines de sésame	50 g	5.2 mg
	Graines de tournesol	50 g	3.5 mg
	Noix de cajou (cachou)	50 g	2.9 mg
	Amandes	50 g	2.6 mg
	Noix du Brésil	50 g	1.7 mg
Céréales :	Quinoa	100 g ou ½ tasse	9.2 mg
	Millet complet	100 g ou ½ tasse	6.8 mg
	Avoine complète	100 g ou ½ tasse	4.6 mg
	Orge	100 g ou ½ tasse	3.0 mg
	Blé complet	100 g ou ½ tasse	3.1 mg
	Sarrasin complet	100 g ou ½ tasse	3.1 mg
	Riz complet	100 g ou ½ tasse	1.6 mg
	Riz blanc	100 g ou ½ tasse	0.4 mg
Légumineuses :	Fèves de Lima	50 g ou 1 tasse	5.9 mg
	Soya	50 g ou 1 tasse	4.2 mg
	Pois chiche	50 g ou 1 tasse	3.5 mg
	Lentilles complètes	50 g ou 1 tasse	3.4 mg
	Tekka-miso	5 g	60 mg
Légumes :	Persil	100 g ou 1 tasse	6.2 mg
	Épinards	100 g ou 1 tasse	3.1 mg
	Choux frisé	100 g ou 1 tasse	2.2 mg
	Brocoli	100 g ou 1 tasse	1.5 mg
	Ail	100 g ou 1 tasse	1.5 mg
	Choux Bruxelles	100 g ou 1 tasse	1.5 mg
	Concombre	100 g ou 1 tasse	1.1 mg
	Chou-fleur	100 g ou 1 tasse	1.1 mg
	Pomme de terre	100 g ou 1 tasse	1.0 mg
Pois verts	100 g ou 1 tasse	0.19 mg	
Fruits :	Citrouille	100 g	11 mg
	Pruneaux	100 g	4.0 mg
	Raisins secs	100 g	3.5 mg
	Dattes	100 g	3.0 mg
	Fraises	100 g	1.0 mg
	Abricots	100 g	0.5 mg
Algues :	Varech	100 g ou 1 tasse	100 mg
	Nori	100 g ou 1 tasse	12 mg

Fer héminique (produit carnés, ex : viande, poisson, fruits de mer) Environ 25% est absorbé

Groupe d'aliments	Exemple	Exemple de portion	Quantité de fer par portion (en mg)
Volailles :	Poulet	100 g	1.3 mg
Poisson :	Sardine	100 g	2 mg
	Thon	100 g	1.3 mg
	Saumon	100 g	0.9 mg
Œufs		2 unités	1.3 mg
Viandes rouges	Bœuf maigre	100 à 150 g	2.8 mg
Fruits de mer :	Palourdes	100 g	7 mg
	Huitres	½ tasse	5.5 mg

Dose recommandée - Femme adulte : environ 14 mg par jour
- Grossesse et allaitement : environ 25 mg par jour

Attention ! La vitamine C (papaye, kiwi, orange, fraises, etc) favorise l'absorption du fer, tandis que le calcium, pris 3h avant ou après un repas, ainsi que la caféine (thé, café, cacao) en diminue l'absorption.

Il n'est plus recommandé de manger du foie en grossesse parce qu'il serait trop riche en vitamine A.

Les femmes enceintes devraient éviter les poissons, les viandes ou les œufs crus (pour plus de détails, consultez votre *Mieux vivre avec notre enfant*)

Trucs pour augmenter sa ration de fer :

- *Prendre à chaque repas un légume ou un fruit riche en vitamine C.
- *Ajouter des pois chiches, des fèves de Lima, des fèves de soja ou des lentilles dans les soupes, les salades, les sauces ou les plats en casserole.
- *Préférer les légumes verts foncés aux légumes plus pâles.
- *Utiliser du jus de pruneaux dans des mélanges de jus.
- *Saupoudrer les yogourts, compotes et céréales de germe de blé et remplacer la confiture classique par de la purée de dattes, de figes ou autres fruits secs.
- *Envisager de prendre de la Spiruline en supplément, des tisanes d'ortie.
- *Penser assaisonner vos plats avec du thym, du cumin, du curry, du gingembre, de la coriandre.