







Robapharm informe

TENEUR EN FER DES ALIMENTS

Les femmes ont besoin d'au moins 15 mg de fer par jour, les hommes d'au moins 10 mg.

Viande, poisson, oeufs, tofu		mg
	100 g boudin (noir)	29.4
	100 g foie de veau	7.6
	100 g tofu	5.4
	120 g viande du boeuf	2.6
	120 g viande de veau	1.7
	120 g viande de porc	1.3
	30 g viande des Grisons	1.3
	150 g truite	1.0
	1 paire wienerli	0.9
	1 oeuf	0.9
	120 g viande de poulet	0.8
	100 g saucisse blanche de porc	0.8
	50 g mortadelle	0.5
	50 g salami	0.4
	50 g saumon fumé	0.3
	Céréales, pâtes, riz, pommes de terre	
	50 g flocons d'avoine	2.1
	50 g Birchermüsli avec fruits secs	1.8
	1 petit pain au blé complet	1.1
	180 g pâtes	1.1
	200 g pommes de terre	0.8
	200 g polenta	0.7
	1 petit pain blanc	0.5
	2 tranches pain suédois	0.3
	180 g riz	0.3
	Divers	
	1 dl vin rouge	0.7
	1 rangée chocolat	0.4

Dans cette liste, la teneur en fer est indiquée en milligrammes (mg) et les quantités d'aliments correspondent aux portions normales d'un repas. Le fer contenu dans les aliments d'origine animale est beaucoup mieux assimilé que le fer contenu dans des aliments d'origine végétale.

Légumes		mg
	150 g épinard	6.2
	150 g fenouil	4.1
	150 g pois chiche	3.3
	150 g carotte	3.0
	150 g petit pois	2.8
	150 g lentilles	2.8
	150 g broccoli	2.0
	150 g champignon	1.8
	150 g poireau	1.5
	1 dl jus de betteraves	0.9
	150 g concombre	0.8
	150 g tomate	0.8
	40 g laitue	0.4
5 olives	0.2	
Noix, graines		mg
	10 g graines de courge	1.2
	30 g noisettes	1.1
	30 g noix de cajou	0.8
	30 g cacahouètes	0.7
Fruits		mg
	30 g abricot sec	1.8
	150 g myrtille	0.8
	150 g fraise	0.6
	150 g cerise	0.6
	1 banane	0.4
	1 pomme	0.2
Lait, produits laitiers		mg
	2dl lait demi-écrémé	0.1
	180 g yogourt	0.1
	30 g fromage d'Emmental	0.1
	150 g fromage blanc maigre	0.0
150 g blanc battu	0.0	