

Les aliments à forte teneur en fer¹

Animal (hémique)

Aliment	Guide de portion	Fer (mg)
Boeuf cuit	75 g	1,5-3
Crevettes cuit	75 g	2
Sardines cuit	75 g	2
Agneau cuit	75 g	1,5-1,8
Poulet cuit	75 g	1
Porc cuit	75 g	0,5-1
Poisson (saumon, truite, flétan, aiglefin, perche) cuit	75 g	0,5-1
Phoque cuit	75 g	13,5-21
Canard sauvage cuit	75 g	7,5
Coeur, rein cuit	75 g	4-9
Huîtres, moules cuit	75 g	5-7
Boudin cuit	75 g	5
Orignal cuit	75 g	4

Végétal (non hémique)

Aliment	Guide de portion	Fer (mg)
Noyaux de graine de citrouille	60 mL	8,5
Tofu, moyen ou ferme	150 g	2-7
Légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches)	175 mL	2-6,5
Céréales chaudes instantanées (enrichies de fer)	175 mL	3-6
Céréales froides (enrichies de fer)	30 g	4
Légumes (citrouille, cœurs d'artichaut, pois, pommes de terre, épinards)	125 mL	1-2
Noix, arachides et graines de tournesol	60 mL	0,5-2
Pâtes (enrichies de fer)	125 mL	1-1,5
Jus de pruneaux	125 mL	1,5
Beurre d'arachide et beurres de noix, beurre d'amandes	30 mL	0,5-1,5
Pain (enrichi de fer)	1 slice	1

FeraMAX^{MD}
 Complexe Polysaccharide-Fer

Pour plus d'information, visitez www.FeraMAX.com/fr
www.facebook.com/FeraMAXCanada



¹ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/iron-fer-fra.php. Le 8 novembre 2016

² Sondage sur les recommandations en matière de médicaments en vente libre, par Pharmacy Practice+ et Profession Santé 2018/ The Medical Post et Profession Santé 2018

Les aliments à forte teneur en fer

Les végétariens ont besoin de presque deux fois la quantité quotidienne de fer recommandée, comparativement aux non-végétariens. Le fer partir d'aliments à base de végétaux n'est pas absorbé aussi bien par notre organisme que le fer d'origine animale¹.

Sources d'origine végétale de fer		Substituts de viande ²		
		Aliment	Guide de portion	Fer en milligram. (mg)
Céréales	Sarrasin (Kottu)	Tofu cuit	150 g (¾ tasse)	2.4-8.0
	Millet perlé (Bajra)			
	Sagou (Sabudana)			
	Orge			
	Avoine	Graines de soja matures cuites	175 mL (¾ tasse)	6.5
Légumes	Épinards	Lentilles cuites	175 mL (¾ tasse)	4.1-4.9
	Brocoli			
	Chou frisé	Haricots (blancs, ordinaires, marine, Pinto, noirs, romains/canneberge, adzuki) cuits	175 mL (¾ tasse)	2.6-4.9
	Chou vert			
Graines	Graines de citrouille	Graines de citrouille ou de courge, grillées	60 mL (¼ tasse)	1.4-4.7
	Graines de sésame			
	Graines de Chia	Pois (pois chiches, pois à hile noir, pois cassé) cuites	175 mL (¾ tasse)	1.9-3.5
	Graines de chanvre			
	Graines de fenugrec (Methi)	Tempeh/produit de soja fermenté, cuit	150 g (¾ tasse)	3.2
	Graines de lin			
	Noix et fruits séchés	Dates	Sans viande (saucisses, poulet, boulettes de viande, bâtonnets de poisson), cuits	75 g (2,5 oz)
Amandes				
Figues séchées		Haricots cuits en conserve	175 mL (¾ tasse)	2.2
		Noix (noix de cajou, amandes, noisettes, noix de macadam, pistaches) écaillées	60 ml (¼ tasse)	1.3-2.2
		Oeufs cuits	2 gros	1.2-1.8
	Graines de sésame, grillées	15 mL (1 c. à soupe)	1.4	
	Sans viande entranches pour le lunch	75 g (2,5 oz)	1.4	
	Houmous	60 mL (¼ tasse)	1.5	
	Beurre d'amandes	30 mL (2 c. à soupe)	1.1	

Références

¹ <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Vegetarian-and-Vegan-Diets/What-You-Need-to-Know-About-a-Healthy-Vegetarian-E.aspx>. Accessed on July 26, 2018

² Canadian Nutrient File 2015 www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php