

# Teneur en fer d'aliments du quotidien

Les besoins en fer par jour s'élèvent à 10 mg pour les hommes et à 15 mg pour les femmes (valeurs de référence DACH 2015). Le fer alimentaire est disponible sous deux formes: le fer héminique (viande, volaille, poisson) et le fer non héminique (légumes, légumineuses, fruits, céréales). Le fer héminique est néanmoins mieux absorbé que le fer non héminique.



## Bon à savoir

**Salicylates**  
(p.ex. aspirine)



**Phosphates**  
(p.ex. boissons au cola, agents conservateurs: charcuterie, saucisse)



Substances qui réduisent l'absorption du fer non héminique



Ces substances devraient être prises 30 à 60 minutes avant ou après un repas riche en fer.



**Tannins**  
(p.ex. thé noir, tisanes, café, vin rouge)



Idées de recettes sur [check-ton-fer.ch](http://check-ton-fer.ch)

