

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





Viande et charcuterie	mg de fer/100 g
Boudin	29,4
Foie de porc	18,0
Viande séchée des Grisons, jambon de bœuf	9,8
Foie de veau	7,9
Pâté de foie	3,3
Viande de chevreuil	3,0
Langue de bœuf	3,0
Canard	2,5
Viande de bœuf	2,1
Viande de veau	2,0
Oie	1,9
Viande d'agneau	1,8
Lapin	1,6
Viande de porc	1,4
Jambon	1,1
Fromage d'Italie, saucisse de Lyon, lard	0,8
Poulet	0,7



Poisson et fruits de mer	mg de fer/100 g
Huîtres, moules	5,8
Sardines à l'huile	2,5
Crustacés	2,0
Crevettes	1,8
Maquereau frais ou fumé, thon à l'huile	1,2
Homard, perche	1,0
Carrelet	0,9
Sole, églefin	0,6
Cabillaud, flétan	0,5



Lait et produits laitiers, œufs	mg de fer/100 g
Jaune d'œuf	5,5
Œufs (100 g = 2 œufs)	1,8
Fromage fondu	0,9
Lait écrémé en poudre	0,8
Parmesan	0,7
Lait de soja	0,4
Fromage (p.ex. emmental, gouda, tilsiter)	0,3
Fromage à tartiner à la crème et double crème	0,2
Fromage à pâte molle, p.ex. brie, camembert	0,2
Lait, yaourt	0,1
Blanc d'œuf	0,1
Fromage blanc, crème, cottage cheese	0



Légumes, pommes de terre, légumineuses	mg de fer/100 g
Graines de soja, sèches	9,7
Lentilles vertes	9,4
Lentilles corail	7,4
Haricots blancs, secs	7,0
Pois chiches, secs	6,1
Tofu	5,4
Salsifis	3,3
Épinard, côtes de bettes	2,7
Salade de rampon	2,1
Petits pois	1,9
Brocolis	1,4
Cresson alénois	1,3
Chou de Bruxelles	1,1
Laitue pommée, haricots verts, champignons de Paris, bolets	1,0
Poireau, asperges, betterave rouge	0,9
Radis	0,8
Chou de Milan ou chou frisé	0,6
Chou-fleur, chou-rave, chou rouge, choucroute, tomates	0,5
Pommes de terre, piment, radis rouge, chou blanc	0,4
Aubergines, concombre, carottes, oignons	0,3
Endives	0,2
Chicorée	0,2



Fruits oléagineux et graines	mg de fer/100 g
Sésame complet	14,6
Graines de lin	10,2
Graines de courge	8,8
Chia	7,7
Tahin ou purée de sésame (décortiqué)	6,7
Sésame décortiqué	6,4
Tournesol	4,9
Pignons de pin	4,6
Pistaches grillées	4,1
Noix de cajou grillées et salées	3,9
Amandes grillées et salées	3,8
Noisettes	3,7
Noix de coco râpée	3,5
Amandes émondées, s/peau	3,3
Cacahuètes	3,2
Noix de Grenoble	3,2
Noix du Brésil	3,1
Amandes avec peau	3,0
Noix de Pécan	2,6
Cacahuètes grillées, salées	1,6



Fruits, jus de fruits et fruits secs	mg de fer/100 g
Abricots séchés	5,2
Dattes	3,0
Tamarins	2,8
Figues séchées	2,5
Raisins secs, pruneaux séchés	2,3
Pommes séchées	2,0
Cassis	1,3
Groseilles, mangue	1,2
Avocat, mûres, châtaignes	1,0
Figues fraîches	0,8
Framboises	0,7
Groseilles à maquereau	0,6
Myrtilles, mirabelles, citrons	0,5
Abricots, fraises, kaki, cerises, kiwi	0,4
Mandarines, pêches, raisins, bananes	0,4
Ananas, prunes, rhubarbe, jus de raisin	0,3
Pommes, poires, melon	0,2
Jus de pomme, jus d'orange, jus de pamplemousse	0,2
Oranges, jus de citron	0,1



Céréales, pain, produits de boulangerie, pâtes	mg de fer/100 g
Son de blé	16,0
Flocons de millet	9,0
Amarante, germes de blé	7,6
Quinoa	6,9
Épeautre	4,4
Pain suédois, complet avec sésame	4,3
Flocons d'avoine, blé vert	4,2
Sarrasin (blé noir)	3,5
Pâtes aux œufs (poids à sec)	3,0
Pain de seigle noir	3,0
Gruau d'orge	2,8
Pain de Graham	2,7
Pain de seigle valaisan	2,4
Farine de seigle	2,1
Pâtes sans œufs (poids à sec)	2,1
Pain bis	2,0
Pain de seigle	1,7
Riz complet	1,7
Farine de blé	1,5
Riz étuvé	1,4
Biscotte (Zwieback)	1,3
Pain blanc	1,2
Petit beurre / semoule de blé	1,1
Riz décortiqué	0,6