

Privilégier  
une alimentation saine,  
variée & équilibrée

## ALIMENTS RICHES EN FER (teneur moyenne en mg/100 g)

> 70 mg / 100 g

Viandes et produits carnés\*

Poissons mollusques et crustacés\*

Céréales enrichies en vitamines et minéraux

Herbes séchées

Herbes fraîches\*\*

Algues séchées ou déshydratées

Épices

Fruits à coque et graines oléagineuses

Autres

20 - 69 mg / 100 g

Boudin noir sauté/poêlé

10-19 mg/100 g

Rognon d'agneau braisé • Rognon de boeuf cuit

Clam, praire ou palourde bouillies /cuites à l'eau  
• Poulpe cuit

Céréales complètes soufflées • Céréales pour petit déjeuner «équilibre» aux fruits secs (à coque), nature ou au miel • Pétales de blé avec noix, noisettes ou amandes

Thym • Basilic • Menthe • Herbes de Provence  
• Marjolaine • Meloukhia en poudre

Persil • Origan • Romarin • Sauge • Sariette

Thym

Laitue de mer • Ao nori

Wakamé atlantique • Spiruline • Nori

Curry poudre • Poivre noir poudre • Clou de girofle  
• Safran • Fenouil graine

Sésame • Luzerne • Lin

Chocolat noir sans sucre ajouté avec édulcorants en tablette • Cacao non sucré poudre soluble

Poudre cacaotée au chocolat pour boisson sucrée

### Composition nutritionnelle des aliments sur <http://ciqual.anses.fr>

\* À consommer uniquement bien cuits \*\* Lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés