

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
déchiquetées

Épices

Fruits à coque et graines
oléagineuses

Autres

20 - 69 mg / 100 g

• Boudin noir sauté/poêlé

• Persil • Origan • Romarin • Sauge • Sariette

• Wakamé atlantique • Spiruline • Nori

• Cumin graine • Curcuma poudre • Laurier feuille
• Paprika • Gingembre poudre • Fenugrec graine

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

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

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

• Sésame • Luzerne • Lin

• Poudre cacaotée au chocolat pour boisson sucrée

Composition nutritionnelle des aliments sur <http://ciqua.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