

Privilégier
une alimentation saine,
variée & équilibrée

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

5-9 mg/100 g

2-4 mg/100 g

Viandes et produits carnés*

- Gésier de canard confit en conserve cuit • Cœur de poulet, de bœuf, de dinde, d'agneau cuits • Rognons de porc, de veau braisés ou sautés/poêlés • Bœuf braisé • Pigeon rôti/cuit au four • Magret de canard grillé/poêlé • Lapin de garenne cuit

Poissons mollusques et crustacés*

- Fruits de mer surgelés • Calamar bouilli/cuit à l'eau

Fruits secs

- Pêche • Pignon de pin

Légumes**

- Tomate séchée

Légumineuses

Céréales enrichies en vitamines et minéraux

- Céréales pour petit-déjeuner fourrées au chocolat ou chocolat-noisettes

Herbes fraîches**

- Menthe • Romarin • Persil • Basilic • Aneth

Autres

- Tranches de pain grillé multicéréales • Tarte aux abricots • Tarte au chocolat, fabrication artisanale • Glace ou crème glacée bâtonnet enrobé de chocolat • Olive noire en saumure

- Bœuf, cheval, agneau grillés • Canard rôti • œuf au plat, poché, à la coque, dur • Omelette aux fines herbes

- Sardine grillée • Thon/truite rôtis/cuits au four • Crevette cuite à l'eau • Moule bouillie/cuite à l'eau • Anchois, sardines en conserve

- Abricot • Pruneau • Figue • Raisin

- Épinard cuit • Épinard, jeunes pousses pour salades cru** • Champignon de Paris bouilli/cuit à l'eau • Coeur de palmier en conserve

- Haricot blanc en conserve égoutté • Haricot mungo, rouge, flageolet cuits • Pois cassés cuits • Lentille corail, verte, blonde, cuites

- Coriandre • Cerfeuil • Ail

- Biscotte complète ou riche en fibres • Pain au chocolat feuilleté artisanal • Pain de mie au son/complet • Mélange apéritif de graines (non salées) et fruits séchés • Pistache/noisette grillée • Brioche • Tranches de pain grillé au froment • Gâteau au chocolat/marbré

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

