

Privilégier  
une alimentation saine,  
variée & équilibrée

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

### 5-9 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 multigrain • Tarte aux abricots • Tarte au chocolat, fabrication artisanale • Glace ou crème glacée bâtonnet enrobé de chocolat • Olive noire en saumure

### 2-4 mg/100 g

• 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 • Cœur 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