

# Teneur en fer des aliments\* (valeur pour 100g)

À recalculer en fonction du poids réel

## Apports recommandés en fer\*\*:

Hommes: 11mg/jour

Femmes: 11 à 13 mg/jour

Adolescents (14-18ans): 11mg / jour

Adolescentes (14-18 ans réglées): 11 à 16 mg /jour

Femmes enceintes ou allaitantes : 16 mg/jour

Anémie: 30mg/jour



## Origine animale:

Le fer d'origine animale est de meilleure qualité, il est mieux assimilé par l'organisme.

4 mg	Moules cuites à l'eau
2,2 mg	Huitres crues
1,8 mg	Thon cru
2 mg	Crevettes cuites

2,2 mg	Steak de bœuf grillé
16,1 mg	Boudin sauté / Poêlé
12 mg	Foie de volaille cuit
9,2 mg	Pâté de foie de volaille
1,3 mg	Côtelette d'agneau grillée
4,3 mg	Magret de canard grillé

## Origine végétale:

Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme, il est limité par les phytates (céréales complètes), les oxalates (Rhubarbe, Fraises, Betterave...) et les tanins (thé, café, vin rouge)

11 mg	Chocolat noir > 70%
3,7 mg	Chocolat noir < 70%
48,5 mg	Cacao en poudre non sucré
5,4 mg	Noix de cajou grillée non salée
1,6 mg	cacahuètes
1,4 mg	Abricots secs

2,1 mg	Epinards cuits
1,8 mg	Pousses d'épinards
2,5 mg	Lentilles vertes / Pois Chiches
1,7 mg	Haricots blancs cuits à l'eau
1,2 mg	Galette de Seitan (blé)

\*Données moyennes indicatives: à vérifier en fonction du poids réel  
<https://ciqua.anses.fr>

\*\* <https://www.anses.fr/fr/content/les-r%C3%A9f%C3%A9rences-nutritionnelles-en-vitamines-et-min%C3%A9raux#fer>