

Teneur en fer des grands types d'aliments

mg de fer pour 100 g de produit	 Céréales et dérivés	 Viandes et produits carnés	 Fruits, légumes et autres végétaux	 Poissons, mollusques et crustacés	 Autres
15-25		Boudin noir cuit (viande de porc)	Spiruline - Chlorelle (>80 mg) (>40 mg) Chocolat noir (40% cacao min)	Palourdes	Thym (> 80 mg) Cumin (> 60 mg) Gingembre Curry - Cannelle
10-15	Céréales petit déjeuner au son Céréales petit déjeuner enrichies Graines de sésame	Rognon d'agneau Foie de poulet	Cacao en poudre	Palourdes cuites Bigorneaux crus	Poivre noir moulu
9-10	Biscotte complète Pain grillé multicéréales Flocons de millet	Confit de canard Pâté de foie de volaille à tartiner	Farine de soja Haricots de soja	Mousse de poisson	
8-9	Pain de mie		Lentilles sèches	Huîtres	Menthe fraîche
7-8	Germes de blé	Rognon de boeuf Foie d'agneau	Haricots blancs secs Pistaches rôties		
6-7	Muesli Riz soufflé	Pigeon rôti Chevreuil rôti Boeuf braisé	Chanterelles crues Pois chiches secs		
5-6	Blé tendre entier Pain de seigle	Pâté de campagne Rognon de porc Foie de veau Foie de volaille	Tofu Abricot sec dénoyauté Noix de cajou	Moules cuites Anchois crus Rascasses crues	
4-5	Muesli Flocons d'avoine Biscottes au son Biscuits apéritif	Magret de canard Foie gras de canard Boeuf à pot-au-feu Mousse de foie	Graine de tournesol Pignon de pin Chocolat au lait Tapenade		Persil frais Basilic frais
3,5-4	Farine de blé complet Crackers nature	Oie rôtie Viande de cheval Viande d'agneau	Noisette Noix de coco sèche Noix de Macadamia Epinards	Escargots crus Harengs marinés	Levure de boulanger
3-3,5	Muesli floconneux aux fruits Baguette ou boule de campagne	Canard rôti Pâté de foie de porc Rosbif rôti Pâté de lapin	Lait de noix de coco Amandes Pissenlit Noix du Brésil Dattes sèches Concentré de tomate	Seiches crues Crevettes cuites Coquilles St-Jacques cuites Sardines en conserve	Biscuits apéritifs au fromage