

Augmenter ses apports en fer - Fiche conseil

Le fer est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il est notamment indispensable à la fabrication de l'hémoglobine et de la myoglobine, des protéines qui assurent le transport et le stockage de l'oxygène.

Les recommandations suivantes peuvent vous aider à augmenter votre apport en fer.

Pour enrichir votre alimentation en fer, privilégiez les aliments suivants :

- boudin noir,
- foie, rognons,
- lentilles,
- viande rouge (bœuf, mouton),
- chocolat noir,
- moules, palourdes,
- poulpe,
- jaune d'œuf.

Si vous êtes végétarien, favorisez la consommation des aliments suivants :

- algues (ao-nori, laitue de mer, wakamé, spiruline),
- légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches),
- tofu,
- certains légumes : épinards, petits pois, choux de Bruxelles,
- persil.

Pour optimiser l'absorption du fer, évitez de consommer simultanément certaines boissons susceptibles de la réduire, comme le thé, le café et le vin rouge.

Pour découvrir les aliments les plus riches en fer, **scannez le QR code.**



La teneur en fer des aliments

Anses
Site internet



Prévenir l'anémie par carence en fer

Assurance Maladie
Site internet