

Sources de Fer

Excellentes sources de Fer (3,5 mg ou plus par portion)

Aliment	Portion	Fer (mg)
Palourdes (en conserve)	3 oz (90 g)	23,8
Tofu ferme	½ tasse (125 ml)	13,2
Fèves de soya (bouillies)	1 tasse (250 ml)	8,8
Foie de poulet (cuit)	3,5 oz (100 g)	8,5
Haricots blancs (en conserve)	1 tasse (250 ml)	7,8
Foie de bœuf (cuit)	3,5 oz (100 g)	6,8
Lentilles (bouillies)	1 tasse (250 ml)	6,6
Tofu (cru)	½ tasse (125 ml)	6,6
Huîtres (en conserve)	3 oz (90 g)	5,7
Céréales à déjeuner enrichies	½ tasse (125 ml)	4,5
Graines de citrouilles et de sésame (grillées)	1 oz (30 g)	4,2

Bonnes sources de Fer (2,1 mg ou plus par portion)

Aliment	Portion	Fer (mg)
Pois chiches ou Haricots rouges (en conserve)	1 tasse (250 ml)	3,2
Bœuf haché extra maigre (grillé)	3,5 oz (100 g)	2,7
Nouilles aux œufs (cuites)	1 tasse (250 ml)	2,5
Pois cassés (bouillis)	1 tasse (250 ml)	2,5
Bœuf haché maigre (grillé)	3,5 oz (100 g)	2,4
Bifteck de faux filet (grillé)	3,5 oz (100 g)	2,3
Dinde, viande brune (sans la peau)	3,5 oz (100 g)	2,3
Haricots de Lima (en conserve)	½ tasse (125 ml)	2,2

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Sources de Fer (0,7 mg ou plus par portion)

Aliment	Portion	Fer (mg)
Crevettes (en conserve)	3 oz (90 g)	2,3
Macaronis enrichis (cuits)	1 tasse (250 ml)	2,0
Pistaches (séchées)	1 oz (47 noix)	1,9
Germe de blé	¼ tasse (60 g)	1,8
Citrouille (en conserve)	½ tasse (125 ml)	1,7
Noix de cajou (rôties)	1 oz (30 g)	1,7
Betterave (en conserve)	½ tasse (125 ml)	1,5
Jambon maigre (grillé)	3,5 oz	1,5
Graines de tournesol (séchées)	1 oz (30g)	1,4
Poulet, viande brune (rôti, sans la peau)	3,5 oz (90 g)	1,3
Thon pâle en conserve dans l'eau	3 oz (90 g)	1,3
Muffin au son (préparation commerciale)	1 muffin	1,3
Flocons d'avoine réguliers, rapides ou instantés (cuits)	¾ tasse (175 ml)	1,2
Poulet, viande blanche (rôti, sans la peau)	3 oz (90 g)	1,1
Perchaude (cuite)	3 oz (90 g)	1,0
Pain de blé entier	1 tranche	0,9
Pain Pumpernickel	1 tranche	0,9
Plie (cuite)	3 oz (90 g)	0,9
Abricots séchés	5 moitiés	0,8
Pain blanc	1 tranche	0,8
Pêches (en conserve dans le jus)	1 tasse (250 ml)	0,7
Sardines (en conserve)	2	0,7
Saumon rose (en conserve, avec les arrêtes)	3 oz (90 g)	0,7

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Besoins quotidiens en fer

Âge	Fer mg/jour	
	H	F
1 à 3 ans	7	7
4 à 8 ans	10	10
9 à 13 ans	8	8
14 à 18 ans	11	15
19 à 30 ans	8	18
31 à 50 ans	8	18
51 à 70 ans	8	8
Plus de 70 ans	8	8
Grossesse (tout âge)		27
Allaitement (moins de 18 ans)		10
Allaitement (de 19 à 50 ans)		9

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca