

Guide Pratique : Optimiser ses apports en fer

Aliments riches en fer héminique (mieux absorbé)

- Abats : foie de veau, boudin noir
- Viandes rouges : bœuf, agneau
- Poissons : sardines, maquereaux, thon
- Fruits de mer : huîtres, moules, palourdes

Aliments riches en fer non-héminique (origine végétale)

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges
- Oléagineux : graines de courge, amandes, noix de cajou
- Céréales complètes : quinoa, avoine, pain complet
- Légumes verts : épinards, brocolis, persil

Astuces pour booster l'absorption

- Associez systématiquement une source de Vitamine C (citron, poivron, kiwi, orange) à vos repas riches en fer végétal.
- Évitez de boire du thé ou du café pendant ou juste après le repas (les tanins bloquent l'absorption du fer).
- Privilégiez la cuisson rapide pour préserver les nutriments.
- Faites tremper vos légumineuses avant cuisson pour réduire les phytates qui freinent l'assimilation.

Checklist pour vos courses

- Protéines animales : boudin noir ou viande rouge maigre
- Conserves : sardines ou maquereaux
- Rayon vrac : lentilles vertes et graines de courge
- Fruits et légumes : épinards frais, poivrons rouges, citrons
- Snacks : amandes ou noix de cajou non salées