

Pour couvrir vos besoins quotidiens en fer avec une alimentation vegan, il est important de savoir quels aliments sont riches en fer. Selon l'UE, les besoins quotidiens d'un adulte s'élèvent à 14 mg. Les aliments "sources de fer" doivent avoir une teneur minimale de 2,1 mg pour 100 g. Les aliments qui contiennent au moins 4,2 mg de fer pour 100 g sont dits "riches en fer".

## BOISSONS SANS ALCOOL:

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Jus de carotte	0,5
Jus de tomate	0,5
Boisson au soja, nature	0,4
Jus de poire	0,3
Jus de raisin	0,3
Jus de pomme	0,2
Jus d'orange	0,2

## LEGUMES ET LEGUMINEUSES

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Lentilles sèches	8
Haricots verts	7,2
Soja	6,6
Chanterelles	6,5
Haricots secs (en moyenne)	6,4
Lentilles cuites	5,6
Pois chiches secs	5,5
Tofu	5,4
Petits pois secs	4,3
Salsifis	3,3
Epinards frais	2,7
Tempeh	2,7
Champignons (en moyenne)	2,4
Bettes	2,3
Mâche	2,1
Pois gourmands	2

## SNACKS ET CONFISERIES :

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Cacao en poudre	12
Mélasse, sirop de mélasse	9,2
Chocolat noir (amer)	6,6
Popcorn	2,7
Beurre de cacahuète	2

## LES CÉRÉALES ET LES PRODUITS CÉRÉALIERS

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Son de blé	16
Farine de soja	12
Flocons de millet complets	9
Amarante	7,6
Germe de blé	7,6
Son d'avoine	5,4
Farine de seigle complète	4
Farine de blé complète	4
Pâtes sans oeuf, complètes	3,9
Avoine	3,8
Toast croustillant	3,8
Farine d'épeautre complète	3,6
Sarrasin décortiqué	3,5
Flocons de blé	3,3
Farine de sarrasin	3
Quinoa	2,9
Orge	2,8
Pain de seigle complet	2,7
Pain complet de blé	2,5
Farine d'épeautre	2,4
Flocons d'orge	2

## HERBES FRAICHES, ÉPICES ET CONDIMENTS :

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Thym frais	20
Menthe fraîche	9,5
Persil frais	5,9
Basilic frais	5,5
Romarin frais	4,8
Sauge fraîche	4,5
Ortie	4,1



## VOTRE SANTÉ, VOTRE FER !

- **Haute biodisponibilité:** mélange de bisglycinate de fer et de vitamine C pour une meilleure absorption
- **Idéalement dosé:** une gélule permet de couvrir 100 % des besoins quotidiens en fer
- **Simple et pur :** vegan, sans agents de charge ni anti-

Commander maintenant

## NOIX ET GRAINES :

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Graines de chanvre	12
Graines de courge	9,1
Graines de sésame	8,6
Pignons de pin	7,8
Pistaches	7
Graines de lin	6,3
Cacahuètes	6
Noix de cajou	5,2
Graines de tournesol	5
Amandes	4,8
Noisettes	3,6
Noix de coco séchée	3,5
Noix du Brésil	3,1
Noix	3
Châtaignes	2,1

## FRUITS:

Aliment (100g)	Fer (en mg)
Abricots secs	5,2
Dates, séchées	3
Pruneaux, séchés	2,9
Figues séchées	2,5
Raisins secs	2,3
Pommes séchées	2

**Sources:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Banque de données nutritionnelles Suisse Version 5.3 [Internet]. Disponible sous : <http://naehrwertdaten.ch/>  
Règlement (EU) Nr. 1169/2011 du Conseil et du Parlement Européens du 25 octobre 2011 relatif à l'information des consommateurs sur les aliments