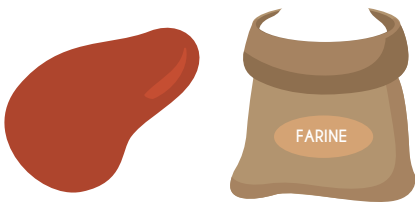


Aliments riches en fer

- Pour éviter l'anémie pendant la grossesse, une femme enceinte doit consommer chaque jour environ 20mg de fer.

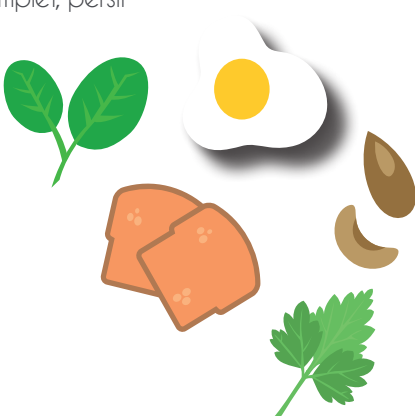
+ de 10 mg de fer pour 100 g

Foie de porc, agneau et génisse
Rognons d'agneau et génisse
Farine de soja



entre 5 et 3 mg de fer pour 100 g

Œuf entier, viande, fruits secs et oléagineux (figes, noix, noisettes, amandes), épinards, cresson, olives, farine de blé entier et pain complet, persil



entre 10 et 5 mg de fer pour 100 g

Foie de veau, volaille, lapin, cœur d'animaux et volaille, Crustacés et mollusques, Jaune d'œuf et boudin noir, Haricots blancs, lentilles, pois secs, Chocolat et cacao

