Le Tableau Pratique des Aliments Riches en Fer

Classement par Teneur ET par Type d'Absorption (Héminique vs Non-Héminique)

✓ Apport Recommandé Adulte : 11 mg/jour (Source : ANSES)

■ LE FER HÉMINIQUE (LE PLUS EFFICACE)

Origine animale. Votre corps l'absorbe très bien (jusqu'à 30%). Idéal pour corriger une carence.

Aliment (pour 100g)	Teneur en Fer (mg)	Fer Absorbé (Estimation)
Boudin noir	22.0 mg	**~ 6.0 mg**
Foie de génisse	7.7 mg	**~ 2.1 mg**
Huître	6.3 mg	**~ 1.7 mg**
Foie de veau	6.0 mg	**~ 1.6 mg**
Viande de bœuf	3.5 mg	**~ 1.0 mg**
Crevette	3.3 mg	**~ 0.8 mg**
Viande de mouton	2.0 mg	**~ 0.5 mg**

■ LE FER NON-HÉMINIQUE (SOURCES VÉGÉTALES)

Origine végétale. Votre corps l'absorbe mal (2% à 5%), sauf si vous suivez l'astuce ci-dessous.

Aliment (pour 100g)	Teneur en Fer (mg)	Fer Absorbé (Estimation)
Cacao en poudre	12.5 mg	**~ 0.4 mg**
Pistache	7.0 mg	**~ 0.2 mg**
Abricot sec	5.2 mg	**~ 0.15 mg**
Tofu	2.9 mg	**~ 0.08 mg**
Lentilles (cuites)	2.8 mg	**~ 0.08 mg**
Épinards (cuits)	2.4 mg	**~ 0.05 mg**

■ LE HACK DE L'ABSORPTION

■ BOOSTERS (À combiner)	■ INHIBITEURS (À éviter pendant le repas)

Vitamine C	**Tannins**
• Jus de citron • Poivrons • Kiwis • Oranges • Brocolis	• Thé • Café • Vin rouge
■ *Astuce : Un filet de citron sur vos lentilles multiplie l'absorption !*	■ *Astuce : Décalez votre thé ou café d'une heure après le repas.*
	Calcium
	• Lait • Fromages • Yaourts

■■■