

SOURCES DE FER

Le fer est indispensable à la santé des hommes et des femmes. Il soutient le travail de détoxification du foie. Transporté par les globules rouges, il participe activement à la synthèse d'énergie par les cellules, à la fabrication d'hormones, à la vitalité des cheveux et de la peau. Il a un rôle actif sur le moral: il permet la production de neurotransmetteurs nécessaires au sentiment de bien-être et au repos.

Le fer se trouve naturellement dans les aliments d'origine animales. On l'appelle Fer héminique et notre corps sait parfaitement l'absorber.

Mais il se trouve également dans les végétaux. Consommés tels quels, ce fer dit non-héminique serait moins bien assimilé. MAIS si l'on consomme des fruits et légumes riches en vitamine C, notre organisme l'assimile de façon même supérieure au fer d'origine animale! **Donc on privilégie les sources de vitamine C: agrumes, poivrons, kiwis, goyave, brocoli....**

Sont très riches en Fer (en mg/100g, base tables Ciqual):

Cacao sans sucre 49 (soit env 3mg dans un cacao chaud traditionnel)

Boudin 22.80

Abats 12.40

Chocolat noir 70% 11mg (soit env 1mg la portion)

Fruits de Mer 10.90

Haricots Blancs 8

Viande de bœuf, agneau 3mg

Graines de Chia 7.70 (soit env 1g la portion)

Lentilles Vertes crues 7.40 (cuites: env 3mg)

Riz complet cuit 0,32

Algues, herbes et épices à saupoudrer de partout!

Apports journaliers recommandés

Hommes ou femmes ménopausées: 11 mg

Femmes menstruées:

si pertes menstruelles faibles ou normales (80% de la population) : 11 mg/j

si pertes menstruelles élevées : 16 mg/j

