

ANNEXE 3. Sources alimentaires de fer

| APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ (mg/jour) | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Hommes de ≥ 19 ans | 8 | Remarques : <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir un apport inférieur à 45 mg/jour dans tous les groupes d'âge. • Les personnes végétaliennes/végétariennes devraient avoir un apport deux fois plus élevé, car le fer non hémique (d'origine végétale) est plus difficile à absorber que le fer hémique (provenant de protéines animales). • La viande, l'acide ascorbique/la vitamine C peuvent favoriser l'absorption du fer. • Le calcium/les produits laitiers, le thé et les phytates (présents dans les céréales entières, les légumineuses, les noix et les graines) peuvent inhiber l'absorption du fer. | |
| Femmes de 19-50 ans | 18 | | |
| Femmes de ≥ 51 ans | 8 | | |
| Femmes enceintes | 27 | | |
| Femmes qui allaitent | 9 | | |
| TENEUR EN FER DANS LES ALIMENTS | | | |
| FER HÉMIQUE (mg) | | FER NON HÉMIQUE (mg) | |
| Foie, porc - 75 g (2,5 oz) | 13,4 | Tofu, cuit - 0,75 tasse | 2,4 - 8,0 |
| Foie, poulet/dinde/agneau - 75 g (2,5 oz) | 6,2 - 9,7 | Soja, mûr, cuit - 0,75 tasse | 6,5 |
| Rognons, agneau - 75 g (2,5 oz) | 9,3 | Lentilles, cuites - 0,75 tasse | 4,1 - 4,9 |
| Canard - 75 g (2,5 oz) | 1,8 - 7,4 | Graines de citrouille, rôties - 0,25 tasse | 1,4 - 4,7 |
| Huîtres - 75 g (2,5 oz) | 6,3 | Mélasses épuisées - 1 cuillère à table | 3,6 |
| Moules - 75 g (2,5 oz) | 5,0 | Pois, pois chiches/doliques à œil noir, pois cassés, cuits - 0,75 tasse | 1,9 - 3,5 |
| Foie, bœuf - 75 g (2,5 oz) | 4,8 | Épinards, cuits - 0,5 tasse | 2,0 - 3,4 |
| Pâté de foie, en conserve - 75 g (2,5 oz) | 4,1 | Tempeh/produit à base de soja fermenté - 0,75 tasse | 3,2 |
| Bœuf, différentes coupes - 75 g (2,5 oz) | 1,4 - 3,3 | Saucisse sans viande/poulet/boulettes de viande - 75 g (2,5 oz) | 1,5 - 2,8 |
| Sardines, en conserve - 75 g (2,5 oz) | 1,7 - 2,2 | Purée de tomates - 0,5 tasse | 2,4 |
| Crabe, cuit - 75 g (2,5 oz) | 0,6 - 2,2 | Fèves edamame/fèves immatures de soja, cuites - 0,5 tasse | 1,9 - 2,4 |
| Viande hachée, bœuf/agneau - 75 g (2,5 oz) | 1,3 - 2,1 | Tahini/beurre de graines de sésame - 2 cuillères à table | 2,3 |
| Agneau, différentes coupes - 75 g (2,5 oz) | 1,3 - 2,1 | Fèves au lard, en conserve - 0,75 tasse | 2,2 |
| Palourdes, en conserve - 75 g (2,5 oz) | 2,0 | Noix, écalées - 0,25 tasse | 1,3 - 2,2 |
| Poulet, différentes coupes - 75 g (2,5 oz) | 0,4 - 2,0 | Asperge, crue - 6 pousses | 2,1 |
| Poisson, maquereau/truite/achigan - 75 g (2,5 oz) | 1,4 - 1,7 | Bette à cardes, cuite - 0,5 tasse | 2,1 |
| Porc, différentes coupes - 75 g (2,5 oz) | 0,5 - 1,5 | Yogourt au soja - 0,75 tasse | 2,1 |
| Œufs - 2 | 1,4 | Céréales au son d'avoine, cuites - 0,75 tasse | 2,0 |
| Thon, en conserve dans l'eau - 75 g (2,5 oz) | 1,2 | Crème de blé, préparée - 0,75 tasse | 1,6 |
| Viande hachée, volaille/porc - 75 g (2,5 oz) | 0,7 - 0,8 | Pois mange-tout, cuits - 0,5 tasse | 1,7 |
| Dinde, différentes coupes - 75 g (2,5 oz) | 0,3 - 0,8 | Navet ou feuilles de betterave, cuits - 0,5 tasse | 1,5 - 1,7 |
| Fruits de mer, crevettes, pétoncles - 75 g (2,5 oz) | 0,2 - 0,4 | Jus de pruneau - 0,5 tasse | 1,6 |
| | | Abricots, séchés - 0,25 tasse | 1,6 |
| | | Betteraves, en conserve - 0,5 tasse | 1,6 |
| | | Chou frisé, cuit - 0,5 tasse | 1,3 |
| | | Avoine, flocons à cuisson rapide ou gros flocons, préparés - 0,75 tasse | 1,3 |
| | | Petits pois, cuits - 0,5 tasse | 1,3 |
| | | Sauce tomate, en conserve - 0,5 tasse | 1,2 |
| | | Graines de tournesol, rôties - 0,25 tasse | 1,2 |
| | | Orge perlée, cuite - 0,5 tasse | 1,1 |
| | | Pomme de terre, cuite avec la peau - 1 moyenne | 1,1 |
| | | Quinoa, cuit - 0,5 tasse | 1,1 |
| | | Choucroute - 0,5 tasse | 1,1 |
| | | Boisson au soja - 1 tasse | 1,0 |
| | | Épinards, crus - 1 tasse | 0,9 |
| | | Pain de blé entier - 1 tranche | 0,9 |

Sources : **1)** Health Link BC. Iron in foods. Nutrition Series No. 68d. HealthLinkBC Nutrition Series Dec 2016; <https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68d.pdf>. **2)** Dietitians of Canada. Food sources of iron. Toronto: Dietitians of Canada; 2014. www.dietitians.ca **3)** Dietitians of Canada. Increasing your iron intake. Toronto: Dietitians of Canada; 2010. <https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Increasing-Your-Iron-Intake.aspx>

© La Fondation pour l'éducation médicale continue, www.fmpe.org

Août 2017

[Histoires de cas](#)

[Commentaires](#)

[Renseignements
généraux](#)

23

[Annexes](#)

[Références](#)

[Retour au début](#)

