

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](#)

