

Aliments riches en fer : liste, tableaux / prévention de l'anémie

Le mémo de l'article, à garder sous la main.

Aliments riches en fer : liste, tableaux, grossesse, bébé, enfant, végétarien/vegan et prévention de l'anémie

Les points à retenir

Comprendre le fer en 60 secondes

Il existe deux grandes formes de fer : le fer héminique (présent surtout dans les produits d'origine animale) et le fer non héminique (présent dans les végétaux).

Les meilleures stratégies pour augmenter l'absorption (sans se compliquer)

Associer le fer avec la vitamine C

Ajoutez un fruit, des crudités ou un légume riche en vitamine C à votre repas : l'absorption du fer non héminique s'en trouve améliorée.

Éloigner thé et café des repas riches en fer

Bus pendant le repas, le thé et le café freinent l'absorption.

Cuisson et préparation : des détails qui comptent

Trempage, cuisson longue, fermentation du pain au levain : sur les légumineuses et certaines céréales, ces gestes améliorent la digestibilité et la disponibilité minérale.

Les catégories d'aliments les plus utiles au quotidien

La viande rouge vient tout de suite à l'esprit, mais elle est loin d'être seule.

Liste pratique : aliments riches en fer (à intégrer facilement)

Voici la sélection que je garderais sous la main pour composer vos menus, facile à retenir.

Tableau : repères simples des aliments riches en fer

Les repères ci-dessous sont qualitatifs (très riche / riche / bon apport).

Ferritine : comprendre et choisir des aliments adaptés

La ferritine est une protéine de stockage du fer.

Grossesse : fer, anémie et menus rassurants

La grossesse augmente les besoins en fer.

Astuce tolérance pendant la grossesse

Les compléments de fer peuvent provoquer nausées ou constipation chez certaines femmes.

Bébé : fer et diversification (6 à 13 mois)

Chez le bébé, le fer est crucial pour le développement.

Enfant : 2 ans et plus, des idées sans conflit

Chez l'enfant, l'objectif est de proposer des aliments riches en fer dans un cadre simple, sans pression, et avec répétition.

Végétarien et vegan : atteindre de bons apports sans viande

On peut très bien augmenter ses apports en fer sans viande, à condition de comprendre l'absorption et de structurer les repas.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com