

FER

Son rôle

Le fer intervient dans la constitution de l'hémoglobine (protéine des globules qui véhicule l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux cellules) et de la myoglobine (forme de réserve de l'oxygène dans les muscles).

Globules rouges

Apports nutritionnels conseillés en Fer :

Homme

9mg/jour

Femme

16mg/jour

30% des femmes auraient une carence en fer !!!!

Conséquences d'une déficience en Fer :

ANEMIE

- Fatigue
- Problèmes de sommeil
- Diminution des performances physiques
- Essoufflement à l'effort

Conseils pour prévenir le manque de Fer.



Voici les aliments les plus riches en fer (pour 100g d'aliment)

Abats et viandes

- > Boudin noir = 22mg
- > Foie d'agneau = 14mg
- > Foie de volaille = 10,4mg
- > Foie de veau : 10,4mg
- > Rognons = 9mg
- > Foie de génisse = 7,7mg
- > Cœur de bœuf = 7,3mg
- > Faux filet, bifteck, rosbif : 3mg

Mollusques

- > Praires = 14mg
- > Clams = 14mg
- > Bigorneaux = 13mg
- > Moules = 7,9mg
- > Crevettes = 3,3mg

Légumineuses

- > Lentilles cuites = 3,3mg
- > Haricots blancs cuits = 2,6mg
- > Haricots rouges cuits = 2,5mg
- > Flageolets cuits = 1,8mg

Produits céréalier

- > Céréales au son pour petit déjeuner = 20mg
- > Pain de seigle = 2,4mg
- > Pain complet = 2mg