

Aliments riches en fer¹

SOURCES ANIMALES (FER HÉMINIQUE)

ALIMENT	PORTION	FER (mg)*
Foie (porc, poulet ou bœuf)**	75 g (2 ½ oz)	4,6 à 13,4
Huîtres*** ou moules	75 g (2 ½ oz)	5,0 à 6,3
Agneau ou bœuf	75 g (2 ½ oz)	1,5 à 2,4
Palourdes	75 g (2 ½ oz)	2,1
Sardines en conserve	75 g (2 ½ oz)	2,0
Thon, hareng, truite ou maquereau	75 g (2 ½ oz)	1,2

SOURCES VÉGÉTALES (NON HÉMINIQUE)

ALIMENT	PORTION	FER (mg)*	ALIMENT	PORTION	FER (mg)*
Céréales pour bébés enrichies en fer	28 g (5 c. à s.)	7,0	Bagel	½ bagel	1,9
Fèves de soya, cuites	175 ml (¾ tasse)	6,5	Algues, agar-agar (séché)	8 g (½ tasse)	1,7
Haricots ou lentilles	175 ml (¾ tasse)	3,3 à 4,9	Purée de pruneaux	60 ml (¼ tasse)	1,7
Graines de citrouille, grillées	60 ml (¼ tasse)	4,7	Quinoa, cuit	125 ml (½ tasse)	1,5
Céréales froides enrichies en fer	30 g	4,5	Œufs	2	1,4
Mélasse	15 ml (1 c. à s.)	3,6	Gruau rapide ou gros flocons, préparé	175 ml (¾ tasse)	1,4
Céréales chaudes enrichies en fer	175 ml (¾ tasse)	3,4	Amandes, noix de Grenoble ou pacanes	60 ml (¼ tasse)	0,8 à 1,3
Épinards, cuits	125 ml (½ tasse)	3,4	Petits pois, cuits	125 ml (½ tasse)	1,3
Boulettes sans viande	150 g	3,2	Pain blanc	35 g (1 tranche)	1,3
Tofu, ferme ou extra ferme, ou edamame, cuit	150 g (¾ tasse)	2,4	Nouilles aux œufs enrichies en fer	125 ml (½ tasse)	1,2
Beurre de sésame (tahini)	30 ml (2 c. à s.)	2,3	Graines de tournesol, grillées à sec	60 ml (¼ tasse)	1,2
Pois chiches	175 ml (¾ tasse)	2,2	Sauce tomate en conserve	125 ml (½ tasse)	1,2
Bette à carde ou feuilles de betteraves, cuites	125 ml (½ tasse)	1,5 à 2,1	Choucroute	125 ml (½ tasse)	1,1
Pomme de terre, cuite avec la peau	1 moyenne	1,9	Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	1,1

Feramax [®] _{MD}

Une santé de fer pour la vie



Suivez-nous

@feramax_iron_supplement

FeraMAX Canada



1. HealthLink BC. Nutrition Series. no 68d, mars 2022. <https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile68d-F.pdf>. (Consulté le 21 avril 2023). † Pharmacy Practice + Business et Profession Santé 2024/The Medical Post et Profession Santé 2024 – Sondage sur les recommandations et les conseils concernant les produits en vente libre. * Valeurs estimées. ** Si vous êtes enceinte, limitez la consommation de foie et de produits de foie à 75 g (2 ½ oz) par semaine, car le foie est riche en vitamine A, laquelle peut causer des anomalies congénitales si elle est consommée en trop grande quantité. *** Les huîtres du Pacifique de la Colombie-Britannique tendent à être riches en cadmium. C'est pourquoi il faut limiter la consommation à 12 par mois chez l'adulte et à 1,5 chez l'enfant. c. à s.: cuillères à sucre

Foods with High Content of Vitamin B₁₂¹

ALIMENT	PORTION	VITAMINE B ₁₂ (mcg)*
VIANDE, POISSON, FRUITS DE MER, VOLAILLE ET ŒUFS		
Foie, bœuf, cuit	75 g (2 ½ oz)	62,4
Moules, cuites	75 g (2 ½ oz)	18,0
Maquereau, cuit	75 g (2 ½ oz)	14,3
Palourdes en conserve	75 g (2 ½ oz)	14,0
Sardines en conserve dans l'huile, égouttées	75 g (2 ½ oz)	6,7
Truite, cuite	75 g (2 ½ oz)	5,6
Saumon rose en conserve avec arêtes	75 g (2 ½ oz)	3,7
Bœuf haché ordinaire, poêlé	75 g (2 ½ oz)	2,7
Bœuf, hanche, rôti de croupion	75 g (2 ½ oz)	2,3
Thon pâle en conserve dans l'eau, égoutté	75 g (2 ½ oz)	2,2
Saumon de l'Atlantique d'élevage, cuit	75 g (2 ½ oz)	2,1
Œuf, dur	2, calibre gros	1,6
PRODUITS DE SOYA ENRICHIS**		
Tranches de charcuterie sans viande	75 g (2 ½ oz)	3,0
Saucisses sans viande	1 saucisse (70 g)	1,6
Burger végétarien, soya	1 galette (70 g)	1,4
Boisson de soya enrichie	250 ml (1 tasse)	1,0
LAIT, YOGOURT ET FROMAGE		
Lait (écrémé, 1 %, 2 %)	250 ml (1 tasse)	1,3
Fromage cottage, 2 %	250 ml (1 tasse)	1,1
Babeurre, 2 %	250 ml (1 tasse)	1,0
AUTRE SOURCE**		
Levure alimentaire enrichie, gros flocons	16 g, 30 ml (2 c. à s. combles)	8,0
Boisson aux amandes ou boisson de riz, enrichie	250 ml (1 tasse)	1,0



Une santé de fer pour la vie



Suivez-nous

@feramax_iron_supplement

FeraMAX Canada



1. HealthLink BC. <https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/quick-nutrition-check-for-vitamin-b12-f.pdf>. (Consulté le 21 avril 2023). † Pharmacy Practice + Business et Profession Santé 2024/The Medical Post et Profession Santé 2024 – Sondage sur les recommandations et les conseils concernant les produits en vente libre. * Valeurs estimées. ** Il faut vérifier le tableau des valeurs nutritives pour connaître la quantité de vitamine B₁₂ dans les aliments enrichis. c. à s.: cuillères à sucre