



Sources alimentaires de fer Iron in Foods

On peut trouver deux types de fer dans les aliments :

- Le fer hémique
- Et le fer non hémique

Votre corps absorbe le fer hémique plus facilement que le fer non hémique. Cependant, les aliments qui contiennent du fer non hémique sont également des sources de fer importantes à votre régime alimentaire.

Voir [HealthLinkBC File n° 68c Le fer et votre santé](#) pour de plus amples renseignements sur la quantité de fer dont vous avez besoin et comment obtenir davantage de fer des aliments.

Quels aliments contiennent du fer hémique?

Aliment	Fer (mg) par 75 g (portion de 2 ½ onces)
Foie de porc*	13,4
Foie de poulet*	9,2
Huîtres**	6,3
Moules	5
Foie de bœuf*	4,8
Pâté de foie, en conserve*	4,1
Bœuf	2,4
Palourdes	2,1
Sardines, en conserve	2,0
Agneau	1,5
Thon/hareng/truite/ maquereau	1,2
Poulet	0,9
Porc	0,9
Crevettes	0,9
Saumon	0,5
Dinde	0,5
Flet/sole/plie	0,2

g = gramme, oz = once, mg =
milligramme

*Remarque : Le foie et les produits à base de foie (p. ex. le liverwurst à tartiner et les saucisses de foie) sont riches en vitamine A. Trop de vitamine A peut causer des malformations congénitales, en particulier pendant le premier trimestre de grossesse. Le choix le plus sûr est de limiter ces aliments pendant la grossesse. Si vous choisissez d'en manger, n'en consommez pas plus de 75 g (ou 2,5 oz) par semaine.

**Les huîtres du Pacifique ont tendance à avoir une teneur plus élevée en cadmium. Santé Canada recommande aux adultes et aux enfants respectivement de ne pas consommer plus de 12 et 1,5 huîtres de la C.-B. par mois.

Quels aliments contiennent du fer non hémique?

Aliment	Portion	Fer (mg)
Céréales pour nourrissons, sèches***	28 g ou 5 c. à s.	7,0
Fèves de soja, séchées, bouillies	175 ml ou ¾ tasse	6,5
Lentilles cuites	175 ml ou ¾ tasse	4,9
Graines de citrouille, grillées	60 ml ou ¼ tasse	4,7
Céréales enrichies, froides***	30 g	4,5
Haricots rouge foncé cuits	175 ml ou ¾ tasse	3,9
Mélasse verte	15 ml ou 1 c. à s.	3,6
Céréales chaudes instantanées enrichies***	175 ml ou ¾ tasse	3,4
Épinards, cuits	125 ml ou ½ tasse	3,4

Haricots frits, en conserve	175 ml ou ¾ tasse	2,7
Edamames, soya vert, cuits et écalés	125 ml ou ½ tasse	2,4
Tofu, ferme ou moyennement ferme	150 ml ou ¾ tasse	2,4
Tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml ou 2 c. à s.	2,3
Pois chiches, en conserve	175 ml ou ¾ tasse	2,2
Haricots de Lima, bouillis	125 ml ou ½ tasse	2,2
Bette à carde, cuite	125 ml ou ½ tasse	2,1
Bagel	½ bagel	1,9
Pomme de terre cuite au four, avec la peau	1 de taille moyenne	1,9
Varech, agar, séché	8 ml ou ½ tasse	1,7
Purée de prunes	60 ml ou ¼ tasse	1,7
Feuilles de betterave, cuites	125 ml ou ½ tasse	1,5
Quinoa cuit	125 ml ou ½ tasse	1,5
Œufs	2	1,4
Petits pois, bouillis	125 ml ou ½ tasse	1,3
Avoine, flocons rapides ou grands, préparés	175 ml ou ¾ tasse	1,3
Houmous	60 ml ou ¼ tasse	1,2
Graines de tournesol, grillées	60 ml ou ¼ tasse	1,2
Sauce tomate en conserve	125 ml ou ½ tasse	1,2
Orge perlée, cuite	125 ml ou ½ tasse	1,1

Choucroute	125 ml ou ½ tasse	1,1
Boisson de soja enrichie	250 ml ou 1 tasse	1,1
Mélasses de fantaisie	15 ml ou 1 c. à s.	1,0
Blé filamenté***	30 g	1,0
Épinards, crus	250 ml ou 1 tasse	0,9
Pain de blé entier	35 g ou une tranche	0,9
Pâtes de blé entier, cuites	125 ml ou ½ tasse	0,8
Betteraves, tranchées, bouillies	125 ml ou ½ tasse	0,7

g = gramme, mg = milligramme, ml = millilitre,
c. à s. = cuiller à soupe

***La teneur en fer des aliments enrichis et préparés varie. Vérifiez l'étiquette pour plus d'information. D'ici 2022, toutes les étiquettes indiqueront la teneur en fer en milligrammes. En attendant, certaines étiquettes ne l'indiqueront qu'en termes de pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). La valeur quotidienne utilisée est de 14 mg (ou 7 mg pour les céréales pour nourrissons). Par exemple, si une portion de céréales représente 25 % de l'apport quotidien, cela signifie qu'elle contient 3,5 mg de fer (0,25 x 14 mg).

Note : La plupart des valeurs de fer figurant dans les tableaux ci-dessus proviennent du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCEN). Si pour un aliment donné, plus d'une entrée était disponible dans le FCEN, on a établi une moyenne.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.