

Teneurs martiales et coefficient d'absorption du fer des principales sources alimentaires en fer

	<i>Teneur moyenne en fer (mg/100 g)</i>	<i>Coefficient d'absorption du fer (%)</i>	<i>Quantité de fer absorbée (mg/100 g)</i>
Boudin noir	22	25-30	5,5-6,6
Cacao en poudre	12,5	3	0,38
Foie de génisse	7,7	25-30	1,9-2,3
Pistache	7	2	0,14
Céréales enrichies en fer	7	5	0,35
Huitre	6,3	15-20	1-1,3
Foie de veau	6	25-30	1,5-1,8
Abricot sec	5,2	2	0,1
Viande de bœuf	3,5	25-30	0,9-1
Fruits oléagineux	3,4	2	0,07
Crevette	3,3	15-20	0,5-0,7
Chocolat noir	2,9	3	0,09
Légumes secs cuits	2,8	3	0,08
Maïs	2,7	5	0,1
Fruits secs	2,7	2	0,05
Épinard, bette	2,4	2	0,05
Mûre	2,3	2	0,05
Viande de mouton	2	25-30	0,5-0,6
Œuf	2	10	0,2
Viandes de volaille, porc et veau	1,5	25-30	0,4-0,5
Pain	1,4	5	0,07
laits de croissance	1,2	25	0,3
Laits de suite	1,0	25	0,25
Poissons	1,2	15-20	0,18-0,24
Laitages au lait de suite	1,1	25	0,28
Pomme de terre	1	5	0,05
Autres légumes	1	2	0,02
Fromages	0,5	10	0,05
Autres fruits	< 0,5	2	< 0,01
Laitages	0,2	10	0,02