

CONTENU EN FER DE DIVERS ALIMENTS

(en milligrammes par calorie) (mg/cal)

LÉGUMES

Épinards	11,3
Feuilles de betterave	11,2
Feuilles de moutarde	8,3
Feuilles de navet	6,5
Concombre	6,0
Chou-fleur	4,2
Chou frisé	4,0
Chou chinois	3,8
Laitue iceberg	3,8
Poivron rouge	3,3
Brocoli	3,1
Champignons	3,0
Courgette	2,7
Pois	2,7
Haricots verts	2,7
Tomates	2,4
Chou rouge	2,4
Céleri	2,4
Chou vert	2,4
Carottes	1,8
Betteraves	1,6
Oignons	1,4
Patates douces	0,6

PRODUITS LAITIERS

Fromage cheddar	<0,1
Fromage bleu	<0,1
Fromage cottage	<0,1
Fromage mozzarella	<0,1
Lait 2 %	<0,1
Lait glacé	<0,1
Yogourt	<0,1
Lait entier	<0,1
Crème glacée	<0,1
Crème fouettée	<0,0
Beurre	<0,0

FRUITS

Fraises	2,7
Abricots secs	2,3
Citrons	2,0
Bleuets	1,7
Framboises	1,6
Mûres noires	1,5
Pêches	1,3
Cantaloup	1,3
Pamplemousse	1,1
Prunes	1,0
Ananas	1,0
Bananes	0,8
Oranges	0,8

VIANDES ET POISSONS

Steak de surlonge maigre	1,9
Bœuf braisé maigre	1,2
Bœuf haché maigre	1,1
Thon en conserve égoutté	0,9
Jambon rôti	0,9
Côtelettes de porc	0,9
Salami	0,9
Steak de surlonge	0,8
Poitrine de poulet	0,8
Dinde (viande blanche)	0,7
Sébaste	0,6
Saumon	0,6
Bacon	0,6
Rosbif de côtes	0,6
Gigot d'agneau	0,6
Mortadelle	0,6
Saucisse de Frankfort	0,5
Côtelette d'agneau	0,3

GRAINES, CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

Haricots de Lima	2,3
Haricots jaunes	2,3
Lentilles	2,0
Graines de citrouille	2,0
Graines de tournesol	1,4
Pois cassés	1,4
Flocons d'avoine	1,1
Seigle	1,1
Germe de blé	1,0
Noisettes	0,9
Amandes	0,8