

SOURCES DE FER

À BASE DE PLANTES



SOYA
8.5mg/tasse



HARICOTS BLANCS
6.5mg/tasse



LENTILLES VERTES
6mg/tasse



TOFU
5.4mg/100g



AMARANTE (CUITE)
5mg/tasse



POIS CHICHES
4.5mg/tasse



ÉDAMAMES
3.5mg/tasse



HARICOTS MUNGO
3mg/tasse



PETITS POIS
2.5mg/tasse



CHAMPIGNONS (CUITS)
2.5mg/tasse



QUINOA
2.5mg/tasse



ÉPINARDS (CUITS)
2mg/½ tasse



BETTERAVES (CUITES)
1.5mg/tasse



PAIN DE BLÉ ENTIER
1.5mg/tranche



CITROUILLE (PURÉE)
1.5mg/tasse



TAHINI
1mg/cuillère à soupe



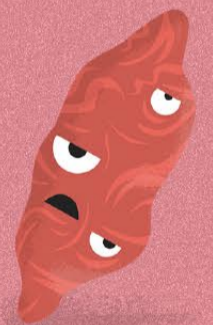
PERSIL
1mg/1/3 tasse



GRAINES DE CHIA
1mg/cuillère à soupe



CHOU (HACHÉ)
1mg/tasse



BAIES DE GOJI
1mg/3 cuillères à soupe



POMMES DE TERRE (NON ÉPLUCHÉES)
0.5mg/unité moyenne



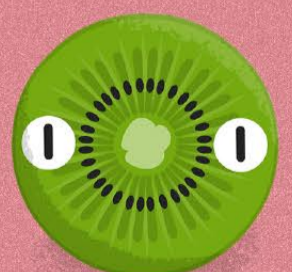
POIVRONS ROUGES
0.5mg/unité moyenne



GRAINES DE TOURNESOL
0.5mg/cuillère à soupe



ORANGES
0.5mg/unité moyenne



KIWIS
0.5mg/2 unités

[TENEUR EN FER POUR UNE PORTION DE LÉGUMINEUSES CUITES ET DE NOIX]