

# 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



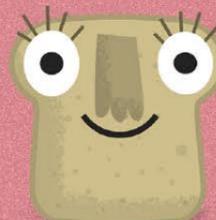
**QUINOA**  
2.5mg/tasse



**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



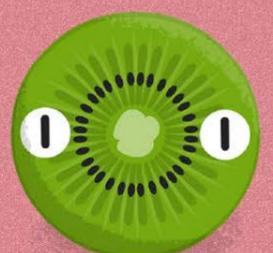
**POIVRONS ROUGES**  
0.5mg/unité moyenne



**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]