

CHECKLIST IMPRIMABLE

Composer des repas riches en fer : le mémo pratique

Une fiche simple pour varier les aliments riches en fer et mieux les associer au quotidien. Cochez vos repères au fil de vos repas, sans chercher d'aliment miracle.

Au sommaire

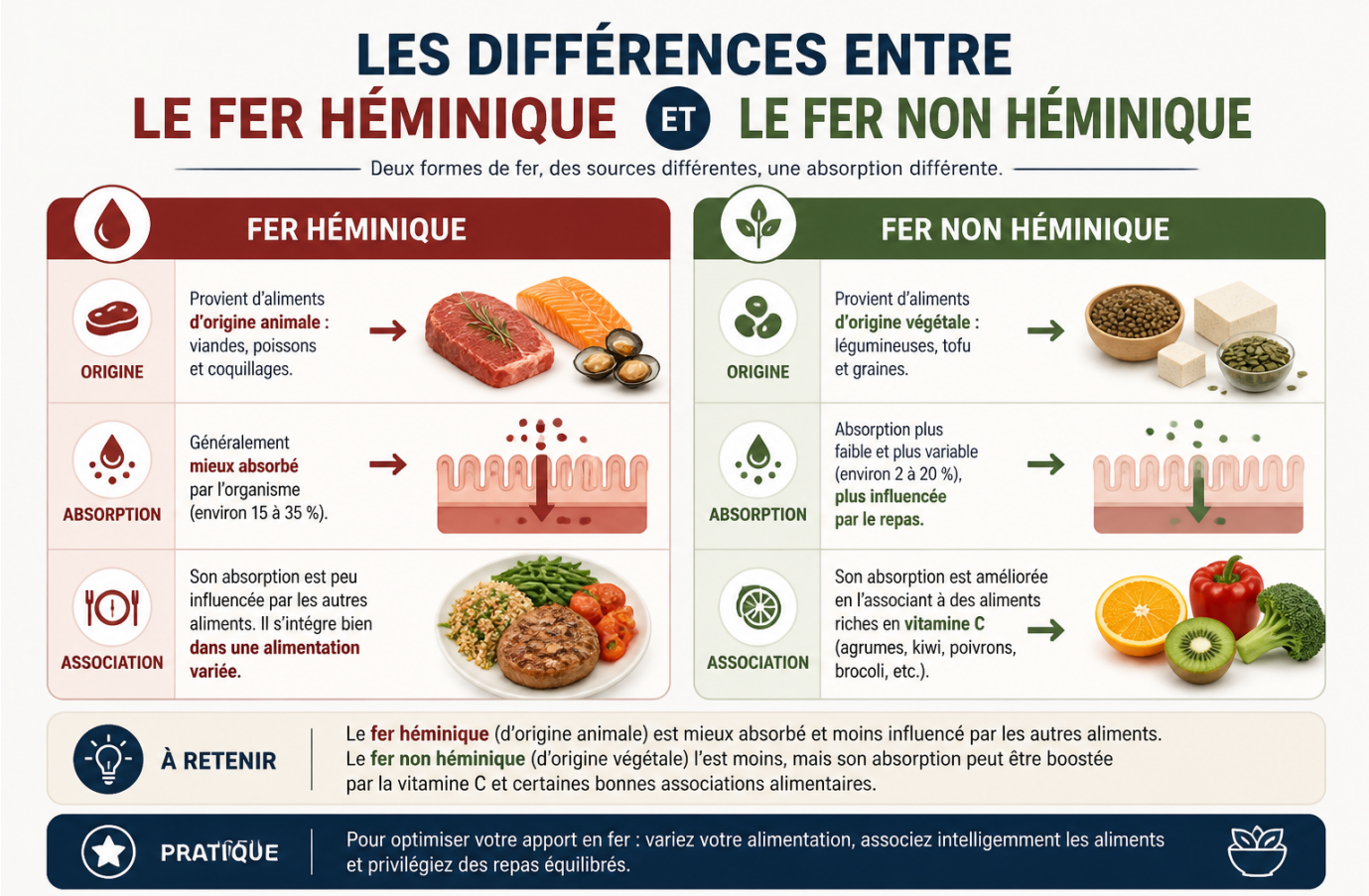
1. Les 3 réflexes essentiels
2. Choisir sa source de fer
3. Ma checklist pour un repas végétal riche en fer
4. Idées d'associations à cocher

Les 3 réflexes essentiels

Varier les sources de fer sur plusieurs repas plutôt que de miser sur un seul aliment.

Privilégier des portions réalistes et des aliments faciles à intégrer régulièrement.

Associer les sources végétales de fer à un aliment riche en vitamine C.



INFOGRAPHIE *Schéma comparatif entre fer héminique animal et fer non héminique végétal*

Choisir sa source de fer

Famille	Exemples à alterner	Repère pratique
Fer héminique	Coquillages, moules, huîtres, bœuf, agneau, sardines	Forme généralement mieux absorbée

Famille	Exemples à alterner	Repère pratique
Sources animales ponctuelles	Boudin noir, foie de volaille ou de porc	À intégrer avec mesure selon le produit et votre situation
Fer végétal	Lentilles, haricots blancs, pois chiches, tofu	À accompagner de vitamine C
Ajouts faciles	Graines de courge, sésame, noix de cajou, cacao non sucré	À parsemer ou incorporer à un repas

Ma checklist pour un repas végétal riche en fer

- [ ] **Choisir une base riche en fer végétal**
  Lentilles, haricots blancs, pois chiches ou tofu.
- [ ] **Ajouter une source de vitamine C**
  Poivron, tomate, citron, kiwi, orange ou autre agrume.
- [ ] **Compléter avec un topping utile**
  Graines de courge, sésame ou noix de cajou.
- [ ] **Prévoir une portion qui correspond réellement au repas**
  La teneur d'un aliment dépend aussi de la quantité consommée.
- [ ] **Varier la recette au prochain repas**
  Alterner légumineuses, soja, graines et autres sources.

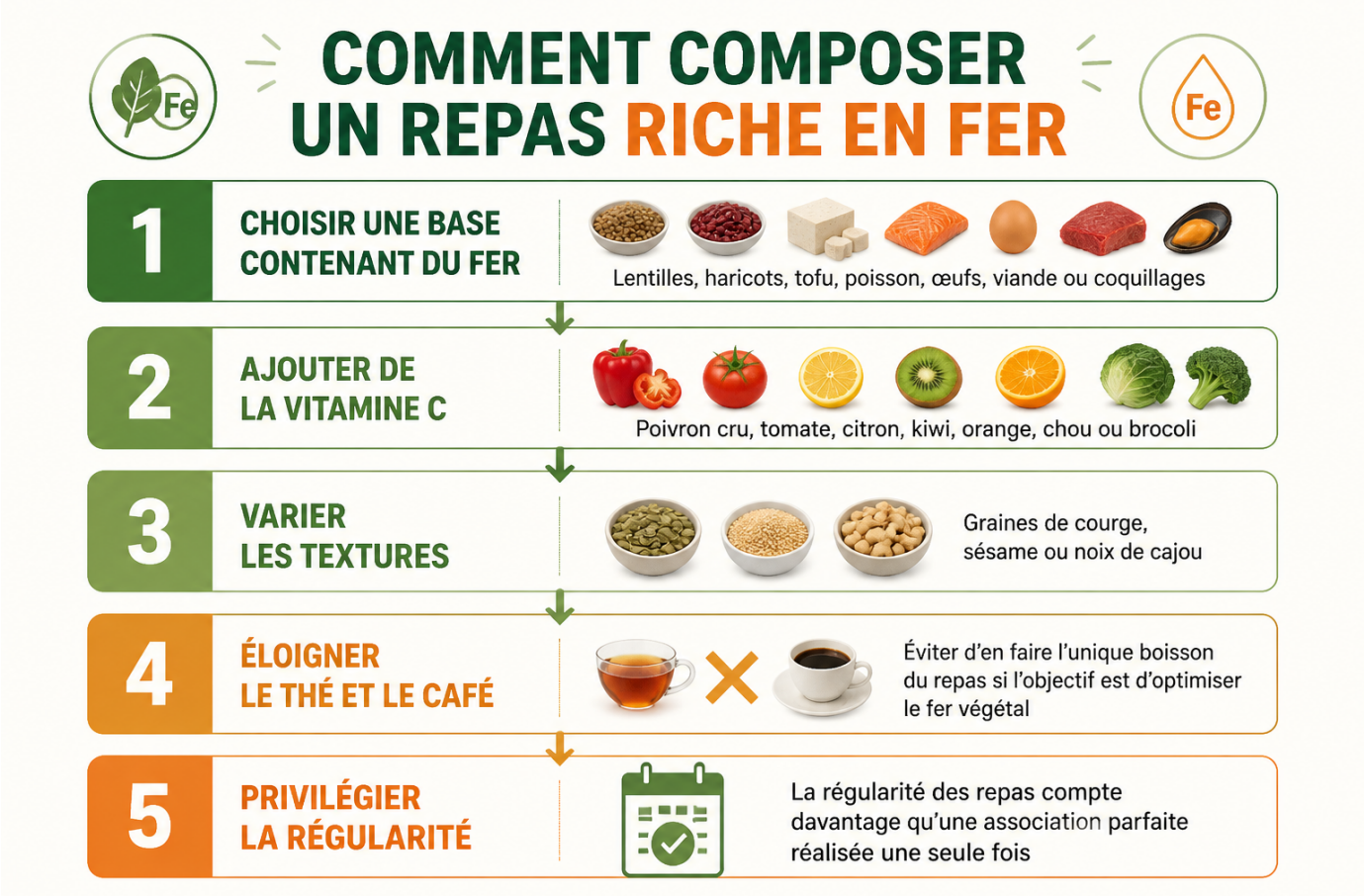


SCHÉMA *Les étapes pour associer une source de fer végétal et de la vitamine C.*

Idées d’associations à cocher

- [ ] **Lentilles + poivron + citron**
- [ ] **Haricots blancs + tomate + herbes fraîches**
- [ ] **Pois chiches + crudités + sauce citronnée**
- [ ] **Tofu + brocoli + poivron**
- [ ] **Salade composée + graines de courge + fruit frais**
- [ ] **Moules ou coquillages + légumes + citron**

! **Quand demander conseil**
Une fatigue durable, un essoufflement inhabituel ou des règles très abondantes justifient un avis médical et un bilan sanguin. Un aliment riche en fer ne remplace pas la prise en charge d’une carence.

Les teneurs en fer varient selon l’aliment, sa marque, son origine et sa préparation. Pour un produit précis, vérifiez les informations nutritionnelles ou les données de composition disponibles.