

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®



Le fer,

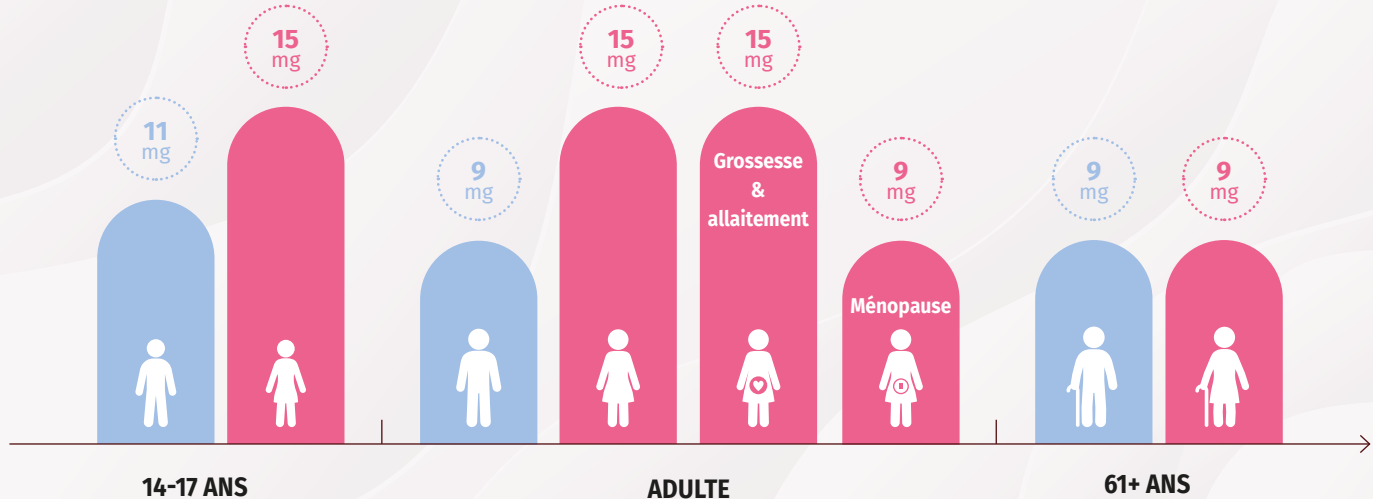
**un défi pour
les femmes**



Le seul nutriment dont les femmes ont plus besoin que les hommes !

Apport en fer recommandé en mg/jour

● homme ● femme



Apport d'énergie

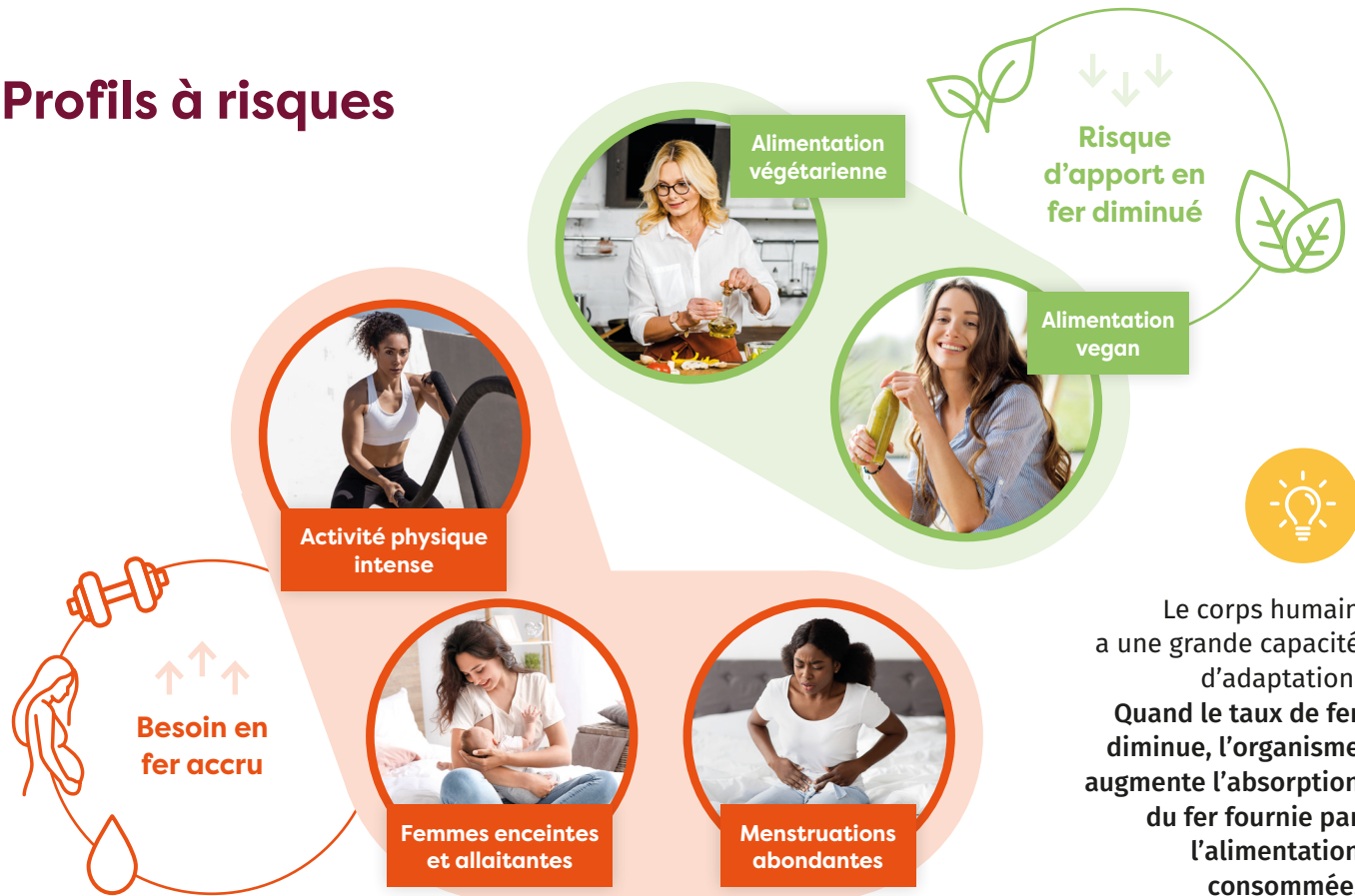


Fabrication de globules rouges



Transport d'oxygène

Profils à risques



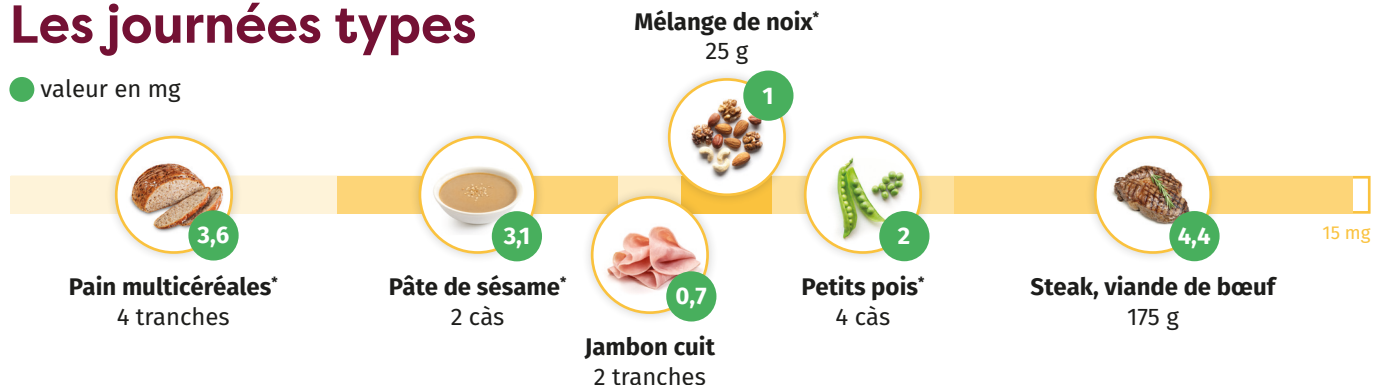
Le corps humain a une grande capacité d'adaptation. Quand le taux de fer diminue, l'organisme augmente l'absorption du fer fournie par l'alimentation consommée.



Une carence ? Fatigue, pâleur, problème de réflexes, palpitations... **Consultez votre professionnel de santé.**

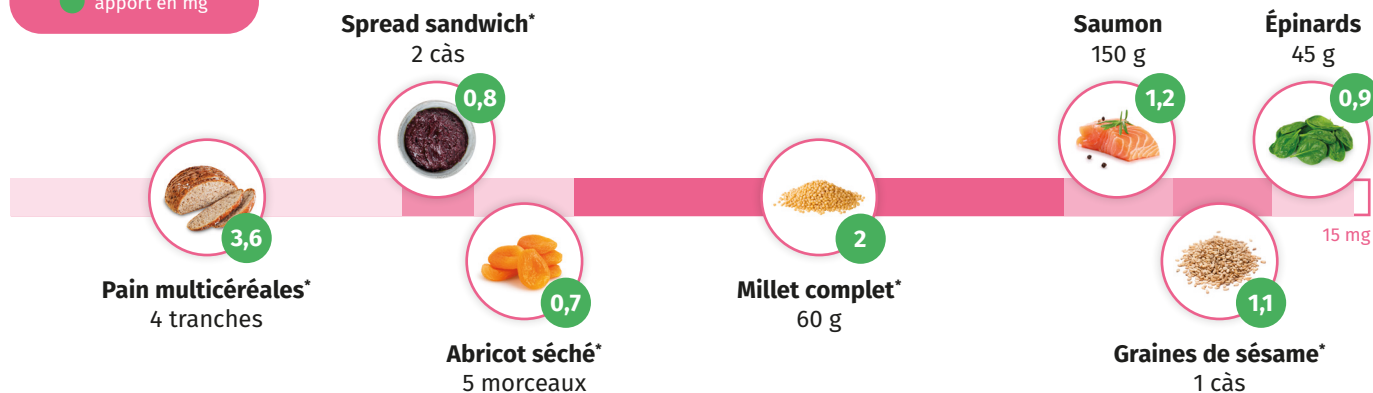
Les journées types

● valeur en mg



Journée type 2

● apport en mg



*Fer non-hémique, en provenance d'aliments végétaux, moins aisément assimilable.

Journée type 3

● apport en mg



3,8

Fitness® Nature*
30 g



3,6

Pain multicéréales*
4 tranches



11,7

Boudin noir
100g

15 mg

Journée type 4

● apport en mg



3,8

Fitness® Nature*
30 g

Noix de cajou*
25 g



1,5

Hummus*
20 g



1,1

Pain multicéréales*
4 tranches



3,6


Oeuf
2



3,5



3,5

ou tempeh 
150 g

Lentilles cuites*
4 càs



3,5

15 mg



Assimilation favorisée par la vitamine C. Consommez ces aliments avec des crudités, des herbes fraîches, rajoutez du citron pressé ou du tahin. La vitamine C est sensible à la chaleur.

*Fer non-hémique, en provenance d'aliments végétaux, moins aisément assimilable.

Références :

- CSS, recommandations nutritionnelles pour la Belgique, 2016.
- Internubel, table belge de composition des aliments, 7^{ième} édition 2022.
- Conseil Supérieur d'Hygiène (CSH), poids et mesures, Manuel de quantification standardisée des denrées alimentaires en Belgique. Révision Janvier 2005.

Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

