

Les sources végétales de fer



CÉRÉALES COMPLÈTES

- Pain complet
- Flocons d'avoine



LÉGUMINEUSES

- Lentilles
- Pois chiches
- Fèves
- Soja



LÉGUMES (LÉGUMES VERTS À FEUILLES) ET FRUITS

- Brocolis
- Persil
- Épinards
- Cresson



TOFU & TEMPEH

- Tofu
- Tempeh



FRUITS À COQUE ET GRAINES

- Mélange de noix
- Graines de lin
- Graines de chia
- Graines de potiron



ALIMENTS ENRICHIS

- Céréales « petit déjeuner »

Pour une **assimilation optimale** du fer non-héminique, **ASSOCIEZ** une source de **vitamine C** aux sources végétales de fer

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

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

