

Teneurs martiales et coefficient d'absorption du fer des principales sources alimentaires en fer

| | <i>Teneur moyenne en fer (mg/100 g)</i> | <i>Coefficient d'absorption du fer (%)</i> | <i>Quantité de fer absorbée (mg/100 g)</i> |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Boudin noir | 22 | 25-30 | 5,5-6,6 |
| Cacao en poudre | 12,5 | 3 | 0,38 |
| Foie de génisse | 7,7 | 25-30 | 1,9-2,3 |
| Pistache | 7 | 2 | 0,14 |
| Céréales enrichies en fer | 7 | 5 | 0,35 |
| Huitre | 6,3 | 15-20 | 1-1,3 |
| Foie de veau | 6 | 25-30 | 1,5-1,8 |
| Abricot sec | 5,2 | 2 | 0,1 |
| Viande de bœuf | 3,5 | 25-30 | 0,9-1 |
| Fruits oléagineux | 3,4 | 2 | 0,07 |
| Crevette | 3,3 | 15-20 | 0,5-0,7 |
| Chocolat noir | 2,9 | 3 | 0,09 |
| Légumes secs cuits | 2,8 | 3 | 0,08 |
| Maïs | 2,7 | 5 | 0,1 |
| Fruits secs | 2,7 | 2 | 0,05 |
| Épinard, bette | 2,4 | 2 | 0,05 |
| Mûre | 2,3 | 2 | 0,05 |
| Viande de mouton | 2 | 25-30 | 0,5-0,6 |
| Œuf | 2 | 10 | 0,2 |
| Viandes de volaille, porc et veau | 1,5 | 25-30 | 0,4-0,5 |
| Pain | 1,4 | 5 | 0,07 |
| laites de croissance | 1,2 | 25 | 0,3 |
| Laites de suite | 1,0 | 25 | 0,25 |
| Poissons | 1,2 | 15-20 | 0,18-0,24 |
| Laitages au lait de suite | 1,1 | 25 | 0,28 |
| Pomme de terre | 1 | 5 | 0,05 |
| Autres légumes | 1 | 2 | 0,02 |
| Fromages | 0,5 | 10 | 0,05 |
| Autres fruits | < 0,5 | 2 | < 0,01 |
| Laitages | 0,2 | 10 | 0,02 |