

FER HÉMIQUE

Huîtres, palourdes,
Moules & Poisson
Viandes rouges (bœuf,
agneau)
Sardines en conserve
Poulet & Dinde
Porc & Jambon
Veau & Foie

VITAMINE C

Goyave
Poivron rouge & vert
Tomates
Piment vert piquant
Oranges & Fraises
Papaye & Ananas
Kiwi & Mangue
Pamplemousse & Citron
Brocoli & Chou-fleur
Pomme de terre
Choux de Bruxelles

FER NON HÉMIQUE

Céréales, riz, pains
Pâtes (enrichis de fer)
Haricots
Lentilles cuits
Tofu
Citrouilles,
Courges
Graines de sésame
Pois chiches,
Haricots rouges
Abricots secs
Pommes de terre
Épinards et choux frisés
(crus et cuits)

ZINC

Courge & citrouille
Graines de sesame
Arachides, Noix de cajou
Amandes