



FER

Il est important pour le transport de l'oxygène, la formation de globules rouges et le bon fonctionnement du cerveau.

Les besoins en fer de la femme sont de 18mg /jour

- La vitamine C favorise l'absorption du FER
- La consommation de thé, de café et de produits laitiers diminue l'absorption du FER

Trucs pour en consommer plus

Au déjeuner

Favoriser des céréales entières riches en fer comme le quinoa, l'amarante ou l'avoine

Choisir un lait végétal riche en fer comme le chanvre

Remplacer le beurre d'arachide par du beurre de graines de citrouille ou de sésame.

Ex:

[Galette de sarrasin, mélasse verte et fruits](#)

Collation

Cuisiner des barres ou [biscuits riches en fer](#) en utilisant de la mélasse verte au lieu du sucre et en ajoutant des graines de citrouilles au lieu des noix

Au lunch

Préférer des vinaigrettes à base de tahini

Saupoudrer vos salades de graines de chanvre ou de graines de citrouille

Ex:

Salade de lentilles et beaucoup de légumes verts

[Rouleaux maki](#) avec nori avec pâté de noix à la graine de citrouille

Au Souper

Tofu et tempeh

Ajouter du quinoa ou du millet ou de l'orge à vos soupes

Saupoudrer d'algues avant de servir

Servir des [céréales entières en accompagnement](#) de repas (sarrasin, quinoa)

Acheter des pommes de terre bio et manger la pelure

Ex:

[Falafel et salade verte](#)

Pour boire

Des infusions d'ortie ou des [smoothies de légumes verts](#)