

## 14 aliments qui contiennent plus de fer que la viande



**viande rouge**  
1,2 mg.

Pour

100

grammes



**Poulet**  
1,3 mg.



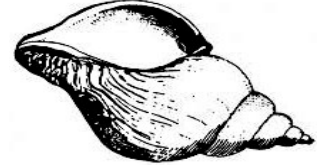
**Abricots secs**  
6,3 mg.



**Amandes**  
4 mg.



**Chanvre**  
14 mg.



**Coquillages**  
15 mg.



**Cumin**  
66,4 mg.



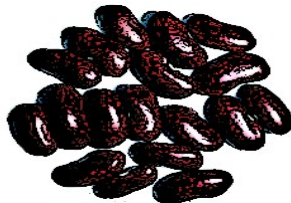
**Curry**  
29,7 mg.



**Épinards**  
2,7 mg.



**Gingembre**  
16,3 mg.



**Haricots rouges**  
3 mg.



**Lentilles**  
3,3 mg.



**Morilles**  
12,3 mg.



**Olives noires**  
3,3 mg.



**Pois chiches**  
3 mg.



**Sésame**  
14,6 mg.



**Thym**  
30 mg.