

FER, VITAMINE B₁₂ ET ACIDE FOLIQUE LES PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES

Une alimentation saine est importante pour tout le monde mais elle l'est tout spécialement si vous avez certaines carences importantes, par exemple, en fer, en vitamine B₁₂, et en acide folique. Vous trouverez ci-dessous la liste des meilleures sources alimentaires de ces nutriments. Consommez ces aliments le plus souvent possible pour vous assurez de rencontrer tous vos besoins nutritionnels.

FER

- Viande: foie (poulet, boeuf et porc), boeuf, agneau, porc, dinde et poulet
- Fruits de mer: huîtres, moules, crevettes, sardines
- Poissons — perche, flétan de l'Atlantique, truite, espadon, morue
- Pains enrichis et de grains entiers*
- Céréales pour déjeuner enrichies en fer à servir chaudes ou froides*
- Fruits séchés — figues, abricots, prunes, raisins*
- Légumes vert foncé à feuillus — épinards, bettes à carde, brocoli, choux de Bruxelles, pois verts asperges*
- Fèves, pois, lentilles, pois chiches, tofu*
- Pâtes alimentaires enrichies*
- Noix, graines de citrouille, graines de tournesol*
- Amarante, quinoa (grains)*

* *Il est important de manger des aliments riches en vitamine C ou de boire un verre de jus d'orange avec ces aliments pour améliorer la capacité d'absorption du fer de votre système.*

VITAMINE B₁₂

- Boeuf, volailles, porc
- Poisson — morue, achigan, saumon, truite
- Mollusques et crustacés — palourdes, huîtres, crabe
- Oeufs
- Lait, yogourt, fromage
- Levure alimentaire (dont la croissance s'effectue dans un milieu enrichi en vitamine B₁₂) — Red Star®

ACIDE FOLIQUE

- Volaille, porc, foie
- Asperge, brocoli, épinard, laitue romaine, avocat
- Cantaloup, orange, papaye, fraise, banane
- Légumineuses, noix et graines
- Germe de blé et autres grains entiers
- Céréales pour déjeuner enrichies en acide folique

