

Conseils nutritionnels - Fer

Aussi souvent que possible, je mange à chaque repas :

Des légumineuses, des céréales (semi-) complètes, des fruits à coque.



Lentilles, Haricots blancs ou rouges, Tofu, Sésame, Lin, Graines de courges, Orge, Quinoa, Avoine, Pain complet



Des fruits et légumes, frais (crus) ou surgelés.



Goyave, Poivrons, Cassis, Chou frisé, Brocolis, Citron, Tomates, Kiwi



Des épices, des aromates.

Thym, Basilic, Menthe, Cumin,

Curcuma, Persil



Je fais attention à :

Café, thé

Avant les repas ou au moins 1h30 après



Supplémentation en vitamine B12



Indispensable : alimentation végétarienne et végétalienne
A discuter : quand on végétalise son alimentation

Produits transformés

- Je choisis des produits Nutriscore A ou B.
- Je modère les produits classés D ou E.



Produits ultra-transformés

- Je limite leur consommation.
- Je choisis Nutriscore A ou B.
- Je modère les produits classés D ou E.

Je peux discuter avec mon médecin :

Consultation

- Conseils alimentaires :
- Intérêt de vérifier le statut en fer.



Si besoin :

- rechercher les causes de la carence
- supplémentation adaptée

Intérêt de me supplémenter en vitamine D

- En fonction de mon mode de vie
- En fonction de la saison
- Une supplémentation adaptée peut être nécessaire



Si possible, je consomme des aliments issus de l'agriculture biologique



Végéclic

OBSERVATOIRE NATIONAL DES ALIMENTATIONS VÉGÉTALES