

COMMENT INCLURE PLUS DE FER DANS SON REPAS?

Le fer est très important pour votre santé, ainsi que pour la croissance et le bon développement de votre bébé.
Vos besoins en fer augmentent pendant la grossesse.

- **Prenez une multivitamine prénatale contenant un minimum de 16mg de fer tous les jours.**

Attention : De plus en plus de multivitaminaires prénatales ne contiennent pas de fer, particulièrement celles gélifiées ou à croquer.

- **Mangez des repas équilibrés, incluant des aliments protéinés, des légumes et fruits et des produits céréaliers, avec des aliments riches en fer.** Voir l'assiette ci-dessous :

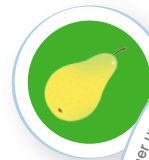
ASTUCES

Mangez des légumes et des fruits sous toutes leurs formes (crus, cuits, en conserve, en soupe) à tous les repas, car ils contiennent des éléments qui aident à l'absorption du fer.

Manger des aliments riches en vitamine C peut aider votre corps à mieux absorber le fer qui se trouve dans les végétaux. Les fruits et légumes sont les meilleures sources alimentaires de vitamine C. Veuillez en manger une variété à chaque repas.



LÉGUMES ET FRUITS



En manger une grande variété

ALIMENTS PROTÉINÉS



Inclure des sources végétales

PRODUITS CÉRÉALIERS



Choisir plus souvent des grains entiers

EAU



ASTUCES

Mangez des aliments protéinés d'origine animale tels que la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, car ils contiennent du fer qui est facilement absorbé par le corps.

On retrouve aussi du fer dans les œufs, les lentilles, les haricots noirs/blancs/rouges, les pois secs, le tofu, ainsi que les noix et les graines.



Choisissez des aliments avec 15% de fer et plus lorsque possible.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 2 tranches (71 g) Per 2 slices (71 g)	
Calories 180	% valeur quotidienne*
Lipides / Fat 2 g	3 %
saturés / Saturated 0,5 g	3 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 34 g	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
Protéines / Protein 6 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 320 mg	14 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 2,70 mg	15 %
*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

Visitez notre site web pour consulter nos recettes riches en fer



ASTUCES

Mangez des produits céréaliers à grains entiers et enrichis en fer tels que les pâtes alimentaires, les céréales à déjeuner et le pain enrichi de fer, car ils contribuent à un bon apport en fer.

Utilisez les céréales pour bébé enrichies en fer pour remplacer une partie de la farine dans des recettes (ex : muffins).



Fondation
Olo



En collaboration avec
Table-ronde
Provinciale
des nutritionnistes
ouvrant en médecine
fœto-maternelle

