



Les épinards sont riches en fer. Vrai ? ou Faux ?

Vrai et faux !

La teneur moyenne en fer des épinards est de 3,5 mg / 100 g

boudin noir : 22 mg / 100 g
viande rouge : 3,7 mg / 100 g
viande blanche : 1,4 mg / 100 g

MAIS, seule une petite fraction du fer ingéré est absorbée au niveau de l'intestin grêle.

Le fer «végétal», non héminique, est nettement moins bien absorbé par l'organisme : 5 % en moyenne contre 25 % pour le fer héminique.

A noter, la présence de vitamine C dans le repas favorise l'absorption du fer. En revanche, les tanins du thé et du café la limite.