Bonjour!Ma question est double.Quels sont les aliments les plus riches en fer? Est-il vrai que les lentilles et les épinards en contiennent beaucoup?Merci d'avance

Réponse apportée le 04/29/2009 par PARIS Bpi – Actualité, Art moderne, Art contemporain, Presse

Bonjour,

A partir de notre catalogue, je vous soumets quelques livres de référence consultable en libre accès à la Bpi sur votre sujet :

Table de composition des aliments
Éditeur : Paris : Economica, 2005
Résumé : Comprend des tables de composition nutritionnelle des aliments, des tables de recettes et des listes d'aliments à teneur élevée en divers éléments.
Niveau 2 – Sciences, techniques, médecine –
613.1 TAB – Disponible

Drezet, Christophe
Titre : Carence en fer, carence de vie : traitements naturopathiques /
Éditeur : Escalquens : Dangles, DL 2008
Collection : Santé naturelle
Résumé : Les auteurs font partager leur expérience pour expliquer l'importance de ne pas laisser perdurer une carence

en fer et les moyens d’y parvenir en toute sécurité, en utilisant une alimentation adaptée et une complémentation intelligente.
Niveau 2 – Sciences, techniques, médecine –
613.1 DRE – Disponible

Egalement quelques références d’articles et références de sites :

Le Bon atout fer
Alternative santé, n°242, 01/02/98, pp.14-15
Le fer est un élément important de l’organisme. Mais, contraireménet à l’idée reçue, ce n’est pas l’épinard qui en est la source végétale la plus riche.

.
Le Fer
Alternative santé, n°198, 01/05/94, p.24
Fait partie d’un dossier de 15 articles consacré aux oligo-éléments.

.Teneur en fer : cliquez sur :

Sur le site de L’Affsa (agence française de sécurité sanitaire des aliments) à l’adresse :

Concernant les lentilles , consulter le site suivant :

Cordialement,

Eurêkoi
Réponses à distance
Bibliothèque publique d’information
Site internet :