

# Quelques conseils pour une alimentation riche en Fer

*Remplacez le sucre blanc par des sucres naturels dans vos recettes : miel, mélasse, sirop d'agave, etc.*

*En cuisine, remplacez le beurre par des huiles végétales : de sésame, de tournesol ou d'amande*

- *Variez les sources de protéines animales : bœuf, cheval, abats, etc.*
- *Ajoutez des pousses d'épinards à vos salades, soupes et poêlées de légumes*
- *Choisissez des pommes de terre bio et consommez la peau*
- *Terminez vos repas par un fruit riche en vitamine C : orange, kiwi, fraise, etc.*
- *Intégrez des lentilles à vos soupes et salades de légumes*
- *Apprenez à apprécier le foie*
- *Remplacez les féculents classiques par du quinoa et des produits complets*
- *En apéritif ou en entrée pensez au jus de tomate*
- *Privilégiez les céréales type muesli car elles contiennent fibres, fruits secs et oléagineux*
- *Ajoutez des noix, amandes et graines de citrouilles à vos plats (yaourts, soupes, salades, etc.)*

