

➤ Aliments recomanats en una dieta rica en ferro

D'origen animal (ferro hemo)	D'origen vegetal (ferro no hemo)
Carns vermelles (vedella, xai, porc...) Màxim 1 cop per setmana	Quinoa
Carns d'au (colomí, faisà, guatlla, oca...)	Llegums (lenties, cigrons, faves, soja en gra o texturitzada...)
Carns de caça (llebre, senglar...)	Fruits secs torrats (pistatxos, ametlles, avellanes, pinyons...) i fruita deshidratada (dàtils, prunes, figues...)
Ous (rovell, especialment) 3-4 cops per setmana	Llavors torrades de sèsam, carbassa, pipes, xia...
Escopinyes al natural, cloïsses, musclos, calamar, pop	Verdures de fulla verda (bledes, espinacs...)
Peix blanc (llucet) i peix blau (sardines)	Tofu

➤ Com afavorir l'absorció del ferro?

- Cal tenir en compte que el nostre organisme absorbeix millor el ferro d'origen animal que el d'origen vegetal.
- Per tal d'afavorir l'absorció tant d'un tipus de ferro com de l'altre, cal:
 - Incloure en l'àpat algun aliment ric en vitamina C, com ara taronja, kiwi, maduixots, llimona, mandarina, mango, tomàquet o pebrot vermell.
 - Optar per tractaments o processos com:
 - El remull i/o germinació de les llegums i llavors
 - El torrat de les llavors i els fruits secs
 - La fermentació del pa de fermentació lenta

➤ Què dificulta l'absorció del ferro?

- Cal evitar prendre aliments rics en ferro conjuntament amb:
 - Aliments rics en calci (lactis: llet, iogurts, formatges...)
 - Aliments rics en àcid oxàlic (espinacs)
 - Aliments rics en tanins (café i te)
 - Aliments rics en fitats (fibra d'aliments integrals: pa, pasta, arròs, cereals...).