

Dietary Iron Guide

Food	Serving size	Iron (mg)
Vegetables and Fruits		
Spinach, cooked	125 mL (½ cup)	2.0-3.4
Tomato puree	125 mL (½ cup)	2.4
Edamame/baby soybeans	125 mL (½ cup)	1.9-2.4
Lima beans	125 mL (½ cup)	2.2
Asparagus raw	6 spears	2.1
Hearts of palm, canned	125 mL (½ cup)	2
Potato, with skin	1 medium	1.3-1.9
Snow peas, cooked	125 mL (½ cup)	1.7
Turnip or beet greens	125 mL (½ cup)	1.5-1.7
Prune juice	125 mL (½ cup)	1.6
Apricots, dried	60 mL (¼ cup)	1.6
Beets, canned	125 mL (½ cup)	1.6
Kale, cooked	125 mL (½ cup)	1.3
Green peas, cooked	125 mL (½ cup)	1.3
Tomato sauce	125 mL (½ cup)	1.3
Grains Products		
Oatmeal, instant , cooked	175 mL (¾ cup)	4.5-6.6
Cream of wheat, all types, cooked	175 mL (¾ cup)	5.7-5.8
Cereal, dry, all types	30 g (check product label for serving size)	4.0-4.3
Granola bar, oat, fruits and nut	1 bar (32 g)	1.2-2.7
Cracker, soda	6 crackers	1.5-2.3

Food	Serving size	Iron (mg)
Oat bran cereal, cooked	175 mL (¾ cup)	2
Pasta	125 mL (½ cup)	1.3
Milk and Alternatives		
Yogurt, soy	175 mL (¾ cup)	2.1
Meat and Poultry		
Duck, cooked	75 g (2 ½ oz)	1.8- 7.4
Moose or Venison	75 g (2 ½ oz)	2.5-3.8
Beef	75 g (2 ½ oz)	1.4-3.3
Ground meat (beef, lamb)	75 g (2 ½ oz)	1.3-2.1
Chicken	75 g (2 ½ oz)	0.4-2.0
Pork	75 g (2 ½ oz)	0.5-1.5
Ground meat	75 g (2 ½ oz)	07-.08
Turkey	75 g (2 ½ oz)	0.3-0.8
Organ Meats		
Liver, pork	75 g (2 ½ oz)	13.4
Liver (chicken, turkey, lamb)	75 g (2 ½ oz)	6.2-9.7
Kidney, lamb	75 g (2 ½ oz)	9.3
Liver, beef	75 g (2 ½ oz)	4.9
Kidney (beef, veal, pork)	75 g (2 ½ oz)	2.3-4.4
Fish and Seafood		
Octopus, cooked	75 g (2 ½ oz)	7.2
Oysters, cooked	75 g (2 ½ oz)	3.3-9.0
Seafood (shrimp, scallops, crab)	75 g (2 ½ oz)	0.6-2.2
Sardines, canned	75 g (2 ½ oz)	1.7-2.2
Clams, canned	75 g (2 ½ oz)	2

Food	Serving size	Iron (mg)
Fish (mackerel, trout, bass)	75 g (2 ½ oz)	1.4-1.7
Tuna, light, canned in water	75 g (2 ½ oz)	1.2
Meat Alternatives		
Tofu, cooked	150 g (¾ cup)	2.4-8.0
Soybeans, mature, cooked	175 mL (¾ cup)	6.5
Lentils, cooked	175 mL (¾ cup)	4.1-4.9
Beans	175 mL (¾ cup)	2.6-4.9
Pumpkin or squash seeds, roasted	60 mL (¼ cup)	1.4-4.7
Peas	175 mL (¾ cup)	1.9-3.5
Tempeh	150 g (¾ cup)	3.2
Meatless	75 g (2.5 oz)	1.5-2.8
Baked beans, canned	175 mL (¾ cup)	2.2
Nuts	60 ml (¼ cup)	1.3-2.2
Eggs, cooked	2 large	1.2-1.8
Sesame seeds, roasted	15 mL (1 Tbsp)	1.4
Meatless, luncheon slices	75 g (2.5 oz)	1.4
Hummus	60 mL (¼ cup)	1.5
Almond butter	30 mL (2 Tbsp)	1.1
Miscellaneous		
Blackstrap molasses	15 mL (1 Tbsp)	3.6

www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Iron.aspx

Guide de consommation alimentaire de fer

Aliment	Portion	Fer (mg)
Fruits et légumes		
Épinards, cuits	125 mL (½ tasse)	2 à 3,4
Purée de tomates	125 mL (½ tasse)	2,4
Edamame/soja vert	125 mL (½ tasse)	1,9 à 2,4
Haricots de Lima	125 mL (½ tasse)	2,2
Asperges crues	6 asperges	2,1
Cœurs de palmier, en conserve	125 mL (½ tasse)	2
Patates, avec la pelure	1 moyenne	1,3 à 1,9
Pois mange-tout, cuits	125 mL (½ tasse)	1,7
Navet ou feuilles de betterave	125 mL (½ tasse)	1,5 à 1,7
Jus de pruneaux	125 mL (½ tasse)	1,6
Abricots, déshydratés	60 mL (¼ tasse)	1,6
Betteraves, en conserve	125 mL (½ tasse)	1,6
Kale, cuit	125 mL (½ tasse)	1,3
Pois verts, cuits	125 mL (½ tasse)	1,3
Sauce aux tomates	125 mL (½ tasse)	1,3
Produits céréaliers		
Gruau, instantané, cuit	175 mL (¾ tasse)	4,5 à 6,6
Crème de blé, tous les types, cuite	175 mL (¾ tasse)	5,7 à 5,8
Céréales sèches, tous les types	30 g (Vérifier la portion sur l'étiquette.)	4 à 4,3
Barre granola, avoine, fruits et noix	1 barre (32 g)	1,2 à 2,7
Craquelins, biscuits soda	6 craquelins	1,5 à 2,3

Aliment	Portion	Fer (mg)
Céréales au son d'avoine, cuites	175 mL (¾ tasse)	2
Pâtes	125 mL (½ tasse)	1,3
Produits laitiers et succédanés		
Yogourt, soja	175 mL (¾ tasse)	2,1
Viande et volaille		
Canard, cuit	75 g (2 ½ onces)	1,8 à 7,4
Orignal ou venaison	75 g (2 ½ onces)	2,5 à 3,8
Boeuf	75 g (2 ½ onces)	1,4 à 3,3
Viande hachée (bœuf, agneau)	75 g (2 ½ onces)	1,3 à 2,1
Poulet	75 g (2 ½ onces)	0,4 à 2
Porc	75 g (2 ½ onces)	0,5 à 1,5
Viande hachée	75 g (2 ½ onces)	0,7 à 0,8
Dinde	75 g (2 ½ onces)	0,3 à 0,8
Organ Meats		
Foie, porc	75 g (2 ½ onces)	13,4
Foie (poulet, dinde, agneau)	75 g (2 ½ onces)	6,2 à 9,7
Rognons, agneau	75 g (2 ½ onces)	9,3
Foie, bœuf	75 g (2 ½ onces)	4,9
Rognons (bœuf, veau, porc)	75 g (2 ½ onces)	2,3 à 4,4
Poisson et fruits de mer		
Pieuvre, cuite	75 g (2 ½ onces)	7,2
Huîtres, cuites	75 g (2 ½ onces)	3,3 à 9
Fruits de mer (crevettes, pétoncles, crabe)	75 g (2 ½ onces)	0,6 à 2,2
Sardines, en conserve	75 g (2 ½ onces)	1,7 à 2,2
Palourdes, en conserve	75 g (2 ½ onces)	2

Aliment	Portion	Fer (mg)
Poisson (maquereau, truite, achigan)	75 g (2 ½ onces)	1,4 à 1,7
Thon, pâle, dans l'eau	75 g (2 ½ onces)	1,2
Succédanés de viande		
Tofu, cuit	150 g (¾ tasse)	2,4 à 8
Fèves de soja, à maturité, cuites	175 mL (¾ tasse)	6,5
Lentilles, cuites	175 mL (¾ tasse)	4,1 à 4,9
Haricots	175 mL (¾ tasse)	2,6 à 4,9
Graines de citrouille ou de courge, rôties	60 mL (¼ tasse)	1,4 à 4,7
Pois	175 mL (¾ tasse)	1,9 à 3,5
Tempeh	150 g (¾ tasse)	3,2
Succédanés de viande	75 g (2,5 onces)	1,5 à 2,8
Haricots cuits en conserve	175 mL (¾ tasse)	2,2
Noix	60 ml (¼ tasse)	1,3 à 2,2
Œuf cuit	2 gros	1,2 à 1,8
Graines de sésame, rôties	15 mL (1 c. à table)	1,4
Tranches de similibiande froide	75 g (2,5 onces)	1,4
Houmous	60 mL (¼ tasse)	1,5
Beurre d'amande	30 mL (2 c. à table)	1,1
Divers		
Mélasse verte	15 mL (1 c. à table)	3,6

www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Iron.aspx

Juillet 2020