



Se recharger en fer avec une alimentation vegan

Pour se recharger en fer avec une alimentation vegan, il est important de privilégier les aliments végétaux riches en fer et d'optimiser son absorption. Voici quelques conseils et exemples d'aliments :

Aliments riches en fer (végétaux) :

- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, tofu, tempeh
- **Céréales complètes** : quinoa, boulgour, flocons d'avoine, pain complet
- **Noix et graines** : graines de courge, graines de sésame, amandes, noix de cajou, tahini
- **Légumes verts** : épinards, bettes, persil, cresson
- **Fruits secs** : abricots secs, raisins secs, pruneaux
- **Autres** : levure maltée, chocolat noir (à plus de 70% de cacao)

Astuces pour améliorer l'absorption du fer végétal (fer non héminique) :

- **Associer avec de la vitamine C** : un filet de jus de citron sur les lentilles, des poivrons avec le quinoa, un kiwi ou une orange en dessert.
- **Éviter le thé et le café** pendant les repas, car les tanins réduisent l'absorption du fer.
- **Privilégier la cuisson** dans des ustensiles en fonte, qui peut augmenter la teneur en fer des aliments.
- **Éviter les aliments riches en calcium** (lait végétal enrichi, fromages végétaux) pendant les repas riches en fer, car le calcium inhibe l'absorption du fer.

Exemple de journée type riche en fer :

- **Petit-déjeuner** : Porridge d'avoine avec graines de courge, raisins secs et un kiwi.
- **Déjeuner** : Lentilles corail avec poivrons, quinoa et jus d'orange.
- **Collation** : Une poignée d'amandes et d'abricots secs.
- **Dîner** : Tofu sauté aux épinards et brocoli, accompagné de pain complet.

Supplémentation

Si nécessaire, un médecin ou une nutritionniste peut recommander un supplément en fer, surtout en cas de carence avérée.

Voici quelques idées de recettes vegan riches en fer, faciles à préparer et optimisées pour une bonne absorption :

1. Salade de lentilles, épinards et agrumes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 150 g de lentilles vertes ou corail (cuites)
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 orange ou 1 pamplemousse
- 1/2 poivron rouge
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de 1/2 citron
- Sel, poivre, cumin

Préparation :

1. Cuire les lentilles à l'eau (sans sel).
2. Dans un saladier, mélanger les lentilles égouttées, les épinards lavés, le poivron coupé en dés et les graines de courge.
3. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Ajouter les morceaux d'orange.
4. Assaisonner à votre goût.

Pourquoi ? Les lentilles et les graines de courge apportent du fer, la vitamine C de l'orange et du citron booste l'absorption.

2. Bowl quinoa, pois chiches et légumes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 100 g de quinoa cuit
- 100 g de pois chiches cuits
- 1/2 avocat
- 1 poignée de persil frais
- 1 tomate
- 1 c. à café de tahini
- Jus de citron

Préparation :

1. Mélanger le quinoa cuit et les pois chiches.
2. Ajouter l'avocat en dés, la tomate coupée et le persil haché.
3. Arroser de tahini et de jus de citron.

Pourquoi ? Le quinoa et les pois chiches sont riches en fer, le tahini apporte des graisses saines et le citron de la vitamine C.

3. Smoothie vert énergisant

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 banane
- 1 poignée d'épinards
- 1 kiwi
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 200 ml de boisson végétale (sans calcium)

Préparation : Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.

Pourquoi ? Les épinards et les graines de sésame contiennent du fer, le kiwi apporte de la vitamine C.

4. Tofu sauté aux légumes et sauce soja

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de tofu ferme
- 1 brocoli
- 1 carotte
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

Préparation :

1. Faire revenir le tofu coupé en dés dans l'huile de sésame.
2. Ajouter le brocoli et la carotte en morceaux, puis la sauce soja et le gingembre.
3. Servir avec du riz complet.

Pourquoi ? Le tofu et le brocoli sont riches en fer, la vitamine C du brocoli aide à l'absorption.

5. Porridge avoine, fruits secs et noix

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à soupe de noix de cajou
- 1 c. à café de graines de lin
- 1 pomme râpée
- Cannelle

Préparation :

1. Faire cuire l'avoine dans de l'eau ou une boisson végétale.
2. Ajouter les raisins secs, les noix de cajou, la pomme râpée et la cannelle.

Pourquoi ? L'avoine, les raisins secs et les noix de cajou sont riches en fer, la pomme apporte de la vitamine C.

Conseils supplémentaires :

- **Varié les sources de fer** chaque jour pour couvrir tes besoins.
- **Éviter le café/thé** 1h avant et après les repas riches en fer.
- **Cuire dans des poêles en fonte** pour augmenter l'apport en fer.

Voici un exemple de **menu vegan riche en fer sur une semaine**, varié et équilibré, avec des idées pour chaque repas. J'ai inclus des alternatives pour vous adapter selon vos préférences et vos disponibilités.

Lundi

Petit-déjeuner

Porridge avoine + graines de courge + raisins secs + kiwi

Déjeuner

Salade de lentilles corail, épinards, poivron, orange, vinaigrette citronnée

Collation

Poignée d'amandes + abricots secs

Dîner

Tofu sauté aux brocolis et carottes, riz complet, sauce soja-gingembre

Mardi

Petit-déjeuner

Smoothie vert (épinards, banane, graines de sésame, boisson végétale) + pain complet

Déjeuner

Bowl quinoa, pois chiches, avocat, tomate, persil, tahini

Collation

Barre de céréales maison (flocons d'avoine, dattes, noix de cajou)

Dîner

Soupe de haricots rouges, pain complet, salade de betteraves et jus de citron

Mercredi

Petit-déjeuner

Tartines de pain complet + purée d'amande + figues séchées + thé vert (hors repas)

Déjeuner

Burger de lentilles (galette de lentilles, pain complet, salade, tomate, sauce citron)

Collation

Yaourt végétal (sans calcium) + graines de courge

Dîner

Curry de pois chiches et épinards, riz basmati, jus d'orange

Jeudi

Petit-déjeuner

Muesli maison (avoine, noix, raisins, graines de lin) + lait végétal + orange

Déjeuner

Taboulé de quinoa, persil, tomate, concombre, jus de citron

Collation

Houmous + bâtonnets de carotte et de concombre

Dîner

Chili sin carne (haricots rouges, tofu, poivrons, tomates) + pain de maïs

Vendredi

Petit-déjeuner

Pancakes à la farine complète + sirop d'érable + noix + compote de pomme

Déjeuner

Salade de tempeh mariné, épinards, betterave, noix, vinaigrette orange

Collation

Smoothie betterave, pomme, gingembre, graines de chanvre

Dîner

Pâtes complètes aux champignons, épinards et pignons de pin

Samedi

Petit-déjeuner

Pain complet + purée de noisette + banane + graines de sésame

Déjeuner

Falafels maison (pois chiches, persil, ail) + salade + sauce tahini-citron

Collation

Dattes fourrées à la pâte d'amande

Dîner

Risotto aux champignons et épinards, parmesan végétal (sans calcium)

Dimanche

Petit-déjeuner

Granola maison (avoine, noix, graines, fruits secs) + boisson végétale + kiwi

Déjeuner

Lasagnes aux légumes (épinards, courgette, tofu soyeux) + salade verte

Collation

Crackers complets + houmous + radis

Dîner

Wok de légumes (poivrons, brocolis, carottes) + tofu + sauce soja-gingembre

Astuces pour adapter ce menu :

- **Remplacements rapides :**
 - Pas de quinoa ? Utiliser du boulgour ou du riz complet.
 - Pas de tofu ? Remplacer par du tempeh ou des légumineuses.
 - Pas de temps pour cuisiner ? Opter pour des conserves de lentilles ou pois chiches (rincés).
 - **Optimisation :**
 - Ajouter toujours une source de vitamine C (agrumes, kiwi, poivron, persil) à tes repas riches en fer.
 - Éviter les produits laitiers végétaux enrichis en calcium pendant les repas principaux.
-