

OUI

Pour 100 grammes, les moules contiennent trois fois plus de fer que la viande, tu peux donc te ruer dessus. Si, lorsqu'on est carencé en fer, il est important de consommer des aliments en contenant (poisson, viande, lentilles, etc.) il faut faire en sorte parallèlement de réduire la consommation de ceux qui en limitent l'absorption (entre autres le thé, le café, le vin.)

17/4/12 - etnoka.fr