

## SOURCES ALIMENTAIRES DE CALCIUM

### RECOMMANDATIONS

ÂGE	BESOINS QUOTIDIENS (MG/JOUR)
HOMMES ET FEMMES, 19 À 50 ANS	1000
FEMMES, 51 À 70 ANS	1200
HOMMES, 51 À 70 ANS	1000
HOMMES ET FEMMES, 71 ANS ET PLUS	1200
FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES, 19 ANS ET PLUS	1000



Image tirée : <http://physioqc.com>

### SOURCES ALIMENTAIRES DE CALCIUM

TIRÉES DU USDA National Nutrient Database for Standard Reference, [HTTP://NDB.NAL.USDA.GOV/](http://ndb.nal.usda.gov/)

#### LÉGUMES

ALIMENTS	PORTION	CALCIUM (MG)
CHOU CAVALIER (COLLARD), CUIT	125 ML	141
ÉPINARDS, CUIITS	125 ML	129
FEUILLES DE NAVET, CUITES	125 ML	104
CHOU FRISÉ (KALE), CUIT	125 ML	100
BOK CHOY	125 ML	75
HARICOTS JAUNES ET VERTS, CRUS	125 ML	55
RUTABAGA, CUIT	125 ML	40
BETTE À CARDE, CUIITE	125 ML	51
BROCOLI, CUIT	125 ML	50
PERSIL, CRU (FRAIS)	125 ML	42
CHOU VERT, CRU	125 ML	35
TOMATES EN CONSERVE	125 ML	25
PANAIS, CUIT	125 ML	30
CHOUX DE BRUXELLES, CUIITS	125 ML	28
CRESSON, CRU	125 ML	20
OIGNONS, CUIITS	125 ML	23
ROQUETTE, CRUE	125 ML	16

#### FRUITS

ALIMENTS	PORTION	CALCIUM (MG)
JUS D'ORANGES ENRICHI DE CALCIUM	125 ML	155
ORANGE, CRUE	1 MOYENNE	55
FIGUES SÉCHÉES	2 MOYENNES	30
FRAISES, CRUES	125 ML	25
DATTE MEDJOOL, CRUE	1 DATTE	15

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

ALIMENTS	PORTION	CALCIUM (MG)
AMARANTE, BOUILLIE	125 ML	150
FARINE DE SOYA	125 ML	127
GRAINS DE TEFF, CUIT	125 ML	62
FARINE D'AMARANTE	125 ML	51
GRAINS DE SARRASIN, CUIT	125 ML	25
QUINOA, CUIT	125 ML	15

## SOURCES ALIMENTAIRES DE CALCIUM

TIRÉES DU USDA National Nutrient Database for Standard Reference, [HTTP://NDB.NAL.USDA.GOV/](http://NDB.NAL.USDA.GOV/)

### PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS

ALIMENTS	PORTION	CALCIUM (MG)
BABEURRE	250 ML	345
BOISSON VÉGÉTALE ENRICHIE CALCIUM (SOYA, RIZ, AMANDES, ...)	250 ML	320
LAIT DE VACHE	250 ML	300
FROMAGE : GRUYÈRE, SUISSE, CHÈVRE, CHEDDAR FAIBLE M.G, MOZZARELLA FAIBLE M.G	50 G (1 ½ oz)	396 - 506
FROMAGE FONDU (SUISSE, CHEDDAR, RÉGULIER ET FAIBLE M.G.), TRANCHE	50 G (1 ½ oz)	276-386
CHEDDAR, COLBY, EDAM, GOUDA, MOZZARELLA, BLEU	50 G (1 ½ oz)	252 - 366
RICOTTA	50 G (1 ½ oz)	269 - 356
YOGOURT, NATURE	175 ML	292 - 332
YOGOURT, FRUITS AU FOND	175 ML	221 - 291
YOGOURT DE SOYA	175 ML	206
YOGOURT À BOIRE	200 ML	190
KÉFIR	175 ML	187
COTTAGE	125 ML	73 - 109

### RECOMMANDATIONS

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### VIANDES ET SUBSTITUTS

ALIMENTS	PORTION	CALCIUM (MG)
<b>POISSON ET FRUITS DE MER</b>		
SARDINES, ATLANTIQUE, EN CONSERVE, DANS L'HUILE	75 G (2½ oz)	286
SAUMON (ROSE, ROUGE/SOCKEYE), EN CONSERVE, AVEC ARÊTES	75 G (2½ oz)	179 - 208
MAQUEREAU, EN CONSERVE	75 G (2½ oz)	181
SARDINES, PACIFIQUE, EN CONSERVE, AVEC SAUCE TOMATE, AVEC ARÊTES	75 G (2½ oz)	180
ANCHOIS, EN CONSERVE	75 G (2½ oz)	174
HUÎTRES	125 ML	120
PÉTONCLES, CUITS VAPEUR	7 PÉTONCLES	105
CREVETTES, EN CONSERVE	125 ML	75
TRUITE ARC-EN-CIEL	75 G (2½ oz)	65
<b>SUBSTITUTS DE VIANDES</b>		
TOFU, PRÉPARÉ AVEC DU SULFATE	150 G (¾ TASSE)	234 - 347
GRAINES DE SÉSAME ENTIÈRES	30 ML (2c. À S.)	175
HARICOTS (PETITS BLANCS), EN CONSERVE OU CUITS	175 ML (¾ TASSE)	93 - 141
TAHINI/BEURRE DE SÉSAME	30 ML (2c. À S.)	130
HARICOTS DE SOYA	175 ML (¾ TASSE)	126
HARICOTS AU FOUR, EN CONSERVE	175 ML (¾ TASSE)	89 - 105
AMANDES, RÔTIES À SEC, NON BLANCHIES	60 ML (¼ TASSE)	93
BEURRE D'AMANDES	30 ML (2c. À S.)	86
NOISETTES, AVELINES	60 ML (¼ TASSE)	72
NOIX DU BRÉSIL OU NOISETTE	60 ML (¼ TASSE)	65
NOIX DU BRÉSIL	60 ML (¼ TASSE)	62
HUMMOUS	125 ML (½ TASSE)	60
HARICOTS PINTO OU POIS CHICHES	175 ML (¾ TASSE)	56
ŒUF	1 GROS	28
<b>AUTRES</b>		
MÉLASSE VERTE	30 ML (2. À S.)	290
MÉLASSE NOIRE	30 ML (2. À S.)	179