

Principales sources de calcium alimentaire

Dose quotidienne recommandée :

- Femme de ≥ 30 ans : 1000mg
- Femme enceinte ou allaitante : 1200mg
- Femme ménopausée : 1500mg

Produits laitiers (pour 100ml ou 100g) :

→ Lait complet	= 118mg	→ Lait en poudre	= 121mg
→ Lait condensé	= 262mg	→ Fromage cheddar	= 750mg
→ Fromage cottage	= 94mg	→ Yaourt	= 120mg
→ Crème sure	= 102mg	→ Crème glacée	= 146mg

Céréale (100g ou ½ tasse)

→ Sarazin	= 114mg	→ Avoine entière	= 55mg
→ Flocons d'avoine	= 53mg	→ Blé entier	= 36mg
→ Orge	= 34mg		

Légumineuses (100g cuites)

→ Pois chiche	= 150mg	→ Graines de soja	= 135mg
→ Tofu	= 128mg	→ Lentilles entières	= 79mg

Noix et graines (100g)

→ Graines de sésame	= 1160mg	→ Amandes avec la peau	= 234mg
→ Noisettes	= 209mg	→ Noix de Brésil	= 186mg
→ Graines de tournesol	= 120mg	→ Noix	= 99mg

Poissons et fruits de mer (100g)

→ Sardine	= 437mg
→ Palourde	= 80mg
→ Huitre	= 94mg

Œufs (100g)

→ Œuf entier	= 54mg
→ Œuf de canard	= 56mg

Fruits (100g)

→ Raisins secs	= 62mg	→ Dattes	= 59mg
→ Pruneaux	= 51mg	→ Figs	= 35mg
→ Orange	= 40mg		

Légumes (100g ou 1 tasse)

→ Persil	= 203mg	→ Chou vert	= 203mg
→ Kale	= 179mg	→ Aubergine	= 185mg
→ Chou-fleur	= 103mg	→ Fenouille	= 100mg
→ Épinards	= 93mg	→ Cresson	= 90mg
→ Endives	= 81mg	→ Laitue	= 68mg
→ Céleri	= 39mg	→ Choux de Bruxelles	= 36mg

Algues (100g)

→ Hijiki	= 1400mg	→ Varech	= 1093 mg
→ Walkame	= 1300mg	→ Agar-Agar	= 400 mg
→ Arame	= 1170mg	→ Nori	= 260 mg

Assaisonnements :

→ Sauce soja	= 80mg
→ Miso	= 150mg

CONSEILS

*Si vous souffrez d'une intolérance aux produits laitiers ou si vous préférez éviter d'en consommer, il existe d'autres choix alimentaires riches en calcium, notamment : Les boissons au soya, au riz et aux amandes enrichies de calcium, les jus d'orange enrichis de calcium (consultez les étiquettes nutritionnelles);

*remplacer le beurre par du fromage râpé sur les légumes cuits, les plats à la casserole, les soupes

*substituer du yogourt à une partie de la mayonnaise dans les sauces ou vinaigrettes

*remplacer le sucre par de la mélasse dans vos recettes (2c à soupe égale presque un grand verre de lait)

*remplacer le beurre d'arachides par du beurre de sésame foncé fait avec les graines de sésames non décortiquées, très riche en calcium

*utiliser souvent des amandes natures pour remplacer les noix de grenobles ou autres dans vos recettes