

Calcium et Fruits et Légumes



Les légumes et les fruits, peu riches en calcium, mais indispensables pour les vitamines, les minéraux et les fibres, doivent être consommés régulièrement.

Épinards (150g)	168
Brocolis (150g)	114
Haricots blancs cuits (150g)	90
Cresson (50g)	79
Farine de soja (50g)	77
Amandes sèches (30g)	75
Figues sèches (3 = 40g)	64
Haricots verts (150g)	60
Orange (1 = 130g)	52

Teneur moyenne en calcium en mg

Calcium et Produits laitiers



La consommation quotidienne de produits laitiers, en quantité suffisante, permet d'assurer la couverture des besoins calciques.

Emmental (30g)	356
Beaufort (30g)	312
Cantal (30g)	291
1 yaourt lait entier nature	189
1 yaourt 0% de MG nature	188
1 yaourt lait entier aux fruits	162
Fromage blanc à 0% (100g)	126
Fromage blanc à 30% (100g)	115
Lait demi écrémé (100ml)	114

Teneur moyenne en calcium en mg

Calcium et Aliments riches en protéines



L'apport de protéines est indispensable pour préserver la force musculaire et pour les os.

Sardines à l'huile* (100g)	400
Anchois à l'huile* (100g)	200
Coquilles St Jacques (100g)	120
Crevettes cuites (100g)	115
Truite (150g)	105
Moules cuites (100g)	100
Sole (100g)	100
Omelette nature* (150g)	120
Pain de mie (100g)	100

Teneur moyenne en calcium en mg

*Aliment riche en vitamine D

**Le calcium est naturellement présent dans de nombreux aliments
Une alimentation variée permet de couvrir vos besoins en calcium de 1200 mg par jour**

Calcium et Eaux minérales



L'eau minérale peut être
une importante source de calcium

Eaux plates

Hépar.....	555
Courmayeur.....	533
Contrexéville.....	486
Wattwiller.....	288
Vittel.....	202
Évian.....	78
Volvic.....	12

Eaux gazeuses

Contrex Fines Bulles.....	486
Chateldon.....	383
Rozana.....	301
Salvetat.....	253
Quézac.....	241
Badoit.....	190
San Pellegrino.....	185
Perrier.....	149
Vichy Celestin.....	103
Saint Yorre.....	90

Teneur en calcium en mg par litre
Les produits indiqués sont fournis à titre d'exemple

Quelques règles à respecter

1. Variez votre alimentation
2. Consommez un produit laitier par repas
3. Pensez à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
4. Lorsque vous surveillez votre poids, préférez les aliments à faible teneur en matières grasses, ils contiennent autant de calcium
5. Consommez des protéines elles aident à fixer le calcium
6. La vitamine D favorise l'absorption du calcium par l'organisme.



Une alimentation équilibrée et riche en calcium pour des os plus solides



Calcium
Votre objectif :
1200 mg par jour

