

# 20 SOURCES DE CALCIUM POUR REMPLACER VOTRE VERRE DE LAIT



\* Un petit verre de lait de 125 ml contient approximativement 150 mg de calcium.



**BOISSON ENRICHIE DE SOYA OU DE RIZ**  
1/2 tasse · 125 ml



**FROMAGE**  
Environ 25 g



**YOGOURT NATURE (1% ET 2% M.G.)**  
Environ 1/3 tasse · 79 ml



**AMANDES GRILLÉES**  
3/8 tasse · 100 ml



**FÈVES DE SOYA CUITES**  
7/8 tasse · 220 ml



**YOGOURT À BOIRE**  
5/8 tasse · 157 ml



**MÉLASSE**  
Environ 1 c. à soupe · 12.5 ml



**SARDINES AVEC ARÊTES**  
Environ 1/2 boîte · 55 g



**HARICOTS NOIRS TREMPÉS, ÉGOUTTÉS CUITS**  
1 tasse 1/8 · 297 ml



**KÉFIR NATURE**  
5/8 tasse · 140 ml



**YOGOURT AUX FRUITS**  
Environ 1/2 tasse · 131 ml



**YOGOURT GLACÉ À LA VANILLE**  
2/3 tasse · 172 ml



**FEUILLES DE CHOU VERT CUITES**  
Environ 5/8 tasse · 140 ml



**FROMAGE COTTAGE 1% OU 2%**  
1 tasse · 250 ml



**GRUAU INSTANTANÉ AVEC CALCIUM AJOUTÉ**  
1 sachet · 32 g



**SAUMON EN CONSERVE AVEC ARÊTES**  
Environ 1/4 boîte · 50 g



**TOFU NATURE**  
96 g · 3.5 oz



**BOK CHOY OU PAK-CHOI CUIT**  
7/8 tasse · 223 ml



**BROCOLI CUIT**  
1 tasse · 250 ml



**CHOU VERT FRISE**  
1 tasse 1/2 · 375 ml

## CALCIUM: APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ

1 à 3 ans: 700 mg  
4 à 8 ans: 800 mg  
9 à 18 ans: 1300 mg  
19 à 50 ans: 1000 mg  
51 ans à 70 ans (Hommes): 1000 mg  
51 ans à 70 ans (Femmes): 1200 mg  
71 ans et plus: 1200 mg  
Femmes enceinte ou allaitant: 1000 mg

## LE SAVIEZ-VOUS

Le taux d'absorption du calcium par le corps n'est pas le même pour tous les aliments. L'important est donc de varier les sources!