

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 Environ 1 c. à soupe · 12.5 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 FRISÉ
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!

Vi fa

Allié de votre vie familiale