

SOURCES ALIMENTAIRES DE CALCIUM

Les apports nutritionnels conseillés sont de 500 mg/j chez le nourrisson, 700 mg/j pour les 4-6 ans, 900 mg/j pour les 7-9 ans, 1200 mg/j à la puberté.

Laits et produits laitiers

	en mg/100 g	équivalence pour 250 ml de lait
Laits de suite (2ème âge)	70	400 ml
Laits de croissance	78	350 ml
Laits entiers, 1/2 écrémés, écrémés, pasteurisés ou UHT	115	250 ml
Fromages blancs, petit-suisse	111	4 à 5 petits-suisse
Yaourts et équivalents	133	210 g = 2 yaourts
Fromages affinés à pâte dure (Parmesan, Emmental, Gruyère, Comté ...).	1000	30 g
Fromages à pâte ferme (Tomme, Edam, Saint-Nectaire, Gouda, etc.)	700	40 g
Fromages à pâte persillée (Bleu, Roquefort)	600	50 g
Fromages à pâte molle à croûte lavée (Munster, Reblochon, Vacherin, etc.)	500	60 g
Fromages à pâte molle à croûte fleurie (Camembert, Brie etc.)	400	70 g
Fromages fondus	300	90 g

Ce ne sont que des moyennes. Pour les fromages fondus la teneur varie entre 200 et 1030, pour les laits de suite entre 48 et 86 !

Les eaux les plus riches en calcium

en mg/l

équivalence pour 250 ml
de lait

Eaux plates

Tallians	596	500 ml
Courmayeur	565	530 ml
Hépar	549	550 ml
Contrex	468	640 ml
Wattwiller	205	1450 ml

Eaux pétillantes

Contrex fines bulles	486	620 ml
Chateldon	383	780 ml
Rozana	310	1000 ml
Salvetat	210	1500 ml

Ces eaux très minéralisées ne conviennent pas aux nourrissons.

Fruits et légumes, les plus «riches» ...

en mg/100 g

équivalence pour 250 ml
de lait

Épinard	141	200 g
Cresson cru	130	230 g
Brocoli, haricots verts cuits, haricots blancs cuits	56	540 g