Conseils nutri de Mag
Le calcium

recommandations (France) pour 1 adulte : **950 mg/j**

Aliments enrichis

1 verre (200 mL) de boissons végétales = 200 mg
1 yaourt végétal (100g) = 120 mg

Légumes verts

1 portion de 100 g de :

- chou frisé = 70 mg
- brocolis cuit = 60 mg
- chou chinois = 70 mg

Faible teneur en oxalates => calcium bien absorbé

Légumineuses

Tofu coagulé au calcium (100g) = 100 mg
Haricots blancs (150g cuits) = 180 mg
Pois chiches (150g cuits) = 110 mg

⏰ Respecter les temps de trempage et cuisson.

Fruits secs et oléagineux

Amandes (30g, petite poignée) = 80 mg
Purée de sésame (15g, 1 càs) = 45 mg
Figues sèches (20g, 2 ou 3) = 30 mg

Eaux riches en calcium

1 verre de 250 mL apporte :

- Hépar = 270 mg
- Contrex = 280 mg
- Courmayeur = 300 mg
- eau du robinet (exemple de Montpellier) = 32 mg

Conseils généraux

- combine 2 à 3 de ces sources par jour
- préfère des alternatives avec enrichissement en calcium
- varie les apports
- Pour maximiser les effets du calcium sur tes os, pense aussi à la vitamine D* et à l'activité physique

*avec l'avis à ton ou ta médecin

Magali Chailloleau - Le dos de la cuillère®
Diététicienne nutritionniste
Spécialisée dans les alimentations végétales 🌿
coucou@ledosdelacuillere.fr
ledosdelacuillere.fr