

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
Figs sèches (20g, 2 ou 3) = 30 mg

Eaux riches en calcium



1 verre de 250 mL apporte :

- Hépar = 138 mg
- Contrex = 117 mg
- Courmayeur = 140 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 de ton ou ta médecin

