

Aliments à favoriser pour améliorer la teneur en calcium de votre diète

Groupe alimentaire	Les meilleurs choix [Choisissez des produits moins gras]	Calcium (mg)	Portion
Produits laitiers (2 à 3 portions par jour)	Fromage :		
	Fromage [ex. cheddar, mozzarella]	390	2 oz (50 g)
	Fromage cottage	70	4 oz (113g)
	Yogourt nature faible en gras	320	¾ tasse (175 ml)
	Yogourt aromatisé aux fruits	250	¾ tasse (175 ml)
	Lait	300	1 tasse (250 ml)
	Lait écrémé en poudre	280	3 c. à table (45 ml)
	Boisson de soya enrichie de calcium*	320-370	1 tasse (250 ml)
Produits céréaliers (5 à 12 portions par jour)	Macaroni au fromage (cuit)	165	1 tasse (250 ml)
	Pizza au fromage	115	⅛ d'une pizza de 30 cm (12 po)
Viandes et substituts (2 à 3 portions par jour)	Sardines en conserve, avec les arêtes	275	6 moyennes
	Haricots blancs en conserve	190	1 tasse (250 ml)
	Saumon en conserve, incluant les arêtes	180	½ tasse (125 ml)
	Tofu ferme préparé à base de calcium	545	⅓ tasse (80 g)
	Fèves de soya cuites	150	½ tasse (125 ml)
	Haricots cuits	155	1 tasse (250 ml)
	Amandes, séchées	150	¼ tasse (60 ml)
	Noix du Brésil	100	¼ tasse (60 ml)
Légumes et fruits (5 à 10 portions par jour)	Jus d'orange enrichi de calcium	310 -345	1 tasse (250 ml)
	Figues séchées	80	3
	Bok choy, cuit à la vapeur	80	½ tasse (125 ml)
	Orange	50	1 moyenne
	Brocoli	50	1 tasse
	Chou frisé (kale)	95	1 tasse (cuit)

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Groupe alimentaire	Les meilleurs choix [Choisissez des produits moins gras]	Calcium (mg)	Portion
Desserts et friandises	Yogourt glacé	250	¾ tasse (175 ml)
	Pouding préparé avec du lait	155	½ tasse (125 ml)
	Bar glacée au chocolat au lait	95	50 g
Autres aliments	Mélasse verte (Blackstrap)	180	1 c. à table (15 ml)

* L'absorption du calcium provenant des boissons de soya enrichies pourrait être inférieure à l'absorption du calcium provenant du lait de vache.

Besoins quotidiens en calcium

Age	Calcium mg/jour
1 à 3 ans	500
4 à 8 ans	800
9 à 18 ans	1300
19 à 50 ans	1000
51 à plus de 70 ans	1200
Personnes à risque d'ostéoporose	1500
Femmes enceintes ou allaitant de moins de 18 ans	1300
Femmes enceintes ou allaitant de 19 à 50 ans	1000

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca