

OÙ TROUVER DU CALCIUM

De nombreux aliments contiennent du calcium

PRODUITS LAITIERS

Mg/portion



290

Emmental



150

Yaourt 125g
standard



116

Crème
chocolat 100g



110

Brie 30g



108

Lait 1/2 écrémé
100ml

EAUX

Mg/portion



48

Eau minérale riche en
calcium 100ml

14

Eau du robinet 100ml*

*Suivant la nature des sols

AUTRES

Mg/portion



75

Haricot verts cuits 150g

52

Baguette 100g

36

Frites 150g

34

Ratatouille 200g

26

Poulet rôti 175g

20

Pomme 200g