

Sources alimentaires de calcium

Renseignements au sujet du calcium

- Le calcium est un minéral qui aide au développement et au maintien des os et des dents.
- Un bon apport en calcium tout au long de votre vie peut aider à prévenir l'ostéoporose. L'ostéoporose rend les os plus minces et plus fragiles en raison d'une perte de calcium. Les os fragilisés se fracturent plus facilement que les os solides.
- Le calcium joue également d'autres rôles dans l'organisme. Il aide au bon fonctionnement des muscles et du cœur.

De quelle quantité de calcium ai-je besoin?

| Âge | Visez un apport de milligrammes(mg)/jour | Ne pas dépasser* mg/jour |
|--|--|--------------------------|
| Hommes et femmes 19 à 50 ans | 1 000 | 2500 |
| Femmes 51 à 70 ans | 1 200 | 2000 |
| Hommes 51 à 70 ans | 1 000 | 2000 |
| Hommes et femmes 71 ans et plus | 1 200 | 2000 |
| Femmes enceintes et qui allaitent 19 ans et plus | 1 000 | 2500 |

*Inclut le calcium provenant des aliments et des suppléments.

Teneur en calcium de quelques aliments usuels

Le lait et les substituts du lait sont d'excellentes sources de calcium. Si le lait ou les substituts du lait ne font pas partie de votre alimentation, il existe d'autres

aliments qui contiennent également du calcium. Le tableau suivant vous indique les bonnes sources alimentaires de calcium.

| <i>Aliments</i> | <i>Portion</i> | <i>Calcium (mg)</i> |
|---|--|---------------------|
| <i>Légumes et fruits</i> | | |
| <i>Légumes</i> | | |
| Chou cavalier, congelé, cuit | 125 ml (½ tasse) | 189 |
| Épinards, congelé, cuit | 125 ml (½ tasse) | 154 |
| Chou cavalier, cuit | 125 ml (½ tasse) | 142 |
| Feuilles de navet, congelées, cuites | 125 ml (½ tasse) | 132 |
| Épinards, cuit | 125 ml (½ tasse) | 129 |
| Feuilles de navet, cuites | 125 ml (½ tasse) | 104 |
| Chou vert frisé, congelé, cuit | 125 ml (½ tasse) | 95 |
| <i>Fruits</i> | | |
| Jus d'orange enrichi de calcium | 125 ml (½ tasse) | 155 |
| <i>Aliments à grains entiers</i> | Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif. | |
| <i>Aliments protéinés</i> | | |
| <i>Lait et substituts</i> | | |
| Babeurre | 250 ml (1 tasse) | 370 |
| Lait de chèvre, enrichi | 250 ml (1 tasse) | 345 |
| Boisson de soya, enrichie de calcium | 250 ml (1 tasse) | 321-324 |
| Lait 3.3% homogénéisé, 2%, 1%, | 250 ml (1 tasse) | 291-322 |

Fr: Sources alimentaires de calcium (Food Sources of Calcium)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

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.

| <i>Aliments</i> | <i>Portion</i> | <i>Calcium (mg)</i> |
|--|--|---------------------|
| écrémé, au chocolat | | |
| Lait en poudre | 24 g (4 c. à table) de poudre donnera 250 ml de lait | 302 |
| <i>Fromage</i> | | |
| Gruyère, suisse, chèvre, cheddar faible en gras, mozzarella faible en gras | 50 g (1½ oz) | 396-506 |
| Fromage fondu (suisse, cheddar, suisse ou cheddar faible en gras), tranche | 50 g (1½ oz) | 276-386 |
| Cheddar, colby, edam, gouda, mozzarella, bleu | 50 g (1½ oz) | 252-366 |
| Ricotta | 50 g (1½ oz) | 269-356 |
| Cottage | 250 ml (1 tasse) | 146-265 |
| <i>Divers</i> | | |
| Yogourt, grec, nature | 175 g (¾ tasse) | 180-212 |
| Yogourt, nature | 175 g (¾ tasse) | 263-275 |
| Yogourt, fruits au fond | 175 g (¾ tasse) | 189-283 |
| Yogourt de soya | 175 g (¾ tasse) | 206 |
| Yogourt à boire | 200 ml | 190 |
| Kéfir | 175 g (¾ tasse) | 198 |
| <i>Viandes et substituts</i> | | |
| <i>Poisson et fruits de mer</i> | | |

Fr: Sources alimentaires de calcium (Food Sources of Calcium)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

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.

Updated: 2016-04-28 | PAGE 3 of 5

| | | |
|--|-----------------------|----------------------------|
| Sardines, Atlantique, en conserve, dans l'huile | 75 g (2½ oz) | 286 |
| <i>Aliments</i> | <i>Portion</i> | <i>Calcium (mg)</i> |
| Saumon (rose, rouge/sockeye), en conserve, avec arêtes | 75 g (2½ oz) | 179-212 |
| Maquereau, en conserve | 75 g (2 ½ oz) | 181 |
| Sardines, Pacifique, en conserve, avec sauce tomate, avec arêtes | 75 g (2 ½ oz) | 180 |
| Anchois, en conserve | 75 g (2 ½ oz) | 174 |
| <i>Substituts de la viande</i> | | |
| Tofu, préparé avec du sulfate | 150 g (¾ tasse) | 302-525 |
| Haricots (petits blancs, blancs), en conserve ou cuits | 175 ml (¾ tasse) | 93-141 |
| Tahini/beurre de sésame | 30 ml (2 c. à table) | 130 |
| Haricots au four, en conserve | 175 ml (¾ tasse) | 89-105 |
| Amandes, rôties à sec, non blanchies | 60 ml (¼ tasse) | 93 |
| <i>Autres</i> | | |
| Lait de chèvre | 250 ml (1 tasse) | 345 |
| Boisson de cajou, enrichie | 250 ml (1 tasse) | 223-331 |
| Boisson de riz, enrichie | 250 ml (1 tasse) | 319 |
| Boisson d'amande, enrichie | 250 ml (1 tasse) | 312 |
| Boisson de noix de coco, enrichie | 250 ml (1 tasse) | 177-223 |
| Mélasse verte | 15 ml (1 c. à table) | 179 |

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 »

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php [consulté le 28 avril 2016]



Notes

Distribué par: