



## JE CALCULE MA CONSOMMATION JOURNALIERE DE CALCIUM

Prenez par exemple la journée d'hier et indiquez dans le tableau suivant si vous avez consommé les aliments qui y figurent.

Pour chaque aliment, multipliez le nombre de parts prises dans la journée par sa quantité de calcium puis additionnez le total.

**Vous allez voir, c'est simple !**

	Aliments	Quantité de calcium	Nb de parts	Calcul
<b>LAITAGES :</b> 1 part	Lait : 1 verre (100 ml)*	120 mg	X	=
	Yaourt : 1 pot (125 g)	150 mg	X	=
	Fromage blanc : 1 pot (100 g)	95 mg	X	=
	Crèmes dessert, liégeois, flans... : 1 pot (100g)	100 mg	X	=
<b>FROMAGES :</b> 1 portion de 30 g	Fromages à pâte cuite : Gruyère, Emmenthal, Beaufort, Cantal, Comté... *	260 mg	X	=
	Fromages à pâte molle : Morbier, Bombel, Babybel, Reblochon...	120 mg	X	=
	Chèvre frais	30 mg	X	=
<b>EAUX :</b> 1 verre (100 ml)	Hépar	55 mg	X	=
	Contrexéville	46 mg	X	=
	Salvetat	25 mg	X	=
	Eau du robinet	9 mg	X	=
<b>LEGUMES :</b> 1 part	Légumes verts (épinards, brocolis...) (200 g)	94 mg	X	=
	Légumes secs ( lentilles pois chiches...) (75 g)	53 mg	X	=
	Pommes de terre (200g)	20 mg	X	=
<b>FRUITS</b>	Moyenne par fruit	25 mg	X	=
<b>CHOCOLAT :</b> 1 barre (20 g)	Chocolat lait ou blanc	43 mg	X	=
	Chocolat noir	13 mg	X	=
* Pensez-à ajouter à votre calcul, la part de lait et/ou de fromage ajoutée dans certaines préparations : gratins, quiches, crêpes....				<b>TOTAL =</b>



**Moins de 500 mg** : votre apport journalier en calcium est nettement insuffisant. Vous devez envisager de modifier votre alimentation et en parler à votre médecin. Un apport de calcium par comprimés est possible.

**De 500 mg à 1000 mg** : votre apport journalier en calcium est insuffisant. Aidez-vous de ce tableau pour consommer davantage d'aliments riches en calcium (fromages à base de lait de vache, yaourts...).

**1000 g et plus** : votre apport en calcium est suffisant. Continuez à être vigilant et à maintenir un apport calcique suffisant.

**Rendez-vous à la rubrique « Je m'évalue et je me fixe des objectifs »**