



MES REPÈRES POUR L'APPORT EN CALCIUM

L'apport journalier conseillé = 1000 mg de calcium. Il peut être constitué par différentes catégories d'aliments :

Aliments	Quantité de calcium
LAITAGES : 1 part	
Lait : 1 verre (100 ml)	120 mg
Yaourt : 1 pot (125 g)	150 mg
Fromage blanc : 1 pot (100 g)	95 mg
Crèmes dessert, liégeois, flans... : 1 pot (100g)	100 mg
FROMAGES : 1 portion de 30 g	
Fromages à pâte cuite : (30 g) Gruyère, Emmenthal, Beaufort, Cantal, Comte ...	260 mg
Fromages à pâte molle : (30 g) Morbier, Bombel, Babybel, Reblochon ...	120 mg
Chèvre frais : (30 g)	30 mg
EAUX : 1 verre (100 ml)	
Hépar	55 mg
Contrexéville	46 mg
Salvetat	25 mg
Eau du robinet	9 mg
LEGUMES : 1 part	
Légumes verts (épinards, brocolis...) (200 g)	94 mg
Légumes secs (lentilles, pois chiches...) (75 g)	53 mg
Pommes de terre (200g)	20 mg
FRUITS	
Moyenne par fruit	25 mg
CHOCOLAT : 1 barre (20 g)	
Chocolat lait ou blanc	43 mg
Chocolat noir	13 mg