

SOURCES ALIMENTAIRES DE CALCIUM FACILES À AJOUTER DANS SON QUOTIDIEN

- **Lait** (environ 300 mg de calcium par verre)
- **Yogourt** (environ 200 à 250 mg par portion)
- **Fromage** (comme le cheddar, le gruyère, le parmesan : 200 à 300 mg par tranche)
- **Chou frisé** (kale) (100 mg par tasse cuite)
- **Épinards** (100 à 120 mg par tasse cuite)
- **Bok choy** (74 mg par tasse cuite)
- **Haricots blancs** (environ 120 mg par tasse cuite)
- **Tofu** (enrichi en calcium : environ 250 mg par portion de 100 g)
- **Pois chiches** (80 mg par tasse cuite)
- **Amandes** (75 mg pour 30 g)
- **Figues séchées** (environ 100 mg pour 4 à 5 figues)
- **Graines de chia** (environ 180 mg par cuillère à soupe)
- **Sardines** (325 mg par portion de 90 g)
- **Saumon en conserve** (180 mg par portion de 90 g)
- **Lait végétal enrichi** (amande, soja, avoine) (300 mg par verre)
- **Jus d'orange enrichi** (300 mg par verre)
- **Céréales enrichies** (environ 100 à 200 mg par portion)
- **Graines de sésame** (environ 90 mg par cuillère à soupe)
- **Pain complet** (environ 30 mg par tranche)

Ces aliments sont faciles à ajouter à vos repas, que ce soit dans des salades, des smoothies, des plats cuisinés ou des collations, pour augmenter naturellement votre apport en calcium au quotidien.

