

Sources de calcium autres que les produits laitiers

En quoi consiste le calcium?

Le calcium est l'un des nombreux minéraux dont nous avons besoin pour rester en santé. Il sert à rendre nos dents et nos os sains et solides. Il aide aussi les muscles et les nerfs à fonctionner convenablement.

Pourquoi choisir des sources de calcium autres que les produits laitiers?

Certaines personnes ne boivent pas de lait et ne mangent pas de yogourt ni de fromage. Dans ce cas, elles peuvent :

- avoir une allergie aux produits laitiers;
- ne pas pouvoir digérer le lactose contenu dans les produits laitiers;
- ne pas aimer les produits laitiers; ou
- ne pas consommer de produits laitiers pour des raisons personnelles ou religieuses.

Si vous ne consommez pas de produits laitiers, vous devez avoir du calcium d'autres aliments.



De combien de calcium avez-vous besoin?

Âge	Calcium nécessaire par jour
19 à 50 ans	.1 000 mg
51 à 70 ans et plus	.1 200 mg

Pourquoi la vitamine D est-elle importante?

La vitamine D aide le corps à absorber le calcium. Il n'y a seulement que quelques aliments autres que les produits laitiers qui contiennent de la vitamine D :

- les jaunes d'œufs
- le poisson
- le foie
- les boissons et aliments fortifiés contiennent de la vitamine D ajoutée. Par exemple, c'est le cas de la margarine sans produits laitiers et des boissons au soya fortifiées.

Si vous ne mangez pas beaucoup de ces aliments, vous devrez penser à prendre un supplément. Si vous prenez des multivitamines, elles comprendront peut-être de la vitamine D. Vérifiez bien sur l'étiquette du produit. On peut aussi obtenir de la vitamine D en passant un peu de temps au soleil.

De combien de vitamine D avez-vous besoin?

Âge	Vitamine D nécessaire par jour
0 à 50 ans	.200 UI
50 à 70 ans	.400 UI
71 ans et plus	.600 UI

Comment obtenir suffisamment de calcium de sources autres que les produits laitiers?

Choisissez vos aliments avec soin. Regardez sur cette fiche la liste des aliments comprenant du calcium. Si vous ne mangez pas assez de ces aliments, vous aurez peut-être besoin d'un supplément de calcium.

**UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé**

Sources de calcium autres que les produits laitiers

Par comparaison, 1 tasse de lait de vache 2 % contient environ 300 mg de calcium.

	Grosseur d'une portion	Quantité de calcium par portion (mg)	
Légumineuses			
Tofu (fait de calcium)	100 g (1/3 de tasse)	100	
Tofu (fait de nigari)	100 g (1/3 de tasse)	105	
Soya, cuit	1/2 tasse	90	
Haricots blancs, cuits	1/2 tasse	65	
Hoummos	1/2 tasse	60	
Petits haricots blancs ronds, cuits	1/2 tasse	60	
Haricots pinto ou pois chiches, cuits	1/2 tasse	40	
Noix et graines			
Graines de sésame entières	2 c. à soupe	175	
Tahini	2 c. à soupe	125	
Amandes, sèches et rôties	1/4 tasse	90	
Beurre d'amande	2 c. à soupe	85	
Noix du Brésil ou noisettes	1/4 tasse	65	
Légumes			
Chou vert frisé, cuit	1/2 tasse	100	
Feuilles de navet, cuites	1/2 tasse	95	
Feuilles de betterave, cuites	1/2 tasse	85	
Bok choy, cuit	1/2 tasse	75	
Okra surgelé, cuit	1/2 tasse	75	
Feuilles de pissenlits	1/2 tasse	55	
Haricots jaunes, verts	1/2 tasse	55	
Feuilles de moutarde, cuites	1/2 tasse	50	
Rutabaga, cuit	1/2 tasse	40	
Brocoli, cuit	1/2 tasse	35	
Tomates, en conserve	1/2 tasse	35	
Panais, cuit	1/2 tasse	30	
Poisson			
Saumon Sockeye, en conserve avec les os	100 g	230	
Saumon rose, en conserve avec les os	100 g	210	
Sardines	11 petites	210	
Huîtres	1/2 tasse	120	
Pétoncles, cuits à la vapeur	7 pétoncles	105	
Crevettes, en conserve	1/2 tasse	75	
Fruits			
Orange	1 moyenne	55	
Figues sèches	2 moyennes	30	
Boisson sans produits laitiers			
Boisson de soya ou de riz fortifiée	1 tasse	300	
Céréales			
Amarante, bouillie	1/2 tasse	150	
Farine de blé entier	1 tasse	40	
Autres aliments			
Mélasses verte	1 c. à soupe	145	
Mélasses ordinaire	1 c. à soupe	40	

NOTE
Le calcium sert à rendre nos dents et nos os sains et solides.