



Teneur en calcium des aliments courants

Vous trouverez ci-dessous une liste de la teneur en calcium de différents aliments.
La taille des portions est basée sur des portions moyennes et la teneur en calcium est approximative.*

LAIT & BOISSONS LACTÉES

Aliment (200ml)	Calcium (mg)
Lait, demi-écrémé	240
Lait, écrémé	244
Lait, entier	236
Milk-shake	360
Lait de brebis	380
Lait de coco	54
Boisson au soja (non enrichie)	26
Boisson au soja (enrichie en calcium)	240
Boisson au riz	22
Lait d'avoine	16
Lait d'amande	90

YAOURT

Aliment (150 gr)	Calcium (mg)
Yaourt, aromatisé	197
Yaourt, avec morceaux de fruits	169
Yaourt, nature	207

FROMAGE

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Fromage à pâte dure (par exemple Cheddar, Parmesan, Emmental, Gruyère)	30	240
Fromage frais (par exemple Cottage Cheese, Ricotta, Mascarpone)	200	138
Fromage à pâte molle (par exemple Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Mozzarella	60	242
Fromage Frais	60	180

CRÈMES & DESSERTS

Aliment	Portion	Calcium (mg)
Crème, double, fouettée	30ml	21
Crème entière	30ml	21
Crème pâtissière à base de lait, vanille	120g	111
Glace, vanille	100g	124
Pudding, vanille	120g	120
Riz au lait	200g	210
Crêpe	80g	62
Cheesecake	200g	130
Gaufre	80g	47

VIANDE, POISSON ET OEUFS

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Œuf	50	27
Viande rouge	120	7
Poulet	120	17
Poisson (par exemple la morue, la truite, le hareng, fritures)	120	20
Thon, en conserve	120	34
Sardines à l'huile, en conserve	60	240
Saumon fumé	60	9
Crevette	150	45

HARICOTS & LENTILLES

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Lentilles	80 cru(e.s) 200 cuit(e.s)	40
Pois chiches	80 cru(e.s) 200 cuit(e.s)	99
Haricots blancs	80 cru(e.s) 200 cuit(e.s)	132
Haricots rouges	80 cru(e.s) 200 cuit(e.s)	93
Haricots verts	900 cuit(e.s)	50

FÉCULENTS

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Pâtes (cuites)	180	26
Riz, Blanc (bouilli)	180	4
Pommes de terre (bouillies)	240	14
Pain blanc	40 (tranche)	6
Pain complet	40 (tranche)	12
Müsli (céréales)	50	21
Naan	60	48

FRUITS

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Orange	150	60
Pomme	120	6
Banane	150	12
Abricot	120 (3 pièces)	19
Groseille (groseille séchée)	120	72
Figues, séchées	60	96
Raisins secs	40	31

LÉGUMES

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Salade	50	19
Chou frisé, chou vert	50 cru(e.s)	32
Pak-Choi	50 cru(e.s)	20
Gombo/Okra	120 cru(e.s)	77
Cresson	120 cru(e.s)	188
Rhubarbe	120 cru(e.s)	103
Carottes	120 cru(e.s)	36
Tomates	120 cru(e.s)	11
Brocoli	120 cru(e.s)	112

NOIX & GRAINES

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Amandes	30	75
Noix	30	28
Noisettes	30	56
Noix du Brésil	30	28
Graines de sésame	30	22
Pâte tahini	30	42

ALIMENTS TRANSFORMÉS

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Quiche (fromage, oeufs)	200	212
Omelette au Fromage	120	235
Pâtes au Fromage	330	445
Pizza	300	378
Lasagne	300	228
Cheeseburger	200	183

AUTRES

Aliment	Portion (gr)	Calcium (mg)
Tofu	120	126
Algue	100	70
Wakamé	100	150

*Veuillez noter que la teneur en calcium indiquée pour les aliments énumérés est approximative, cette dernière variant en fonction de la méthode de production ou de la marque du produit. Certains des aliments répertoriés peuvent être disponibles sous forme de produits enrichis en calcium dans certains pays (ex. boissons non lactées, céréales, pains).

©2022 International Osteoporosis Foundation

Assurez-vous d'avoir suffisamment de calcium dans votre alimentation ! Vérifiez les recommandations nationales en matière de consommation de calcium ou visitez <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>