

# Teneur en calcium des aliments

En milligrammes (mg) par 100 g, resp. décilitre



## LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Boisson au lait	120
Lait écrémé, lait entier	120
Babeurre	109
Petit-lait	68
Lait condensé, gras	242
Lait maigre en poudre	1259
Lait entier en poudre	926
Crème entière	80
Yaourt au lait maigre	125
Yaourt au lait entier	125
Séré à la crème, séré maigre	95/90



## FROMAGE FRAIS ET FROMAGE MOU

Fromage frais double crème 60%	80
Cottage-cheese	100
Fromage Gala	200
Fromage fondu	547
Brie 45%	400
Camembert 45%	570
Mozzarella	400
Feta	400
Gorgonzola	612



## FROMAGE À PÂTE MI-DURE ET DURE

Appenzeller, Tilsiter	800
Fromage à raclette	750
Emmental, Gruyère	1100
Parmesan	1180
Sbrinz	1000



## ŒUFS

entiers, par œuf	30
------------------	----



## LÉGUME/SALADE

Chou blanc, rouge	49/38
Cresson de jardin	214
Dent-de-lion	158
Epinards	126
Poireau	120
Brocoli	105
Fenouil	109
Blette	103
Pommes de terre	6
Endives	54
Persil	245



## LÉGUMINEUSES



Haricots blancs séchés	105
Pois chiches séchés	110
Lentilles séchées	74
Fèves de soja séchées	260

## NOIX/GRAINES



Sésame	783
Amandes	252
Noisettes	225
Pistaches, noix du Brésil	130
Noix	87

## CÉRÉALES/PÂTES



Pain Graham	60
Pain blanc	58
Pain bis	40
Flocons d'avoine	65
Pain croustillant	55
Spaghetti	22
Riz poli	6
Maïs	3

## FRUITS



Figues séchées	190
Abricots séchés	82
Pommes	7
Bananes crues	8
Avocats	10
Poires	9

## POISSON



Thon	7
Truite	12
Saumon	13
Sprats fumés	1700

## VIANDE/CHARCUTERIE



Toutes les sortes de viande	10-30
Bouillons de viande	63-175

## GRAISSES/HUILES



Beurre	13
Margarine	10
Huile d'olive	1
Huile de tournesol	0
Mayonnaise	18