

SOURCES DE CALCIUM

À BASE DE PLANTES



LAIT DE SOYA (ENRICH)
290mg/cup



TOFU
250mg/100g



SOYA
175mg/tasse



HARICOTS BLANCS
160mg/tasse



ÉPINARDS
145mg/½ tasse



TAHINI
120mg/CàS



ÉDAMAMES
100mg/tasse



POIS CHICHES
80mg/tasse



GRAINES DE CHIA
75mg/ CàS



ORANGES
65mg/1 unité



HARICOTS ADZUKI
65mg/tasse



BROCOLIS
60mg/tasse



GOMBO
60mg/½ tasse



HARICOTS VERTS
55mg/tasse



FIGUES
40mg/2 unités



PATATES DOUCES
40mg/unité moyenne



PERSIL
40mg/½ tasse



CAROTTES
40mg/unité moyenne



CITROUILLE (PURÉE)
40mg/tasse



CHOU
35mg/tasse



AMANDES
30mg/9 noix



QUINOA
30mg/tasse



TOMATES
30mg/2 unités



ROQUETTE
30 mg/tasse



NOIX DU BRÉSIL
25mg/3 noix



SimpleHappyKitchen.com

**APPORTS
JOURNALIERS
RECOMMANDÉS**

700 mg
ENFANTS 1-3

1,000 mg
ENFANTS 4-8
FEMMES 19-50
HOMMES 19-70

1,200 mg
FEMMES 51+
HOMMES 71+

1,300 mg
ENFANTS 9-18

[TENEUR EN CALCIUM POUR UNE PORTION DE LÉGUMINEUSES CUITES ET DE NOIX]