

Liste d'aliments riches en calcium végétal.

<http://docteurtamalou.fr/plus-de-30-sources-de-calcium-gouts-ages/>

30 sources de calcium pour tous les goûts et âges

Le calcium représente 2% du poids de notre corps, c'est le sel minéral le plus abondant dans notre organisme. 99% du calcium est concentré dans les os et les dents pour assurer leur solidité. Le reste joue un rôle important dans le bon fonctionnement des cellules musculaires, comme le cœur, et des cellules nerveuses. Où trouver des sources naturelles de calcium, végétal ou non ? Quelle est la dose journalière ?

Dosage du calcium en fonction de l'âge

En plus de contribuer à la solidité des os et des dents, ainsi qu'au bon fonctionnement des cellules, le calcium participe également aux fonctions rénales, au mécanisme de la coagulation sanguine et à plusieurs processus enzymatiques, responsables de la digestion.

Voici les doses recommandées de consommation de calcium en fonction de l'âge :

- De 0 à 6 mois : 200 mg
- De 7 à 12 mois : 260 mg
- De 1 à 3 ans : 700 mg
- De 4 à 8 ans : 1000 mg
- De 9 à 18 ans et femmes enceintes et allaitantes : 1300 mg
- De 19 à 50 ans : 1000 mg
- Plus de 50 ans : 1000 mg pour les hommes, 1200 mg pour les femmes
- Plus de 70 ans : 1200 mg

Pour prévenir l'ostéoporose, le calcium est à associer à la **vitamine D**, surtout pour les personnes de plus de 50 ans.

10 sources de calcium végétal

- Le chou frisé (150 g) : 195 mg de calcium
- Les épinards (150 g) : 156 mg
- Le brocoli (150 g) : 114 mg
- Les haricots blancs cuits (150 g) : 90 mg
- Le cresson (50 g) : 79 mg
- Les amandes sèches (30 g) : 75 mg
- Le céleri rave : 60 mg
- Les haricots verts (150 g) : 60 mg
- 3 figues sèches (40 g) : 64 mg
- 1 orange (130 g) : 52 mg

10 sources de calcium d'origine animale

On les retrouve principalement dans les produits laitiers et dans quelques poissons (pour 100 g chaque part) :

- Parmesan : 1200 mg
- Mimolette, Comté, Emmental : 850 à 970 mg
- Sardine : 600 à 800 mg
- Saint-Paulin, Gouda, Cantal, Morbier, Edam : 700 à 800 mg
- Fromages bleus : 400 à 600 mg
- Camembert : 450 mg
- Lait de brebis : 187 mg
- Yaourt au lait entier (brassé, nature) : 167 mg
- Crottin de chèvre : 140 mg
- Yaourt au lait demi-écrémé ou écrémé nature : 150 mg
- Lait de vache : 120 mg

11 sources de calcium minéral

Dans les eaux minérales plates (pour 1 L)

- Talians : 596 mg
- Hépar : 555 mg
- Courmayeur : 533 mg
- Contrex : 486 mg

- Watwiller : 288 mg
- Vittel : 202 mg

Dans les eaux minérales naturelles gazeuses (pour 1 L)

- Contrex : 486 mg
- Chateldon : 383 mg
- Salvetat : 253 mg
- Quézac : 241 mg
- Badoit : 190 mg

Sources : [La Santé dans l'Assiette](#), [Passeport Santé](#), [Guide Vitamines](#)