

# OÙ TROUVER DU CALCIUM

De nombreux aliments contiennent du calcium

## PRODUITS LAITIERS

Mg/portion



290

Emmental



150

Yaourt 125g  
standard



116

Crème  
chocolat 100g



110

Brie 30g



108

Lait 1/2 écrémé  
100ml

## EAUX

Mg/portion



48

Eau minérale riche en  
calcium 100ml

14

Eau du robinet 100ml\*

\*Suivant la nature des sols

## AUTRES

Mg/portion



75

Haricot verts cuits 150g

52

Baguette 100g

36

Frites 150g

34

Ratatouille 200g

26

Poulet rôti 175g

20

Pomme 200g