



Yogourt nature : 175 ml (3/4 tasse)

270 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Tofu (à base de calcium) : 85 g (3 oz)

170 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Kéfir : 250 ml (1 tasse)

270 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Gruau (cuit, préparé avec du lait) : 250 ml (1 tasse)

190 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Fromage Cottage : 250 ml (1 tasse)

150 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Crêpes : 80 g (1 grande ou 2 petites)

170 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Chou frisé (cuit) : 125 ml (1/2 tasse)

50 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Mûres : 250 ml (1 tasse)

40 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Pain de blé/grains entiers : 70 g (2 tranches)



50 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Potage crème (à base de lait) : 250 ml (1 tasse)



200 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Houmous : 30 ml (2 cuillères à soupe)



10 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Banane : 1 moyenne



10 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Fromage Cheddar : 50 g (1,5 oz)

340 mg
DE CALCIUM

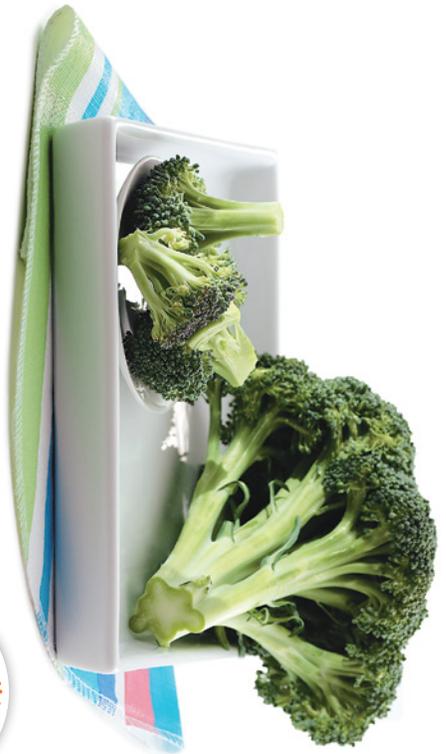
L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Pain naan : 85 g (1/2 tranche)

75 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Brocoli (cuit) : 125 ml (1/2 tasse)

30 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Amandes : 60 ml (1/4 tasse)

100 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Fromage Mozzarella : 50 g (1,5 oz)

290 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Bagel de blé entier : 105 g (1 bagel)

50 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Carottes : 125 ml (1/2 tasse)

40 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Œufs (cuits) : 2 gros

50 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Lait : 250 ml (1 tasse)

300 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Lentilles (cuites) : 250 ml (1 tasse)

40 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Bok choy (cuit) : 125 ml (1/2 tasse)

80 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Saumon (en boîte avec arêtes) : 75 g (1/3 boîte)

200 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Aubergine (cuite) : 250 ml (1 tasse)

10 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Pomme : 1 moyenne

10 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Edamames (cuits) : 125 ml (1/2 tasse)

140 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

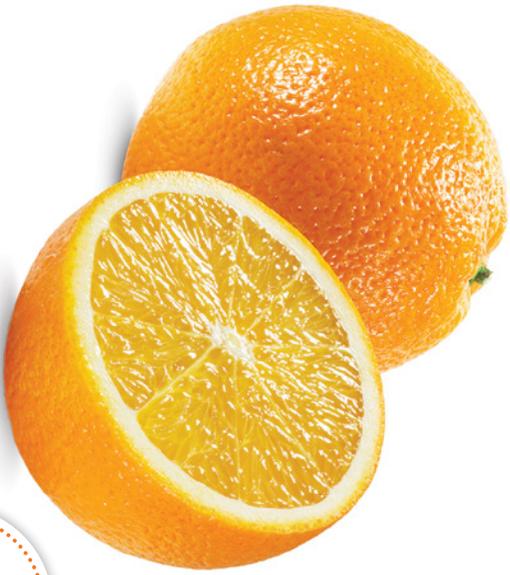


Haricots rouges (cuits) : 125 ml (1/2 tasse)

25 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Orange : 1 petite



40 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Avocat : 75 g (1 demi)



5 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Oignon rouge : 250 ml (1 tasse)



40 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Poivron rouge : 250 ml (1 tasse)



10 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Lait en poudre : 75 ml (1/3 tasse) (de poudre)



300 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Sardines (en boîte avec arêtes) : 92 g (1 boîte)



350 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Pain pita de blé entier : 60 g (1 pain)



10 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca

Pois chiches (cuits) : 125 ml (1/2 tasse)



40 mg
DE CALCIUM

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca