

Une alimentation riche en

# CALCIUM



Les aliments les plus riches en calcium compte en particulier les poissons et fruits de mer, les légumes à feuilles tels que le poireau, les graines et noix, les fruits secs et les produits laitiers.

En mg de  
**Calcium**  
pour 100g d'aliment

Graines 1440-860	Emmental 1000	Poissons et fruits de mer 798-600	Noix 236	Soja et tofu 220	Fruits secs 167	Légumes à feuilles 160	Produit laitiers 120
							



Idées

- Prenez une poignée d'amandes en collation
- Consommez régulièrement du poisson et des fruits de mer
- Utilisez des graines de pavot pour parfumer les plats mijotés et les pâtisseries

## Les recommandations de santé

Le calcium est l'un des minéraux les plus abondants dans l'organisme : il peut représenter 1 à 1,2 kg chez l'adulte. Il intervient principalement dans la formation et la solidité des os en association avec la vitamine D qui permet la fixation osseuse du calcium. Il contribue également à la formation des dents.

Il est aussi responsable de la contraction musculaire, de la transmission nerveuse, de la coagulation sanguine et joue également un rôle dans la libération d'hormones.

## Recommandations journalières

D'après les valeurs nutritionnelles de référence en Europe :

1000 mg par jour pour les adultes.



Nathalie Deckert  
Nutrition fonctionnelle et intégrative