

Et en pratique ?

CALCIUM



— La simplicité



1 L d'eau minérale riche en calcium



Une tartine de sardine



3 poignées de noix

50%

30%

20%

100 % des recommandations journalières

— Pour aller plus loin

Découverte

Changement d'habitude

Maitrise

Semaine 1 - 2

Semaine 3 - 4

Semaine 5 - 6

Semaine 7 - 8

Les recettes
de cuisine

Pour vous guider, référez-vous à [nos suggestions de recettes](#)

Pour vous guider,
référez-vous aux
[paniers type](#)

Pour aller plus loin, référez-vous à
[la liste des aliments riches en calcium](#)

Les astuces
calcium

- Prenez une poignée d'amandes en collation
- Réalisez une tartinade de sardines à l'huile avec des algues et du basilic
- Ajoutez des graines de sésame ou de lin dans les yaourts végétaux ou les céréales
- Utilisez des graines de pavot pour parfumer les plats mijotés et les pâtisseries
- Ajoutez du chou kale dans les smoothies ou cru en salade
- Ajoutez une cuillère à soupe d'algues sur les salades ou pour accompagner les poissons
- Utilisez des graines de chia pour faire un pudding

CALCIUM

Semaine A



Basilic séché



Algue ao-nori séchée



Graines de sésame



Sardines à l'huile



Chou frisé - kale

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Basilic séché	2240	2 CS (10g)	Ajouter une cuillère à soupe de basilic à vos plats cuisinés
Algue ao-nori séchée	1610	1 CS (5g)	Ajouter une cuillère à soupe d'algues dans les salades
Graines de sésame	962	3 CS (30g)	Ajouter des graines de sésame dans les yaourts végétaux ou les céréales
Sardines à l'huile	798	1 portion (100g)	Tartinade de sardines aux algues et au basilic
Chou frisé - kale	185	1 portion (30g)	Chou kale cru en salade, dans les smoothies

Semaine B



Graines de pavot



Laitue de mer



Graines de chia



Amande blanchie



Graines de lin

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Graines de pavot	2780	3 CS (30g)	Utiliser les graines de pavot pour parfumer les plats mijotés et les pâtisseries
Laitue de mer	592	1 CS (5g)	Ajouter une cuillère à soupe d'algues sur les salades ou pour accompagner les poissons
Graines de chia	500	3 CS (30g)	Pudding aux graines de chia
Amande blanchie	335	1 poignée (30g)	Une poignée d'amandes en collation
Graines de lin	268	3 CS (30g)	Saupoudrer des graines de lin sur les céréales, les yaourts végétaux