

## Apports nutritionnels conseillés en calcium pour la population française

Tranche d'âge	Apports conseillés (mg/jour)
Enfant 1–3 ans	500
Enfant 4-9 ans	800
Adolescent 10-18 ans	1200
Adulte au delà de 18 ans	900
Femme au delà de 55 ans	1200
Homme au delà de 65 ans	1200
Femme enceinte (3 <sup>ème</sup> trimestre) ou allaitante ou après allaitement	1000

### Sources alimentaires de calcium (Bases de données Ciqual)

Produits	mg de calcium
<b>Produits laitiers</b>	<b>/ 100 g</b>
fromages à pâte pressée cuite (emmental, comté, beaufort)	1000-1250
fromages à pâte pressée non cuite (tomme, cantal, pyrénéens)	550-1000
fromages à pâte persillée (bleu, roquefort)	500-700
fromages à pâte molle à croûte lavée (munster, reblochon) ou fleurie (camembert, brie)	200-700
fromages fondus	250-500
fromages de chèvre	75-200
fromages blancs, crème fraîche	75-100
yaourt	150
lait de vache	120
<b>Autres aliments</b>	<b>/ 100 g</b>
fruits secs (amandes, noisettes, figues), cresson	200
légumes secs (haricot, fève)	150
chocolat, moules, crevettes	100
légumes verts (chou, poireau, brocoli)	60
<b>Boissons</b>	<b>/ L</b>
eau minérale très dure (Contrex, Talians)	430-600
eau minérale dure (Badoit, Perrier)	150
eau d'Evian	75