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

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

50 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

Mûres : 250 ml (1 tasse)

40 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

Banane : 1 moyenne

10 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

Houmous : 30 ml (2 cuillères à soupe)

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

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

30 mg DE CALCIUM

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

Pain naan : 85 g (1/2 tranche)

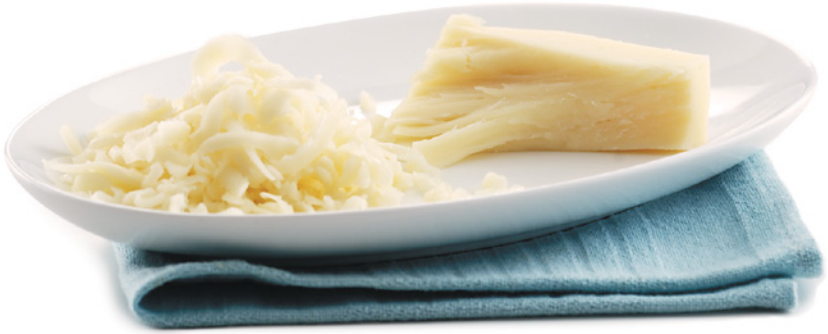
75 mg DE CALCIUM

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

Amandes : 60 ml (1/4 tasse)

100 mg DE CALCIUM

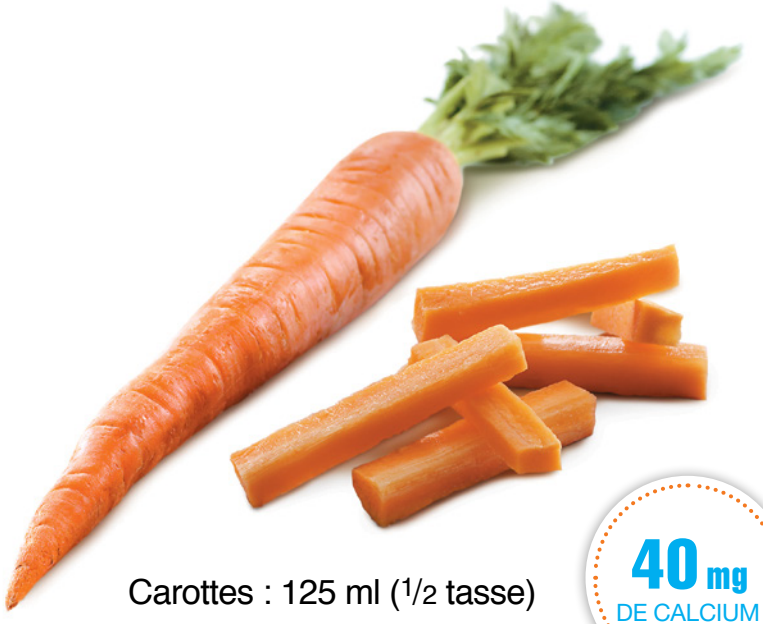
L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) • EducationNutrition.ca



Fromage Mozzarella : 50 g (1,5 oz)

290 mg DE CALCIUM

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



Carottes : 125 ml (1/2 tasse)

40 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

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

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

80 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

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

Avocat : 75 g (1 demi)

5 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

Orange : 1 petite

40 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

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

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

40 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

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

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA

CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,
visitez EducationNutrition.ca

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA

CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,
visitez EducationNutrition.ca

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA

CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,
visitez EducationNutrition.ca

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA

CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,
visitez EducationNutrition.ca