

# Top 20 des aliments les plus riches en calcium par 100g

Aliment	Teneur en calcium pour 100g
Cannelle	1230 mg
Fromage à pâte dure ou extra-dure (p. ex. Sbrinz, Emmentaler)	1030 mg
Graines de sésame, non décortiquées	930 mg
Fromage à pâte mi-dure (p. ex. Tilsit)	840 mg
Graines de chia	550 mg
Fromage à pâte molle (p. ex. brie)	420 mg
Granulés de soja*	350 mg
Mozzarella	340 mg
Sauge, thym, basilic crus (en moyenne)	277 mg
Amandes	270 mg
Chou kale cru	240 mg
Graines de lin	240 mg
Roquette crue	190 mg
Lait de brebis	180 mg
Noix, graines (en moyenne)	160 mg
Yogourt nature	140 mg
Jaune d'œuf de poule cru	140 mg
Rhubarbe crue	130 mg
Lait entier	120 mg
Tofu	120 mg

\* Poids sec