

Top 20 des aliments les plus riches en calcium par portion

Aliment	Taille de la portion	Teneur en calcium/portion
Lait de brebis	2 dl	360 mg
Fromages à pâte dure ou extra-dure (p. ex. Sbrinz, Emmentaler)	30 g	309 mg
Chou kale cru	120 g	288 mg
Fromage à pâte molle (p. ex. brie)	60 g	252 mg
Fromage à pâte mi-dure (p. ex. Tilsit)	30 g	252 mg
Yogourt nature	175 g	245 mg
Lait entier	2 dl	240 mg
Roquette crue	120 g	228 mg
Babeurre	2 dl	220 mg
Graines de sésame, non décortiquées	23 g	214 mg
Mozzarella	60 g	204 mg
Séré maigre	175 g	193 mg
Rhubarbe crue	120 g	156 mg
Tofu	120 g	144 mg
Granulés de soja*	35 g	123 mg
Épinards crus	120 g	120 mg
Chou blanc cru	120 g	62 mg
Haricots verts crus	120 g	62 mg
Amandes	23 g	62 mg
Légumineuses* (en moyenne)	60 g	58 mg

* Poids sec