«Le Petit Guide»
Quatre Saisons

des aliments contenant du calcium et/ou de la vitamine D*

Automne (23 septembre au 21 décembre) - Hiver (22 décembre au 19 mars)
Printemps (20 mars au 19 juin) - Eté (20 juin au 22 septembre)

Image réalisée avec des aliments contenant du calcium et/ou de la vitamine D

*liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés ; les périodes de reproduction peuvent varier selon les régions.

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

«Le Petit Guide»
Quatre Saisons

Ce petit guide a été conçu pour vous apprendre à consommer des produits de saison. Les aliments, dont les teneurs en calcium et en vitamine D sont précisées, sont classés par saisons (automne, hiver, printemps, été)).

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS[1]

ANC* en calcium (mg/jour)	
Adolescent(e) 10-18 ans	1 200
Femme 18-55 ans	900
Femme > à 55 ans	1 200
Femme enceinte (dernier trimestre) ou allaitante et après allaitement	1 000
Homme 18-65 ans	900
Homme > à 65 ans	1 200

ANC* en vitamine D (UI/jour)**	
Femme adulte	200
Homme adulte	200
Personne âgée	400-600
Femme enceinte ou allaitante	400

L'insuffisance d'apports permet d'envisager un risque de carence qui doit être confirmé

* Apports Nutritionnels Conseillés
** à tous les âges de la vie, les personnes à peau fortement pigmentée nécessitent un apport plus important que les autres
(1) AFSSA CNERNA CNRS. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, Editions TEC&DOC : p 137 et p 236

Teneur en calcium et vitamine D des aliments d'Automne***

23 septembre - 21 décembre[2,3,4,5]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g
Coing	11	0
Figue fraîche	39	0
Poire	8	0
Pomme	2,5	0
Prune Reine-Claude	5	0
Raisin blanc	10	0
Raisin noir	6	0
Châtaigne cuite à l'eau	17	0
Noisette	136	0
Noix séchée (cerneaux)	63	0
Artichaut cuit	49,5	0
Bette cuite	67	0
Brocoli cuit	49	0
Chou de Bruxelles cuit	36	0
Epinard cuit	196	0
Potiron	26	0
Canard rôti	13	4
Faisan rôti	50	4
Lapin	32	0
Sanglier rôti	16	0
Crevette cuite	83	20
Dorade grise crue	38	0
Hareng fumé	62	880
Maquereau cuit au four	15	300
Raie cuite au court-bouillon	40	0
Brie	313	11
Bleu d'auvergne	563	9
Sainte-Maure	151	20
Crème caramel	103	3

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés.
(2) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(3) http://www.fruits-legumes.org/saisons
(4) www.eco-blog.fr
(5) http://www.certiferme.com/recette/calendrier-des-saisons-fromages-7.html

Teneur en calcium et vitamine D des aliments d'Hiver***

22 décembre - 19 mars[2,3,4,5]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g
Ananas	21	0
Banane	5	0
Clémentine/mandarine	19	0
Kiwi	31	0
Orange	33,5	0
Pamplemousse	23	0
Datte Deglet-nour séchée	69	0
Figue séchée	165	0
Avocat	11	0
Endive cuite	46	0
Poireau cuit	40	0
Pomme de terre avec peau à la vapeur	5	0
Radis noir cru	105	0
Boudin blanc poêlé	54	0
Dinde rôtie	17	0
Foie gras de conserve	2	110
Pot-au-feu	16,5	16
Bar cru	70	0
Haddock fumé	49	0
Huître creuse crue	73	200
Saint-Jacques cuite	120	0
Comté	909	10
Roquefort	608	12
Crème glacée	93	5
Île flottante	82	20
Crêpe froment nature	63	6

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés.
(2) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(3) http://www.fruits-legumes.org/saisons
(4) www.eco-blog.fr
(5) http://www.certiferme.com/recette/calendrier-des-saisons-fromages-7.html

Teneur en calcium et vitamine D des aliments de Printemps***

20 mars - 19 juin[2,3,4,5]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g
Fraise	13	0
Framboise	20	0
Fruit de la passion	9	0
Mangue	12	0
Melon	6	0
Nectarine	3	0
Asperge cuite	21	0
Betterave rouge cuite	17	0
Carotte crue	32	0
Fenouil cuit à l'eau	44	0
Haricot vert cuit	48	0
Radis rouge cru	38	0
Agneau rôti (gigot)	22	0
Foie de veau cuit	8	12
Œuf cru	72	65
Veau rôti	12	0
Langoustine frite	100	0
Lieu noir cuit	24	35
Saumon vapeur	9	348
Sole vapeur	96	0
Coulommiers	320	12
Emmental	1055	72
Salers	798	8
Chocolat noir 40%	111	100
Crème dessert vanille au rayon frais	101	20
Fromage blanc battu 30% nature	107	4
Tarte aux fruits	47	12

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés.
(2) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(3) http://www.fruits-legumes.org/saisons
(4) www.eco-blog.fr
(5) http://www.certiferme.com/recette/calendrier-des-saisons-fromages-7.html

Teneur en calcium et vitamine D des aliments d'Eté***

20 juin - 22 septembre[2,3,4,5]

Aliments	Calcium mg/100 g	
Abricot	13	0
Cassis	58	0
Cerise	11	0
Groseille	33	0
Litchi	5	0
Myrtille	6	0
Pastèque	4	0
Aubergine	20	0
Concombre	14	0
Courgette cuite	30	0
Maïs épis cuit	2	0
Navet cuit	48	0
Poivron vert cru	11,5	0
Agneau (côtelette grillée)	20	0
Boeuf grillé	8	0
Chipolata	0	0
Travers de porc braisé	9	0
Anchois mariné	120	96
Ecrevisse crue	45	10
Sardine grillée	85	300
Thon blanc vapeur	1,33	140
Beaufort	995	40
Cantal	798	8
Parmesan	1228	14
Reblochon	514	8
Clafoutis	50	20
Sorbet	15	0

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés.
(2) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(3) http://www.fruits-legumes.org/saisons
(4) www.eco-blog.fr
(5) http://www.certiferme.com/recette/calendrier-des-saisons-fromages-7.html

LE TOP DU CALCIUM

Aliments particulièrement riches en calcium par catégorie***[2,6]

Aliments	Calcium (mg/100g ou mg/L)
Fruit frais Rhubarbe cuite sucrée	**145**
Fruit sec Sésame	**966**
Légume frais Pissenlit cru	**104**
Légume sec Tofu	**215**
Viande/volaille/œuf Jaune d'œuf cuit	**121**
Poisson Sardine à l'huile d'olive en conserve	**798**
Herbe/aromate Persil frais	**186**
Fromage Parmesan	**1228**
Eau Talians	**596**

Teneur en calcium de différentes eaux de boissons[6,7]

Eaux de boissons***	Calcium (mg/L)	Sodium (mg/L)
Eau du robinet	9 (valeur moyenne)	jusqu'à 20 (valeur guide)#
Eaux minérales* **		
Badoit	222	171
Contrexéville	452	8
Courmayeur	517	1
Evian	78	5
Hépar	591,1	21,7
Perrier	140,2	14
Quezac	241	49,7
Salvetat	253	7
Talians	596	7
Vichy Célestins	96	1329
Vichy Saint-Yorre	113	1679
Vittel Grande Source	202	3
Volvic	9,4	8
Wattwiller	222	3,7

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés.
limite de qualité des eaux destinées à la consommation humaine, Arrêté du 11 janvier 2007

(2) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(3) http://www.fruits-legumes.org/saisons
(4) www.eco-blog.fr
(5) http://www.certiferme.com/recette/calendrier-des-saisons-fromages-7.html
(6) Assistance Publique Hôpitaux de Paris. Ostéoporose en 100 questions. NHA Communication Editeur 2006 ; p : 44 et 48.
(7) Apfelbaum M. et al. Eaux de boisson, café, thé, tisane in Diététique et Nutrition, 6ème édition. Edition Masson 2004 ; p : 245-252.

07/2011 - Réf : 8407056 - Graphisme : NOIREBÈNE

Laboratoires Expanscience
10, avenue de l'Arche, 92419 Courbevoie Cedex
Tél. : +33 (0)1 43 34 60 00 - Fax : +33 (0)1 43 34 61 00
www.expanscience.com