«Le Petit Guide»

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

*liste non exhaustive constituée à partir du Répertoire général des aliments[1], du livre Diététique et nutrition[2] et de l'Ostéoporose en 100 questions.[3]

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

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Le calcium est un minéral fondamental pour notre organisme. Son rôle est déterminant dans le développement, le maintien et la solidité des os mais il est aussi essentiel pour de nombreuses fonctions vitales de notre organisme : coagulation du sang, activité musculaire et cardiaque, pression artérielle, contraction musculaire, transmission de l'influx nerveux, etc... 99 % du calcium contenu dans notre corps se trouve dans les os qui forment une véritable réserve calcique pour l'organisme.

Le tissu osseux subit tout au cours de la vie un processus de destruction-construction. Avec le temps c'est le processus de destruction qui a tendance à prendre le pas...

Un **apport calcique régulier** est donc un élément clé pour constituer et maintenir une réserve calcique suffisante.[4]

La vitamine D facilite **l'absorption du calcium et sa fixation** dans les os. La vitamine D est principalement **synthétisée par la peau** sous les effets des rayons solaires ultra violets. Cependant cette synthèse n'est pas suffisante et **un apport est très souvent nécessaire**[5] d'autant qu'il existe parfois des carences par augmentation des pertes vitaminiques (dans certaines maladies digestives).

Les besoins en calcium et en vitamine D varient en fonctions de l'âge et du sexe.

ANC en calcium (mg/jour)[6]		ANC en vitamine D (UI/jour)[7]	
Adulte au-delà de 18 ans	900	Adulte	200
Femme au-delà de 55 ans	1200	Personne âgée	400
Homme au-delà de 65 ans	1200		
Femme enceinte (3e trimestre) ou allaitante ou après allaitement	1000	Femme enceinte et allaitante	400

Ce petit guide a été conçu pour vous aider à **évaluer plus facilement votre ration calcique et vitaminique D.** Les aliments y sont **classés par grandes catégories** (chez le boulanger, chez le boucher…) et les teneurs en calcium ou vitamine D sont les **valeurs moyennes retenues dans le Répertoire général des aliments.**

N'hésitez pas à poser vos questions à votre médecin qui est votre meilleur conseiller

«Le Petit Guide»

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

*liste non exhaustive constituée à partir du Répertoire général des aliments[1], du livre Diététique et nutrition[2] et de l'Ostéoporose en 100 questions.[3]

Chez le Boucher

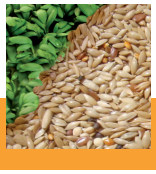
Aliments[1]	Teneurs pour 100 g		
	Calcium (mg)	Vitamine D (µg/UI)**	kcal
Volailles, abats			
Faisan rôti	50	-	215
Foie d'agneau cuit	10	1,3 / 53	163
Foie de génisse cuit	7	1,2 / 48	152
Charcuterie, salaison			
Boudin blanc cuit	51	-	242
Boudin noir cuit	50	traces	410
Fromage de tête	21	0,5 / 20	206
Jambon cuit	7	0,3 / 12	135
Jambon sec	9	0,6 / 24	228
Pâté de campagne	15	0,6 / 24	328
Pâté à base de poissons ou crustacés	183	-	266
Salami	17	0,7 / 28	459
Terrine ou mousse de légumes	80	traces	164
Oeufs et dérivés			
Jaune d'œuf cru	137	4,5 / 80	350
Œuf au plat salé	58	1,9 / 76	185
Œuf brouillé beurre	61	1,7 / 68	218
Œuf dur	53	1,7 / 68	146
Omelette nature	63	1,6 / 64	172

**(1µg=40UI)

CHEZ LE POISSONNIER

Aliments[1]	Teneurs pour 100 g		
	Calcium (mg)	Vitamine D (µg/UI)**	kcal
Poissons			
Anchois à l'huile (semi-conserve)	210	14 / 560	160
Anguille cuite au four	25	5 / 200	230
Bar cru	134	traces	111
Carrelet frit	80	traces	254
Caviar semi-conserve	50	5,8 / 232	253
Hareng au vinaigre ou Rollmops	53	12 / 480	238
Hareng cru	41	20 /800	203
Hareng frit	35	15 / 600	233
Hareng fumé	67	8,3 / 332	210
Huile de foie de morue	traces	210 / 8400	899
Maquereau fumé	20	8,2 / 328	296
Maquereau cuit au four	17	7,5 / 300	255
Maquereau au vin blanc (conserve)	20	5,5/ 220	208
Œufs de lompe (semi-conserve)	35	2 / 80	116
Pilchard sauce tomate (conserve)	250	12 / 480	144
Sardine sauce tomate (conserve)	360	10 / 400	182
Sardine à l'huile (conserve)	400	6 / 240	215
Saumon vapeur	20	12,5 / 500	180
Saumon fumé	21	19 / 760	184
Thon germon vapeur	9	3,5 / 140	162
Thon au naturel (conserve)	9	3,5 / 140	117
Thon à l'huile (conserve)	10	3,1 / 124)	186
Thon cuit au four	35	5,8 / 232	188
Truite en arc en ciel cuite au four	70	10 / 400	137
Truite de rivière cuite au four	12	2,5 / 100	125
Crustacés, mollusques			
Bigorneau cuit	130	traces	134
Bulot	92	traces	89
Praire ou palourde	46	-	77
Crabe en conserve	97	traces	97
Crevettes cuites	115	0,1 / 4	103
Crevettes crues	80	0,5 / 20	92
Ecrevisse crue	43	0,25 / 10	64
Homard cuit à l'eau	58	traces	96
Huître crue	92	5 / 200	68
Moule cuite à l'eau	101	traces	118

**(1µg=40UI)



Chez l'Épicier

Aliments[1]	Teneurs pour 100 g		
	Calcium (mg)	Vitamine D (µg/UI)**	kcal
Céréales petit déjeuners			
Flocon d'avoine	53	-	356
Germe de blé	55	0,7 / 28	324
Céréales au son pour petit déjeuner	70	2,8 / 112	265
Muesli	63	-	409
Pétales de maïs enrichi	7	2,8 / 112	369
Riz soufflé enrichi	10	2,8 / 112	391
Graines oléagineuses, châtaignes			
Amande	250	-	576
Cacahuète	60	-	577
Châtaigne	40	-	174
Noisette	188	-	646
Noix	93	-	674
Noix du Brésil	178	-	660
Pistache	135	-	599
Pâte d'amande	84	-	449
Sésame	150	-	564
Tournesol graine	100	-	594

**(1µg=40UI),

Eaux de boissons***[2, 3]	Calcium (mg / 100 ml)	Sodium (mg / 100 ml)
Eau du robinet	9 (valeur moyenne)	jusqu'à 20 (valeur guide)#
Eaux minérales* **		
Badoit	22,2	17,1
Contrexeville	45,2	0,8
Courmayeur	51,7	0,1
Evian	7,8	0,5
Hépar	55,5	2,2
Perrier	14	1,4
Quezac	24,1	25,5
Salvetat	25,3	0,7
Talians	59,6	0,7
Vichy Célestins	9,6	132,9
Vichy Saint Yorre	11,2	167,9
Vittel Grande Source	20,2	0,47
Volvic	0,9	0,8
Wattwiller	22,2	0,37

limite de qualité des eaux destinées à la consommation humaine, Arrêté du 11 janvier 2007
***liste non exhaustive

Chez le Marchand de Primeurs

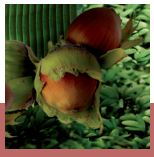
Aliments[1]	Teneurs pour 100 g		
	Calcium (mg)	Vitamine D (µg/UI)**	kcal
Légumes			
Artichaut cuit	44	-	18
Bette cuite	80	-	17
Brocoli cru	93	-	25
Brocoli cuit	76	-	20
Chanterelle crue	8	2,1 / 84	12
Chicorée frisée	55	-	12
Chou rouge cru	52	-	23
Chou rouge cuit à l'eau	37	-	18
Cœur de palmier appertisé	44	-	44
Cresson cru	157	-	12
Céleri branche cru	52	-	11
Céleri branche cuit	43	-	9
Céleri-rave cru	43	-	18
Epinard cru	104	-	17
Epinard cuit	112	-	17
Haricot vert appertisé	43	-	19
Oseille crue	44	-	24
Pissenlit cru	165	-	39
Radis noir cru	105	-	57
Salsifis cuit	47	-	34
Légumes secs			
Haricot blanc appertisé	71	-	94
Haricot blanc cuit	60	-	102
Flageolet appertisé	42	traces	75
Haricot rouge cuit	66	-	93
Pois chiche cuit	56	-	135
Soja dessert aux germes vivants	68	-	44
Soja farine	205	-	381
Tofu	200	-	120
Fruits			
Abricot sec dénoyauté	55	-	204
Cassis frais	60	-	50
Datte, pulpe et peau, sèche	62	-	278
Figue de Barbarie pulpe et graines	46	-	47
Figue fraîche	60	-	64
Figue sèche	160	-	239
Fruits exotiques séchés pour apéritif	66	-	361
Olives noires en saumure	61	-	239
Orange pulpe fraîche	40	-	42
Pruneau sec	50	-	163
Rhubarbe cuite sucrée	41	-	126

**(1µg=40UI)

Chez le Fromager

Aliments[1]	Teneurs pour 100 g		
	Calcium (mg)	Vitamine D (µg/UI)**	kcal
Produits laitiers			
Beurre	15	1,3 / 52	752
Crème anglaise	130	0,25 / 10	123
Crème de lait pasteurisée	63	0,2 / 8	316
Crème dessert chocolat industrielle	150	0,35 / 14	129
Crème pâtissière	108	0,3 / 12	159
Fromage frais 0% nature	126	-	46
Fromage frais 20% nature	117	0,08 / 3,2	80
Fromage frais 40% nature	109	0,19 / 7,6	115
Fromages			
Beaufort	1040	0,3 / 12	401
Camenbert 40% MG	570	0,26 / 10,4	264
Cantal	970	0,2 / 8	367
Chabichou	300	0,2 / 8	344
Cheddar	740	0,26	406
Comté	880	0,26 / 10,4	399
Coulommiers	244	0,3 / 12	308
Crottin	117	0,2 / 8	367
Emmental	1185	0,3 / 12	378
Gouda	854	0,24 / 9,6	346
Parmesan	1275	0,46 / 18,4	381
Reblochon	625	0,2 / 8	309
Roquefort	600	0,2 / 8	370
Saint-Paulin	780	0,2 / 8	298
Fromage des Pyrénées	635	0,2 / 8	355
Fromage fondu 25% MG	492	0,14 / 5,6	292
Fromage genre Bonbel-Babybel®	659	0,2 / 8	314
Desserts lactés, margarine			
Glace	135	traces	180
Glace type esquimau	29	-	130
Lait de brebis	183	0,18 / 7,2	100
Lait de chèvre	120	0,06 / 2,4	65
Lait demi-écrémé UHT	114	traces	46
Lait entier UHT	119	traces	63
Lait écrémé UHT	112	traces	34
Margarine	10	8 / 320	744
Margarine allégée	12	8 / 320	378
Petit-suisse 40%	111	0,2 / 8	142
Yaourt au lait entier nature	151	traces	70
Yaourt maigre nature	150	traces	44
Yaourt nature	173	traces	50
Yaourt à boire aromatisé	107	traces	77

**(1µg=40UI)



Chez le Boulanger

Aliments[1]	Teneurs pour 100 g		
	Calcium (mg)	Vitamine D (µg/UI)**	kcal
Biscotte	42	-	388
Brioche	43	0,76 / 30,4	410
Croissant	42	0,13 / 5,2	410
Pain au lait	52	0,6 / 24	366
Pain au raisin	46	-	325
Pain complet	58	-	234
Pain de mie	91	-	275
Pain grillé domestique	85	-	301
Biscuit barquette pulpe de fruit	23	0,61 / 24,4	373
Biscuit chocolaté	66	-	493
Biscuit apéritif au fromage	256	-	501
Biscuit à la cuillère	31	0,89 / 35,6	315
Chouquette	36	1,2 / 48	427
Eclair	62	0,58 / 23,2	240
Gauffre industrielle	44	0,3 / 12	373
Gâteau au fromage blanc	98	1 / 40	373
Gâteau de Savoie	38	1 / 40	302
Madeleine	25	0,8 / 32	302
Muffin	93	0,42 / 16,2	359
Palmier	11	0,92 / 36,8	506
Pâte brisée cuite	110	0,42 / 16,2	527
Pâte feuilletée pur beurre cuite	90	0,62 / 24,8	565
Sablé ou galette	60	0,5 / 20	483

**(1µg=40UI)

(1) Favier J-C. et al. Table de composition. In : Répertoire général des aliments, 2e édition. Ed. Technique & Documentation 1995.

(2) Apfelbaum M. et al. Eaux de boisson, café, thé, tisane. In : Diététique et Nutrition, 6e édition. Ed. Masson 1997 ; p : 245-252.

(3) Assistance Publique Hôpitaux de Paris. Ostéoporose en 100 questions. Ed. NHA Communication 2006 ; p : 44 et 48.

(4) Cormier C et al. Ostéoporose - Guide à l'usage des patients et de leur entourage édition 2007 Editions Médicales Bash ; p : 34-37.

(5) Cormier C et al. Ostéoporose - Guide à l'usage des patients et de leur entourage édition 2007 Editions Médicales Bash ; p : 97 et 100.

(6) AFSSA (en ligne) disponible sur : http://www.afssa.fr/Documents/ANC-Ft-TableauCalcium.pdf (consulté le 10/12/09).

(7) AFSSA (en ligne) disponible sur : http://www.afssa.fr/Documents/ANC-Ft-TableauVitD.pdf (consulté le 10/12/09).

01/2010 - Réf : 840 61 20 - 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