«Le Petit Guide»

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

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

*liste non exhaustive

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

«Le Petit Guide»

Ce petit guide a été conçu pour vous indiquer les teneurs en calcium, vitamine D et calories, des produits de consommation courante. Ces aliments sont classés par famille, la liste n'est pas exhaustive.

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

Exemples de teneur en calcium et vitamine D de fruits et légumes de consommation courante***[1]

5 fruits et légumes/J[2]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g	Kcal/100g
Ananas	21	0	47
Abricot	13	0	46
Banane	5	0	88
Cassis	58	0	54
Cerise	11	0	66,5
Clémentine/mandarine	19	0	45
Fraise	13	0	30
Groseille	33	0	38
Kiwi	31	0	50
Melon	6	0	34
Myrtille	6	0	50
Orange	33,5	0	44
Pastèque	4	0	31
Poire	8	0	46
Pomme	2,5	0	45
Raisin blanc	10	0	71
Artichaut cuit	49,5	0	18
Asperge cuite	21	0	17
Aubergine	20	0	19
Avocat	11	0	137
Betterave rouge cuite	17	0	42
Brocoli cuit	49	0	23
Carotte crue	32	0	32
Concombre	14	0	10
Courgette cuite	30	0	10
Epinard cuit	196	0	23
Fenouil cuit à l'eau	44	0	9
Haricot vert cuit	48	0	25,5
Maïs cuit	2	0	112
Navet cuit	48	0	16
Poireau	40	0	20
Poivron vert cru	11,5	0	14
Radis rouge cru	38	0	11

(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm
***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

Exemples de teneur en calcium et vitamine D de produits laitiers de consommation courante***[1]

3 à 4 produits laitiers /J[2]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g	Kcal/100g
Lait entier pasteurisé	118	3	66
Lait entier stérilisé UHT	117	2	65
Lait ½ écrémé pasteurisé	118	2	46
Lait ½ écrémé UHT	115	0,5	48,5
Lait écrémé pasteurisé	132	3	35
Lait écrémé UHT	113	0	31
Lait en poudre entier	947	14	500
Lait en poudre ½ écrémé	1034	8	525
Lait en poudre écrémé	1254	1	349
Lait entier concentré non sucré	264	4	132
Lait entier concentré sucré	288	4	331
Beaufort	995	40	401
Brie	313	11	330
Bleu d'auvergne	563	9	347
Camembert 45% MG	456	28	277
Cantal/Salers	798	8	365
Comté	909	10	407
Emmental	1055	72	383
Parmesan	1228	14	384
Reblochon	514	8	327
Roquefort	608	12	366
Sainte-Maure	151	20	342
Crème fraîche ≥ 30% MG	95	4	297
Crème chantilly UHT	101	8	309
Fromage blanc (nature ou fruits)	109	6	81
Petit Suisse 20% MG	117	8	98
Yaourt ou spécialité laitière nature	150	0	49
Yaourt ou spécialité laitière aux fruits	116	3	76

(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm
***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

Exemples de teneur en calcium et vitamine D, des viandes, poissons et œufs de consommation courante***[1]

1 à 2 portions/J[2]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g	Kcal/100g
Agneau (gigot rôti)	22	0	226
Bifteck grillé	8	0	148
Boudin blanc poêlé	54	0	249
Canard rôti	13	4	190
Chipolata	0	0	309
Dinde rôtie	17	0	144
Faisan rôti	50	4	215
Foie de veau cuit	8	12	159
Lapin	32	0	167
Œuf dur	70	68	148
Porc rôti	10	0	123
Pot-au-feu	16,5	16	140
Sanglier rôti	16	0	153
Steak haché 15% MG	15	0	251
Veau rôti	12	0	230
Bar cru	70	0	104
Cabillaud vapeur	10	0	82
Crevette cuite	83	20	96
Haddock fumé	49	0	104
Huître creuse crue	73	200	22
Langoustine (frite)	100	0	324
Lieu Noir	24	35	102
Maquereau cuit au four	15	300	249
Raie cuite (court bouillon)	40	0	69
Saint-Jacques cuite	120	0	106
Sardine grillée	85	300	196
Saumon vapeur	9	348	201
Sole vapeur	96	0	70
Thon blanc à l'huile	1	34	198

(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm
***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

Exemples de teneur en calcium et vitamine D, des céréales, féculents et légumes secs de consommation courante***[1]

A chaque repas[2]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g	Kcal/100g
Blé dur précuit, grains entiers	39	0	139
Coucous graines cuites	15	0	172
Haricot rouge cuit	44	0	92
Lentille cuite	27	0	107
Pâtes cuites aux œufs	18	8	110
Pain/Baguette	40	0	277
Pain de seigle/froment	25	0	230
Pois chiche	44	0	135
Polenta	3	0	193
Riz blanc cuit	9	0	120
Riz complet cuit	10	0	134

Exemples de teneur en calcium et vitamine D, de produits sucrés de consommation courante***[1]

A limiter[2]

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g	Kcal/100g
Cake aux fruits	52	18	409
Chocolat blanc (tablette)	257	0	545
Chocolat au lait (tablette)	202	0	547
Chocolat noir 40%	111	100	498
Clafoutis aux fruits	50	20	212
Confiture/marmelade	19,5	0	220
Crêpes froment nature	63	6	333
Pain d'épices	4	0	324
Sorbet	15	0	120
Sucre blanc	2	0	400
Sucre roux	135	0	380
Tartelette aux fruits	47	12	278
Boisson gazeuse aux fruits	3	0	42
Boisson au thé, aromatisée	0	0	31
Jus de pommes	4,5	0	44
Sodas au cola sucrés	1	0	44

(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm
***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

Exemples de teneur en calcium et vitamine D, de matières grasses de consommation courante***(1)

A limiter(2)

Aliments	Calcium mg/100 g	Vitamine D UI/100 g	Kcal/100g
Beurre doux	14,5	52	748
Beurre demi-sel	24	30	735
Huile d'arachide	0	0	899
Huile d'Olive vierge	2	0	898
Huile de Colza	0	0	900
Huile de Tournesol	0	0	900
Margarine au tournesol (80% MG, en barquette)	26	0	736

Sans modération(2)

Exemples de teneur en calcium et sodium des différentes eaux de boissons de consommation courante ***(3,4)

Eaux	Calcium mg/100 g	Sodium mg/L
Badoit	222	171
Contrexéville	452	8
Courmayeur	517	1
Evian	78	5
Hépar	591	22
Perrier	140	14
Quézac	241	50
Salvetat	253	7
Talians	596	7
Vichy Célestins	96	1329
Vichy Saint-Yorre	113	1679
Vittel Grande Source	202	3
Volvic	9	8
Wattwiller	222	4

06/2012 - Réf : 8408078 - Graphisme : NOIREBÈNE

(1) composition nutritionnelle Ciqual 2008 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm
***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002
(3) Apfelbaum M. et al. Eaux de boisson, café, thé, tisane in Diététique et Nutrition, 6ème édition. Edition Masson 2004 ; p : 251
(4) Assistance Publique Hôpitaux de Paris. Ostéoporose en 100 questions. NHA communication Edition 2003 p : 48
***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés

AFLAR
ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE ANTIRHUMATISMALE

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

PEFC
PEFC/10-31-1639