

## Sources alimentaires de calcium

<b>Laits et laitages</b>	<b>Teneur*</b>	<b>Autres</b>	<b>Teneur*</b>
Lait entier	120	<b>Eaux minérales (100 ml)</b>	
Lait ½ écrémé	115	Aïn saïss	6,3
Lait écrémé	110	Ciel	4
Lait (un bol de 300 mL)	350	Sidi ali	1,2
Yoghourt	130-170	Sidi harazem	7
Yoghourt à boire	110-120	Vittel	20
Petit suisse	90-110	Evian	78
Fromage blanc frais	80-120	Volvic	10
<b>Fromage à pâte molle</b>	120-500	Peu minéralisées	6-8
Brie	120	<b>Aliments</b>	
Chèvres	100-200	Poissons (usuels)	20-50
Camemberts	400	sardine, bar	80-100
<b>Fromage à pâte dure</b>	500-1200	Œuf (2 œufs=110-140 g)	50-60
Bleus	400-700	Légumes	10-20
Cantals	800-900	Viandes	< 10
Emmental, édam ...	900-1200		

(Teneur\* en mg/l).