

Sources alimentaires de calcium

Laits et laitages	Teneur*	Autres	Teneur*
Lait entier	120	Eaux minérales (100 ml)	
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
Fromage à pâte molle	120-500	Peu minéralisées	6-8
Brie	120	Aliments	
Chèvres	100-200	Poissons (usuels)	20-50
Camemberts	400	sardine, bar	80-100
Fromage à pâte dure	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).