

Vous souhaitez savoir quels aliments sont les plus riches en calcium ? Vous trouverez ci-après une large sélection des aliments riches en calcium classés par catégories d'aliments pour faciliter votre recherche. Les tableaux ci-dessous renseignent la quantité de calcium contenue aux 100 grammes d'aliments. Ces données sont des moyennes et sont renseignées pour des aliments crus ou cuits.

FRUITS/ LEGUMES :

ALIMENT (100g)	CALCIUM (mg)
Rhubarbe, tige, cuite, sucrée	145
Citron, zeste, cru	134
Orange, pulpe, crue	66
Figue, crue	57
Fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)	40
Épinard, bouilli/cuit à l'eau	240
Chou frisé, cru	185
Bette ou blette, côte et feuille, bouillie/cuite à l'eau	60
Pois mange-tout ou pois gourmands, cuits	59
Haricot vert, cuit	55,3

LEGUMINEUSES :

ALIMENT (100g)	CALCIUM (mg)
Haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau	120
Haricot flageolet, bouilli/cuit à l'eau	120
Haricot coco, bouilli/cuit à l'eau	72
Pois chiche, bouilli/cuit à l'eau	72
Haricot flageolet, vert, bouilli/cuit à l'eau	68
Fève, bouillie/cuite à l'eau	61
Haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau	55
Haricot mungo, bouilli/cuit à l'eau	53
Lentille verte, bouillie/cuite à l'eau	39,5
Lentille blonde, bouillie/cuite à l'eau	32

OLEAGINEUX/ FRUITS SECS :

ALIMENT (100g)	CALCIUM (mg)
Sésame, graine	962
Chia, graine, séchée	631
Amande (avec peau)	260
Lin, graine	228
Soja, graine entière	220
Noix du Brésil	150
Noisette	120
Pistache, grillée	108
Tournesol, graine	86,5
Noix, séchée, cerneaux	75

FRUITS DE MER/CRUSTACES :

ALIMENT (100g)	CALCIUM (mg)
Crevette grise, cuite	1000
Crevette cuite	240
Huître plate, crue	186
Calmar ou calamar ou encornet, bouilli/cuit à l'eau	180
Langoustine, bouillie/cuite à l'eau	84
Écrevisse, cuite	73
Moule, bouillie/cuite à l'eau	59,4

POISSON :

ALIMENT (100g)	CALCIUM (mg)
Sardine, grillée	130
Sole, cuite à la vapeur	96
Hareng, grillé/poêlé	76,5
Brochet, rôti/cuit au four	73
Perche, rôtie/cuite au four	73
Truite, rôtie/cuite au four	55

PRODUITS LAITIERS:

ALIMENT (100g)	CALCIUM (mg)
Grana Padano	1170
Gruyère	1090
Tomme ou tome de vache	953
Fromage de chèvre sec	895
Mimolette, sans précision	816
Mozzarella au lait de vache	545
Fromage blanc nature	134
Lait	117