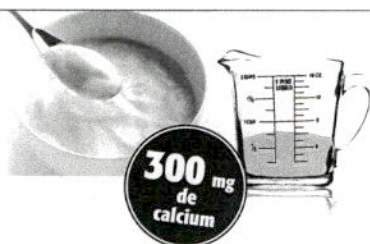


ALIMENTS RICHES EN CALCIUM



**Yogourt nature
ou aromatisé**
1% ou 2% M.G.

¾ tasse = 1 portion

300 mg
de
calcium

**Lait entier 1%,
2% ou écrémé,
au chocolat ou
boisson végétale
enrichie**

(soya, amande, riz ou autres)

1 tasse (grand verre de lait) = 1 portion

300 mg
de
calcium



Yogourt à boire

314 ml = 1 portion *

* 1 à 3 yogourts à boire pour atteindre
une portion (selon le produit sélectionné)

300 mg
de
calcium

**Fromage bleu, brick,
cheddar, édám,
gouda, gruyère
ou suisse**

1 cube de 3,5 cm = 1 portion

300 mg
de
CALCIUM



Yogourt individuel

1 contenant = ½ portion

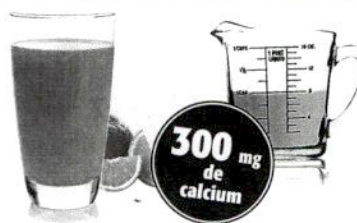
2 contenants = 1 portion

300 mg
de
calcium

Fromage cottage
1% ou 2%

2 tasses = 1 portion

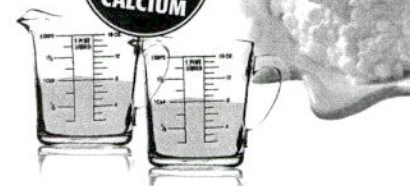
300 mg
de
CALCIUM



**Jus d'orange
ENRICHÍ de calcium
et de vitamine D**

1 tasse = 1 portion

300 mg
de
calcium



Sources alternatives de CALCIUM *

* Selon les recommandations de votre professionnel de la santé car les valeurs nutritives et caloriques peuvent varier



**Fèves blanches, noires
ou fèves au lard
en conserve**

1 ½ tasse = 1 portion

300 mg
de
calcium

**Amandes
entières**

1 tasse = 1 portion

300 mg
de
calcium



**Crème glacée
ordinaire à
la vanille**

1 ½ tasse = 1 portion

300 mg
de
calcium

Brocoli cuit

2 tasses = 1 portion

300 mg
de
calcium



mantra
pharma

N.B. : Assurez-vous de consommer régulièrement du calcium puisque le corps en a besoin tous les jours. Si vous consommez suffisamment de calcium en seulement quelques jours, essayez de les répartir plus également sur les sept jours de la semaine. **Si vous ne consommez pas suffisamment de calcium alimentaire, vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire un supplément.**

mCal

APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ POUR UNE BONNE SANTÉ OSSEUSE SELON OSTÉOPOROSE CANADA*

ÂGE	4 à 8 ans	9 à 18 ans	19 à 50 ans	50 ans et plus
CALCIUM (total incluant alimentation et supplément)	800 mg	1300 mg	1000 mg	1200 mg
VITAMINE D	600 UI	600 UI	400-1000 UI	800-2000 UI

* <http://www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/la-nutrition/les-apports-recommandes-en-calcium/>
<http://www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/la-nutrition/la-vitamine-d/>

LISTE D'ALIMENTS À HAUTE TENEUR DE VITAMINE D

TENEUR DES ALIMENTS	PORTION	Vitamine D	TENEUR DES ALIMENTS	PORTION	Vitamine D
Thon rouge, cuit	75 g	690 UI	Saumon de l'Atlantique, cuit	75 g	246 UI
Saumon rouge, en conserve	75 g	585 UI	Truite, cuite	75 g	210 UI
Saumon rose, en conserve	75 g	435 UI	Lait	1 tasse	103 UI
Sardines du Pacifique, en conserve	75 g	360 UI	Jaune d'œuf	1	25 UI

Tableau selon BC Healthlink, mars 2011 (<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile68e-F.pdf>)

LA VITAMINE D EST IMPORTANTE POUR LA SANTÉ OSSEUSE.

Comme il est difficile d'obtenir suffisamment de vitamine D par l'alimentation et qu'il est contre-indiqué de s'exposer au soleil sans protection solaire, les suppléments de vitamine D sont généralement recommandés.

**VOTRE EXEMPLE D'UNE
CONSOMMATION
SUFFISANTE DE CALCIUM
DANS UNE JOURNÉE**



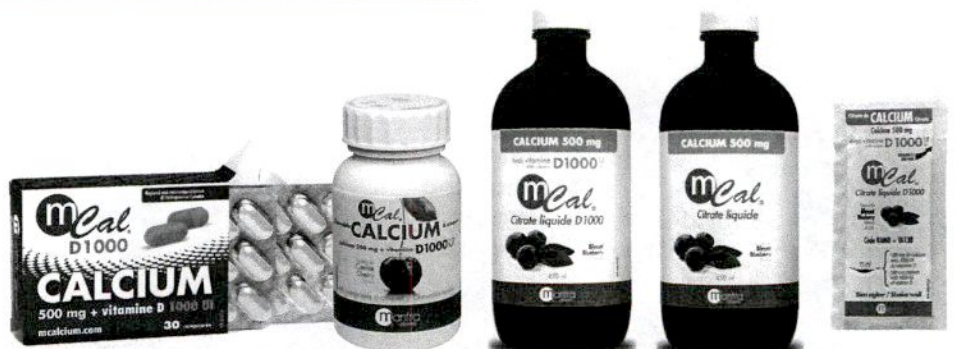
Chaque jour, vous devriez consommer jusqu'à 4 portions de produits contenant du calcium. Si ce n'est pas le cas, votre médecin peut vous prescrire un supplément de calcium. Si votre médecin vous a prescrit un supplément de calcium, assurez-vous de le prendre tous les jours avec un repas et continuez à consommer des aliments riches en calcium.

Les suppléments de calcium **mCal.** contiennent 500 mg de calcium et 1000 UI de vitamine D.

RECOMMANDATIONS



Un supplément de calcium et vitamine D qui favorise la santé osseuse.



mcalcium.com

1 877 726-2707
4605-B, boul. Lapinière, bur. 250
Brossard (Québec) J4Z 3T5