





Mission os en santé!

Le calcium et la vitamine D sont essentiels à la santé des os et des dents!

Quelle quantité est nécessaire?				Comment y parvenir?
Le Genre	Âge (années)	Calcium (mg par jour)	Vitamine D (UI par jour)	
	De 51 à 70	1200	600	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de consommer au moins trois aliments riches en calcium et en vitamine D chaque jour. • Consultez la liste ci-dessous pour connaître de bonnes sources de calcium et de vitamine D. • Complétez votre alimentation en prenant quotidiennement un supplément de 400 UI de vitamine D. • Votre alimentation n'est pas assez riche en calcium ou en vitamine D? Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.
	71 et plus	1200	800	
	De 51 à 70	1000	600	
	71 et plus	1200	800	

Aliment	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
<p>Produits céréaliers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne sont généralement pas de bonnes sources de vitamine D. • Les céréales servies avec du lait ou des boissons enrichies contiennent plus de calcium et de vitamine D. • Certaines céréales à déjeuner sont maintenant enrichies de vitamine D; vérifiez l'étiquette. • Ajouter de la margarine à un produit céréalier augmente l'apport en vitamine D. 		
Aliment	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Céréales enrichies de vitamine D – 1 portion avec 125 mL (½ tasse) de lait 1 %	160-350	100
Céréales à déjeuner – 1 portion avec 125 mL (½ tasse) de lait 1 %	160-350	50
Rôties de blé entier – 2 tranches	90	0
Avec margarine – 5 mL (1 c. à thé)	90	25
Avec beurre – 5 mL (1 c. à thé)	90	1
<p>Lait et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lait de vache est toujours enrichi de vitamine D et est une source naturelle de calcium. Certaines boissons (soya, amande ou riz) peuvent être enrichies de calcium et de vitamine D; vérifiez l'étiquette. • Les aliments contenant du lait de vache ne sont pas toujours enrichis de vitamine D (yogourt, fromage, babeurre); vérifiez l'étiquette. 		
Aliment	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Lait écrémé évaporé (reconstitué) – 250 mL (1 tasse)	392	116
Lait de vache 1 % (ordinaire ou au chocolat) – 250 mL (1 tasse)	320	100
Lait écrémé en poudre – 25 g (½ tasse) donnent 250 mL (1 tasse) de lait	320	100
Lait de poule – 250 mL (1 tasse)	350	44
Boisson de soya, d'amande ou de riz enrichie – 250 mL (1 tasse)	320	90
Yogourt (enrichi) – 175 mL (¾ tasse)	300	80
Fromage ferme (cheddar, suisse, gouda) – 25 g (2,5 oz)	360	3
Kéfir – 175 mL (¾ tasse)	187	8

Aliment		Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> La majorité des légumes et fruits ne sont pas une bonne source de calcium et de vitamine D, à moins qu'ils ne soient enrichis. Voici quelques exceptions. 		
	Aliment	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
	Jus d'orange enrichi – 125 mL (½ tasse)	155	50
	Chou cavalier (congelé et cuit) – 125 mL (½ tasse)	189	0
	Épinards (congelés et cuits) – 125 mL (½ tasse)	129	0
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> Les poissons les plus gras sont les plus riches en vitamine D. Si vous les mangez, les arêtes du poisson en conserve sont une source supplémentaire de calcium. 		
	Aliment	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
	Saumon - en conserve avec arêtes – 75 g (2,5 oz)	179	200-699*
	- cuit au four, grillé ou poêlé – 75 g (2,5 oz)	5	200-699*
	*La quantité de vitamine D varie d'un type de saumon à l'autre. Le saumon sokeye en contient le plus.		
	Maquereau - en conserve – 75 g (2,5 oz)	181	218
	Sardines - en conserve, dans l'huile – 75 g (2,5 oz)	286	70
	Hareng - mariné – 75 g (2,5 oz)	60	200
	Hareng de l'Atlantique- cuit – 75 g (2,5 oz)	56	160
	Truite - cuite au four, grillée ou poêlée – 75 g (2,5 oz)	41	150
	Grand corégone - cuit – 75 g (2,5 oz)	12	135
	Jaunes d'œuf – 2	44	32
	Thon pâle en conserve – 75 g (2,5 oz)	8	40
	Foie de bœuf - poêlé – 75 g (2,5 oz)	4	36
	Amandes – 60 mL (¼ tasse)	99	0
	Beurre d'amande – 30 mL (2 c. à soupe)	90	0
	Fèves au lard en conserve – 185 mL (¾ tasse)	64	0
Aliments divers	<ul style="list-style-type: none"> Ajoutez des ingrédients riches en calcium et en vitamine D à vos recettes préférées : c'est une bonne façon de consommer davantage de ces nutriments! 		
	Aliment	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
	Smoothie aux fruits, fait avec 125 mL (½ tasse) de lait, 125 mL de jus d'orange enrichi et 125 mL de yogourt	500	140
	Sandwich au fromage fondant	434	35
	Déjeuner instantané, fait avec du lait ou une boisson enrichie – 250 mL (1 tasse)	363	90
	Café au lait, fait avec 250 mL (1 tasse) de lait	320	100
	Café ou thé noir	0	0
	Sandwich à la salade de saumon	220	150
	Soupe de tomate en conserve, préparée avec du lait – 250 mL (1 tasse)	200	50
	Pouding fait avec du lait ou une boisson enrichie – 125 mL (½ tasse)	141	52
	Mélasse noire – 15 mL (1 c. à soupe)	180	0
	Margarine – 5 mL (1 c. à thé)	1	25

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010.

Ressource produite : Printemps 2014