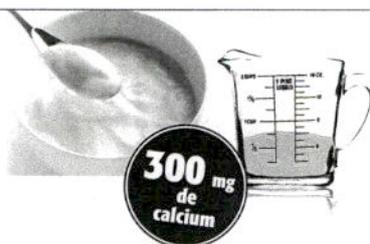


# ALIMENTS RICHES EN CALCIUM



**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

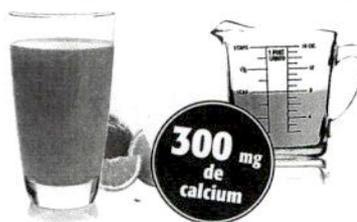
2 contenants = 1 portion

**300 mg  
de  
calcium**

**Fromage cottage  
1% ou 2%**

2 tasses = 1 portion

**300 mg  
de  
CALCIUM**



**Jus d'orange  
ENRICHI 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**

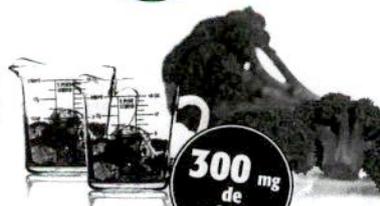
1 ½ tasse = 1 portion

**300 mg  
de  
calcium**

**Brocoli cuit**

2 tasses = 1 portion

**300 mg  
de  
calcium**



**m**antra  
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.**

**m**Cal

# 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
<b>CALCIUM</b> (total incluant alimentation et supplément)	800 mg	1300 mg	1000 mg	1200 mg
<b>VITAMINE D</b>	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  
CONSUMMATION  
SUFFISANTE DE CALCIUM  
DANS UNE JOURNÉE**



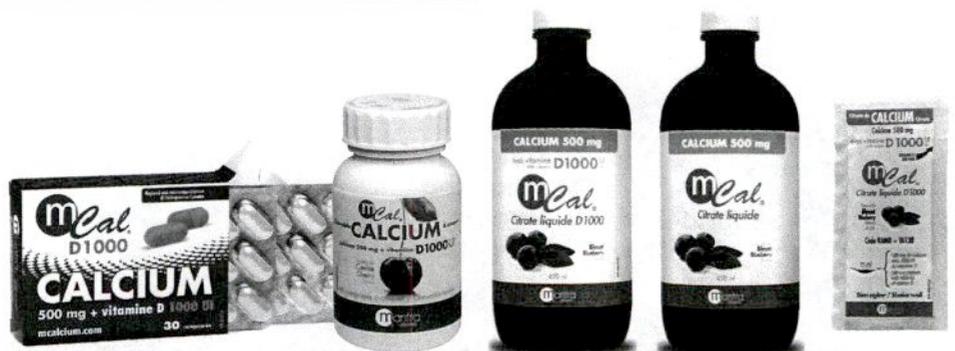
Chaque jour, vous devriez consommer jusqu'à 4 portions de produits contenant du calcium. Si ce n'est pas le cas, votre médecin peut vous prescrire un supplément de calcium. Si votre médecin vous a prescrit un supplément de calcium, assurez-vous de le prendre tous les jours avec un repas et continuez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