

## Quels sont nos besoins quotidiens en calcium et en vitamine D?

ÂGE	CALCIUM	VITAMINE D
4 à 8 ans	1 000 mg	600 UI
9 à 18 ans	1 300 mg	600 UI
19 à 50 ans	1 000 mg	400-1 000 UI
50 ans et +	1 200 mg	800-2 000 UI

## Aliments riches en calcium

ALIMENTS	PORTION	CALCIUM
Lait – 2 %, 1 % et écrémé	1 verre	300 mg
Fromage cheddar	3 cm cube	245 mg
Yogourt - nature	$\frac{3}{4}$ tasse	295 mg
Boisson de soya enrichie	1 verre	285 mg
Jus d'orange enrichi	1 verre	300 mg
Muffin au son	1	100 mg
Tofu avec sulfate de calcium	3 oz	130 mg
Saumon en boîte avec arêtes	$\frac{1}{2}$ boîte	240 mg