

Evaluation des apports de calcium

Nom, prénom:	Date de naiss.:
Discipline sportive:	
Poids: Kg	Taille : cm
Lieu et date:	

De combien de calcium (Ca²⁺) ai-je besoin par jour?

Âge	Besoins journaliers en Ca
Enfants à partir de 1 an	800 mg
Pendant la croissance	1200-1500 mg
Femmes >25 ans jusqu'à la ménopause	1000-1200 mg
Pendant la phase de guérison d'une fracture de fatigue (2-3 mois)	Supplément de 1000 mg, év. sous forme combinée avec de la vitamine D

Une ration journalière de 1200 mg de calcium correspond à environ un gobelet de yoghourt et 50 g de Gruyères ou de Parmesan, ainsi que 3 dl de lait.

Combien de calcium est-ce que je consomme en une semaine?

Aliments (1 portion)	Portions par jour	Fréquence hebdomadaire	Portions par semaine	Teneur en calcium (mg) par portion	Apports de calcium par semaine (mg)
Lait (1 verre = 2,5 dl)				300	
Yoghourt maigre (1 gobelet = 180 g)				260	
Yoghourt (1 gobelet = 180 g)				300	
Serré (1 gobelet = 250 g)				175	
Fromage à pâte dure (Emmental, Gruyères, Parmesan)(30 g)				360	
Fromage à pâte molle (Camembert)(30g)				105	
Figues séchées (100 g)				130	
Brocoli (200 g)				210	
Choux (200 g)				360	
Epinards (200g)				240	
Tofu (150 g)				200	
Chocolat (quart de plaque = 25 g)				60	
Eau minérale d'Adelboden (1 verre = 2,5 dl)				125	
Total par semaine (mg)					
Total par jour (mg)					