





# Mission os en santé!

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

De quelle quantité avez-vous besoin?			
Le Genre	Âge (ans)	Calcium (mg par jour)	Vitamine D (UI par jour)
 Femelle	De 51 à 70	1 200	600
	71 ou plus	1 200	800
 Male	De 51 à 70	1 000	600
	71 ou plus	1 200	800

## Comment y parvenir?

Votre corps a besoin de vitamine D pour absorber le calcium!

- Ajoutez à votre alimentation un supplément de 400 UI de vitamine D.
- Parlez à votre professionnel de la santé de la prise de supplément si vous croyez que votre alimentation n'est pas assez riche en calcium ou en vitamine D.
- Consommez une variété d'aliments à tous les jours pour combler vos besoins en calcium et vitamine D.

Aliment	Portion	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
<p><b>Aliments protéinés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lait de vache est toujours enrichi de vitamine D et est une source naturelle de calcium. Certaines boissons végétales sont enrichies de calcium et de vitamine D; consultez l'étiquette.</li> <li>• Les arêtes du poisson en conserve sont une source supplémentaire de calcium, si vous les mangez bien sûr!</li> </ul>			
Aliment	Portion	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Lait de vache	250 mL (1 tasse)	320	100
Lait de chèvre <b>enrichi</b>	250 mL (1 tasse)	345	100
Lait écrémé en poudre	25 g (1/3 tasse) donnent 250 mL (1 tasse) de lait	320	100
Boisson de soya, d'amande ou de riz <b>enrichie</b>	250 mL (1 tasse)	320	90
Yogourt <b>enrichi</b>	175 mL (¾ tasse)	300	80
Fromage à pâte ferme (cheddar, suisse, gouda)	75 g (2,5 oz)	360	3
Saumon - en conserve avec arêtes - cuit au four, grillé ou poêlé	75 g (2,5 oz) 75 g (2,5 oz)	179 5	200-699* 200-699*
* La quantité de vitamine D varie d'un type de saumon à l'autre. Le saumon sockeye 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
Anchois en conserve * Contient beaucoup de sel. À manger moins souvent.	75 g (2,5 oz)	174	52

Aliment	Portion	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Hareng mariné	75 g (2,5 oz)	60	200
Truite cuite au four, grillée ou poêlée	75 g (2,5 oz)	41	150
Thon pâle en conserve	75 g (2,5 oz)	8	40
Morue séchée	35 g	120	120
Jaunes d'œuf	2 jaunes	44	32
Amandes	60 mL (¼ tasse)	99	0
Tofu <b>enrichi</b>	100 g (3,5 oz)	350	120
Fèves edamame surgelées ou cuites	125 mL (½ tasse)	52	0
Pois chiches bouillis	125 mL (½ tasse)	138	0
Fèves au lard en conserve	250 mL (1 tasse)	134	0
Lentilles bouillies	125 mL (½ tasse)	40	0
Graines de pavot	15 mL (1 c. à soupe)	128	0
Graines de chia	15 mL (1 c. à soupe)	68	0

## Légumes et fruits

- La plupart des légumes et fruits ne sont pas une bonne source de calcium et de vitamine D.

Aliment	Portion	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Pak-choï vapeur	125 mL (½ tasse)	84	0
Chou cavalier vapeur	125 mL (½ tasse)	189	0
Brocoli bouilli	250 mL (1 tasse)	66	0
Figues séchées	5 figues	75	0
Feuilles de pissenlit vapeur	125 mL (½ tasse)	74	0
Algues wakamé séchées	250 mL (1 tasse)	127	0

## Aliments à grains entiers

- Certaines céréales à déjeuner sont maintenant enrichies de vitamine D; consultez l'étiquette.

Aliment	Portion	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Céréales à déjeuner, <b>enrichies</b>	30 g céréales avec 125 mL (½ tasse) lait de vache	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

## Quelques astuces pour enrichir votre alimentation en calcium et en vitamine D :

- Ajoutez 125 mL (½ tasse) de lait ou de yogourt faible en gras à vos smoothies aux fruits.
- Saupoudrez 2-3 c. à soupe de lait en poudre à vos plats de pâtes, ragoûts, soupes et sautés.
- Remplacez la moitié du bœuf haché dans vos recettes par du tofu ou des pois chiches.
- Savourez une délicieuse trempette de poisson en conserve avec mayonnaise et épices.
- Ajoutez 1-2 c. à soupe de graines de pavot ou de chia aux salades, pâtes, soupes, yogourts, smoothies et poudings.
- Les légumes verts cuits, comme le pissenlit ou le pak-choï, se dégustent bien seuls ou en sauté.

[Références](#) : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010; Ostéoporose Canada.

Ressource mise à jour : été 2019