

## Sources alimentaires de vitamine D

### Renseignements au sujet de la vitamine D

- La vitamine D est une vitamine liposoluble. Cela signifie que votre organisme peut entreposer de la vitamine D.
- Il importe que votre alimentation vous apporte suffisamment de vitamine D parce qu'elle aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium et le phosphore nécessaires pour avoir des os et des dents solides. La vitamine D peut contribuer à protéger les adultes âgés de l'ostéoporose.
- La vitamine D peut également vous protéger des infections en favorisant le bon fonctionnement de votre système immunitaire.
- Elle peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques comme la sclérose en plaques et de certains types de cancer comme le cancer colorectal mais ceci est encore à l'étude.

### Quelle quantité devrais-je consommer de?

Âge	Visez up apport de unités internationales* (UI)/jour	Ne pas dépasser* UI/jour
Hommes et femmes 19 à 50 ans	600	4000
Hommes et femmes 51 à 70 ans	600	4000
Hommes et femmes 71 ans et plus	800	4000
Femmes enceintes et/ou qui allaitent 19 ans ou plus	600	4000

\* Inclut la vitamine D provenant des aliments et des suppléments.

- Santé Canada conseille aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément de 400 UI de vitamine D chaque jour.

## Teneur en vitamine D de quelques aliments usuels

La vitamine D n'est pas présente à l'état naturel dans la plupart des aliments de consommation courante. Au Canada, certains aliments comme le lait, les boissons de soya et de riz et la margarine sont enrichis de vitamine D. Les bonnes sources alimentaires de vitamine D comprennent certains types de poisson, le jaune d'œuf et le lait. Le tableau suivant présente des aliments qui sont des sources de vitamine D.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine D (UI)</i>
<b><i>Légumes et fruits</i></b>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Jus d'orange, enrichi de vitamine D	125 mL (½ tasse)	50
<b><i>Grains et produits céréaliers</i></b>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
<b><i>Aliments protéinés</i></b>		
<b><i>Lait et substituts</i></b>		
Boisson de soya, enrichi de vitamine D	250 mL (1 tasse)	86
Lait (Homogénéisé à 3.3 %, 2 %, 1%, écrémé, chocolat)	250 mL (1 tasse)	103-105
Poudre de lait écrémé	24 g (fait 250 mL de lait)	103
<b><i>Viandes et substituts</i></b>		
Porc, coupes, variées, cuit	75 g (2 ½ oz)	6-60
Charcuterie (porc, bœuf, salami, Saucisson de bologne)	75 g (2 ½ oz) / 3 tranches	30-54

Fr: Sources alimentaires de vitamine D (Food Sources of Vitamin D)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Foie, bœuf, cuit	75 g (2 ½ oz)	36
<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine D (UI)</i>
<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Saumon, rouge/ sockeye, cuit, cru ou en consERVE	75 g (2 ½ oz)	394-636
Saumon, rose, cru, cuit ou en conserve	75 g (2 ½ oz)	392-447
Saumon, coho, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	338-422
Vivaneau, cuit	75 g (2 ½ oz)	392
Saumon, quinnat, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	382-387
Corégone de lac, cuit	75 g (2 ½ oz)	135
Maquereau, pacifique, cuit	75 g (2 ½ oz)	343
Saumon, Atlantique, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	206-245
Saumon, kéta, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	203-221
Maquereau, en conserve	75 g (2 ½ oz)	219
Hareng, Atlantique, mariné	75 g (2 ½ oz)	202
Truite, cuite	75 g (2 ½ oz)	148-208
Hareng, Atlantique, cuit	75 g (2 ½ oz)	161

Fr: Sources alimentaires de vitamine D (Food Sources of Vitamin D)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Rogue (œufs de poisson), crue	75 g (2 ½ oz)	145
Sardines, du Pacifique, en conserve	75 g (2 ½ oz)	14
Flétan, cuit	75 g (2 ½ oz)	144
Thon, albacore, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	99-106
<b><i>Aliment</i></b>	<b><i>Portion</i></b>	<b><i>Vitamine D (UI)</i></b>
Maquereau, Atlantique, cuit	75 g (2 ½ oz)	78
Thon, blanc, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	60
Œufs	2 moyenne	47
<b><i>Matières grasses et huiles</i></b>		
Huile de foie de morue	5 ml (1 c. à thé)	427
Margarine	5 ml (1 c. à thé)	25-36
<b><i>Autres</i></b>		
Lait de chèvre, enrichi de vitamine D	250 mL (1 tasse)	100
Boisson de riz, d'amandes ou à d'avoine, enrichie de vitamine d	250 mL (1 tasse)	85-90
Champignon (pleurote, portobello, shiitake), cuit	125 mL (½ tasse)	9-21

Source : « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 » [www.hc-sc.gc.ca/fn-](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-)

Fr: Sources alimentaires de vitamine D (Food Sources of Vitamin D)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2018-02-07 | PAGE 4 of 5

---

[an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php). [Consulté le 17 octobre 2016].

**Distribué par:**

## Sources alimentaires de vitamine C

### Renseignements au sujet de la vitamine C (acide ascorbique)

- La vitamine C est une vitamine hydrosoluble. Elle n'est pas emmagasinée en grande quantité dans le corps. Le surplus est éliminé dans l'urine. Vous devez consommer des aliments riches en vitamine C chaque jour.
- La vitamine C est importante pour la croissance et la réparation des os, des dents, de la peau et d'autres tissus.
- La vitamine C joue plusieurs autres rôles dans l'organisme, dont :
  - Faciliter l'absorption du fer présent dans les aliments d'origine végétale.
  - Protéger les cellules contre les dommages et réduire les risques de certains cancers et maladies chroniques.
  - Prévenir les infections en favorisant la santé du système immunitaire.
- Il n'a pas été démontré que consommer une grande quantité de vitamine C permettrait de prévenir les rhumes. Une grande consommation pourrait entraîner des problèmes gastro-intestinaux.

### De quelle quantité de vitamine C ai-je besoin?

- La plupart des gens consomment assez de vitamine C en ayant une alimentation saine. Le tableau suivant vous indique la quantité de vitamine C dont vous avez besoin
- Si vous fumez, vous avez besoin de 35 milligrammes (mg) de vitamine C de plus par jour.

Âge	Visez un apport	Ne pas
-----	-----------------	--------

Fr: Sources alimentaires de vitamine C (Food Sources of Vitamin C)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2016-10-17 | PAGE 1 of 5

	<i>de* mg/jour</i>	<i>dépasser* mg/jour</i>
Hommes 19 ans et plus	90	2 000
Femmes 19 ans et plus	75	2 000
Femmes enceintes 19 ans et plus	85	2 000
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	120	2 000

\*Inclut la vitamine C provenant des aliments et des suppléments.

### Teneur en vitamine C de quelques aliments usuels

Les légumes et les fruits sont les meilleures sources de vitamine C. Le tableau suivant vous indique les aliments sources de vitamine C.

<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine C (mg)</i>
<b><i>Légumes et fruits</i></b>		
<i>Légumes</i>		
Poivron (rouge, jaune), cru	125 ml (½ tasse)	101-144
Poivrons (rouges, verts), cuits	125 ml (½ tasse)	121-132
Poivrons, verts, crus	125 ml (½ tasse)	63
Brocoli, cuit	125 ml (½ tasse)	54
Chou, rouge, cru	250 ml (1 tasse)	42
Choux de Bruxelles, cuits	125 ml (4 choux)	38-52
Chou-rave, cuit	125 ml (½ tasse)	47

Fr: Sources alimentaires de vitamine C (Food Sources of Vitamin C)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine C (mg)</i>
Brocoli, cru	125 ml (½ tasse)	42
Pois mange-tout, cuit	125 ml (½ tasse)	41
Chou, cuit	125 ml (½ tasse)	30
Chou-fleur, cru ou cuit	125 ml (½ tasse)	27-29
Chou, vert frisé, cuit	125 ml (½ tasse)	28
Rapini, cuit	125 ml (½ tasse)	24
Pomme de terre, avec pelure, cuit	1 moyenne	14-31
Bok choy (pak-choï), cuit	125 ml (½ tasse)	23
Patate douce, avec pelure, cuite	1 moyenne	22
Asperges, congelés, cuits	6 pointes	22
Margose / melon amer	125 ml (½ tasse)	22
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	21
Pois mange-tout, cru	125 ml (½ tasse)	20
Chou cavalier, cuit	125 ml (½ tasse)	18
Tomate, crue	1 moyenne	17
Sauce tomate, en conserve	125 ml (½ tasse)	8-9

Fr: Sources alimentaires de vitamine C (Food Sources of Vitamin C)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine C (mg)</i>
Tomate, en conserve, étuvée	125 ml (½ tasse)	11-12
<i>Fruits</i>		
Goyave	1 fruit	206
Papaye	½ fruit (½ tasse)	94
Kiwi	1 gros	84
Orange	1 moyenne	59-83
Litchi	10 fruits	69
Fraises	125 ml (½ tasse)	52
Ananas	125 ml (½ tasse)	42-49
Pamplemousse (rose, rouge)	½ fruit	38-47
Clémentine	1 fruit	36
Cantaloup	125 ml (½ tasse)	31
Mangue	½ fruit	38
Avocat, Floride	½ fruit	26
Corossol épineux	125 ml (½ tasse)	25
Tangerine ou mandarine	1 moyenne	24
Kaki	125 mL (½ cup)	17
Baies (framboises, bleuets, mûres)	125 ml (½ tasse)	14-17
<i>Jus</i>		
<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine C (mg)</i>

Fr: Sources alimentaires de vitamine C (Food Sources of Vitamin C)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Jus (d'orange, de pamplemousse, d'ananas, de pommes, de raisins) avec vitamine C ajoutée	125 ml (½ tasse)	23-66
Cocktail de fruit et légumes	125 ml (½ tasse)	35-73
Nectar de goyave	125 ml (½ tasse)	26
<b>Grains et produits céréaliers</b>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif	
<b>Aliments protéinés</b>		
<i>Lait et substituts</i>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif	
<i>Viandes et substitues</i>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif	

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 » [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php) [consulté le 17 october 2016].

**Distribué par:**

## Vérification rapide de la valeur nutritionnelle – contrôle de l’apport en protéines

Les **protéines** présentes dans de nombreux aliments sont nécessaires pour vous garder en bonne santé. Les protéines :

- fournissent les éléments de base nécessaires à la croissance et à la réparation des cellules, entre autres celles des muscles, de la peau et des ongles.
- servent à fabriquer les enzymes et les hormones qui soutiennent les fonctions corporelles clés.

Les protéines sont présentes dans les pois, les lentilles et les haricots, dans les noix, les graines et les beurres de noix ou de graines, dans les produits à base de soja comme le tofu et les boissons de soja, ainsi que dans la viande, le poisson, la volaille, le lait, les œufs, le fromage et le yogourt. Les céréales, les légumes et les fruits contiennent également de petites quantités de protéines. En obtenant des protéines à partir d'une grande variété de sources nutritives, vous satisferez également vos besoins en nutriments comme le fer, le zinc, la vitamine B12 et le calcium.

Planifiez vos repas à l'aide du Guide alimentaire canadien <https://food-guide.canada.ca/>

- Ajouter des protéines à tous vos repas.
  - Remplissez le quart de votre assiette d'aliments riches en protéines.
- Optez plus souvent pour des aliments protéinés d'origine végétale.

Cette ressource vous aidera à vérifier que l'apport de protéines à votre régime alimentaire est suffisant.



## Étape par étape

### 1. Découvrez la quantité de protéines dont vous avez besoin

La plupart des adultes de plus de 19 ans ont besoin de 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Vous pouvez utiliser les équations suivantes pour savoir de quelle quantité de protéine vous avez besoin.

Étape 1 : poids en livres ÷ 2,2 = poids en kg

Étape 2 : poids en kg x 0,8 = Besoin quotidien en protéines moyen (g)

Remarque : 1 kg = 2,2 lb

Un adulte dont le poids est 80 kg (176 lb) a besoin d'environ 64 g de protéines chaque jour alors qu'un adulte qui pèse 65 kg (143 lb) a besoin d'environ 52 g.

Les personnes suivantes ont des besoins en protéines différents des recommandations ci-dessus :

- les enfants et les adolescents
- les femmes enceintes et allaitantes
- certains athlètes
- les personnes ayant certains troubles de santé

Consultez un diététiste pour mieux déterminer la quantité de protéines qui vous convient.

### 2. Découvrez la quantité de protéines que vous absorbez

Pour estimer la quantité de protéines que vous consommez, tenez un journal alimentaire pendant un jour ou deux, en y prenant note de ce que vous mangez et buvez. Calculez ensuite la quantité de l'apport en protéines que vous fournit votre régime alimentaire à l'aide du tableau ci-dessous. La quantité de protéines contenus dans les aliments figure sur les étiquettes.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Protéines (g) (approximation)</i>
Viande, poisson ou volaille cuits	75 g ou 2½ oz, ou encore 125 ml ou ½ tasse	21
Pépins de citrouille	60 ml ou ¼ tasse	17
Yogourt grec	175 ml ou ¾ tasse	14
Fromage cottage	125 ml ou ½ tasse	13
Graines de chanvre	60 ml ou ¼ tasse	13
Tofu ferme	150 g, ou encore 175 ml ou ¾ tasse	12
Haricots, lentilles ou pois cuits	175 ml ou ¾ tasse	12
Œufs de poule	2 gros	12
Fromage	50 g ou 1½ oz	12
Lait de vache	250 ml ou 1 tasse	9
Arachides	60 ml ou ¼ tasse	9
Beurre d'arachide naturel	30 ml ou 2 c. à s.	8
Amandes	60 ml ou ¼ tasse	8
Beurre d'amande	30 ml ou 2 c. à s.	7
Yogourt	175 ml ou ¾ tasse	7
Boisson de soja enrichie	250 ml ou 1 tasse	7
Graines de tournesol	60 ml ou ¼ tasse	7
Beurre de graines de tournesol (nature)	30 ml ou 2 c. à s.	6
Noix de Grenoble	60 ml ou ¼ tasse	5
Noix de cajou	60 ml ou ¼ tasse	5

Fr: Vérification rapide de la valeur nutritionnelle – contrôle de l'apport en protéines (Quick Nutrition Check for Protein)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Protéines (g) (approximation)</i>
Beurre de noix de cajou	30 ml ou 2 c. à s.	4
Pain	1 tranche ou 35 g	4
Pâtes cuites	125 ml ou ½ tasse	4
Quinoa cuit	125 ml ou ½ tasse	4
Céréales chaudes	175 ml ou ¾ tasse	de 2 à 4
Céréales froides	30 g	3
Riz cuit	125 ml ou ½ tasse	3
Boissons enrichies à base de plante (amandes, noix d'acajou, riz)	250 ml ou 1 tasse	1
Légumes	125 mL ou ½ tasse, ou encore 250 mL ou 1 tasse de laitue	1
Fruits	1 fruit, ou encore 125 ml ou ½ tasse	1

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015.

## Remarques

Les consommateurs n'ont pas besoin en général de poudre de protéines. Si vous pouvez difficilement obtenir suffisamment de protéines avec les aliments, la poudre de protéines pourrait y suppléer.

Les poudres de protéines sont souvent de source laitière (petit-lait ou caséine) ou végétale (soya ou pois). En général, optez pour une poudre de protéines sans édulcorant, vitamine, minéral, plante médicinale ou autre ingrédient.

Les poudres de protéines fournissent fréquemment de 10 à 30 grammes de protéines par portion qui peut varier selon le produit. Vérifiez le contenu en protéines du produit en consultant le tableau des valeurs nutritives affiché sur l'étiquette.



## Pour aller plus loin

- Vérifiez rapidement l'apport en protéines des aliments : exemples de menus  
[https://www.pennutrition.com/  
viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8LrXAw=&PreviewHandout=bA==](https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8LrXAw=&PreviewHandout=bA==)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

**Distribué par:**

## Sources alimentaires d'acides gras oméga-3

### Information sur les acides gras oméga-3

- Les acides gras oméga-3 jouent plusieurs rôles dans notre organisme et sont importants pour la santé. Il existe trois types d'acides gras oméga-3 :
  - AAL (acide alpha-linolénique)
  - ADH (acide docosahexaénoïque)
  - AEP (acide eicosapentaénoïque).
- L'AAL est un gras essentiel et devons inclure des aliments sources d'AAL dans notre alimentation.
- Notre organisme peut fabriquer seulement des petites quantités d'AEP et d'ADH à partir de l'AAL. C'est pourquoi il est important de consommer des aliments qui sont riches en ADH et AEP.

### De quelle quantité d'oméga-3 ai-je besoin?

- La quantité d'oméga-3 dont vous avez besoin varie selon votre âge et votre sexe.
- Si vous êtes à risque ou avez une maladie du cœur, vous pourriez avoir besoin de plus d'oméga que les valeurs énumérées dans le tableau ci-dessous. Discutez-en avec votre médecin ou diététiste professionnelle pour obtenir plus d'informations.

Âge	Visez un apport de l'AAL de grammes (g)/jour*	Ne pas dépasser g/jour
Hommes 19 ans et plus	1.6	Aucune limite maximale n'a été déterminé dans le cas de l'AAL.
Femmes 19 ans et plus	1.1	
Femmes enceintes 19 ans et plus	1.4	
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	1.3	

Pour avoir une alimentation saine, consommez au moins 2 portions de poissons par semaine. Ceci vous fournira de 0.3 – 0.45 grammes d'AEP et d'ADH par jour.

### Teneur en acides gras oméga-3 de quelques aliments usuels

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

L'AAL est présent dans certaines huiles végétales, noix de Grenoble, graines de lin et produits à base de soya. On retrouve l'AEP et l'ADH dans le poisson, les fruits de mer et les huiles de poisson. Le tableau suivant vous indique les aliments sources d'acides gras oméga-3.

<b>Aliments</b>	<b>Portion</b>	<b>Acide alpha-linolénique (g)</b>	<b>AEP/ADH (g)</b>
<b>Légumes et fruits</b>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.		
Edamame, cuit	125 ml (½ tasse)	0.29-0.34	0
Graines de radis, germées, crues	125 ml (½ tasse)	0.42	0
Courge, d'hiver, cuite	125 ml (½ tasse)	0.18	0
<b>Grains et produits céréaliers</b>	Les produits qui contiennent du lin, du soya et de l'huile de canola fournissent de l'AAL. Certains produits céréaliers sont maintenant enrichis d'AEP/ADH. Lisez les étiquettes des aliments pour plus de détails.		
Céréales de germe de blé, grillées	30 g	0.24	0
<b>Aliments protéinés</b>			
<b>Lait et substituts</b>	Certains produits laitiers contiennent maintenant des acides gras oméga-3. Lisez les étiquettes des aliments pour plus de détails.		
<b>Aliments</b>	<b>Portion</b>	<b>Acide alpha-</b>	<b>AEP/</b>

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

		<i>linoléique (g)</i>	<i>ADH (g)</i>
Lait enrichi d'ADH*	250 ml (1 tasse)	0	0.01
Boisson de soya oméga-3 avec lin et algues*	250 ml (1 tasse)	0.67	0.03
Yogurt oméga-3*	175 g ( <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tasse)	0.46	0
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	0.19	0
<i>Viandes et substituts</i>			
<i>Produits à base d'oeufs</i>			
Oeufs, cuits	2 oeufs	0.06-0.28	0.07
Oeufs oméga-3, enrichis d'ADH*	2 oeufs	0.50-0.54	0.16-0.27
<i>Poissons et fruits de mer</i>			
Anchois, en conserve dans l'huile	75 g (2 ½ oz)	0.01	1.54
Ombre chevalier, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.08	0.68
Carpe, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.26	0.56
Caviar (noir, rouge), granuleux	75 g (2 ½ oz)	0.01	1.96

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2016-06-30 | PAGE 3 of 10

Palourdes, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.21
<b>Aliments</b>	<b>Portion</b>	<b>Acide alpha- linoléinique (g)</b>	<b>AEP/ ADH (g)</b>
Morue, Atlantique, cuite	75 g (2 ½ oz)	0	0.11
Morue, Pacifique, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.04	0.79
Crabe, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.36
Anguille, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.42	0.14
Flétan, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.04-0.06	0.18-0.88
Hareng, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.05-0.11	1.60
Homard, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.15
Maquereau, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.03-0.08	0.58-0.92
Maquereau, salé	75 g (2 ½ oz)	0.12	3.43
Moules, cuites	75 g	0.03	0.59

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

	(2 ½ oz)		
Pieuvre, cuite	75 g (2 ½ oz)	0	0.13
Huîtres, américaines/ atlantiques, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.04-0.05	0.33-0.41
Huîtres, pacifiques, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.05	1.04
<b>Aliments</b>	<b>Portion</b>	<b>Acide alpha- linoléique (g)</b>	<b>AEP/ ADH (g)</b>
Goberge, cuit	75 g (2 ½ oz)	0	0.40
Saumon, d'élevage, Atlantique, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.08-0.13	1.61-1.77
Saumon, sauvage, Atlantique, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.26-0.28	1.29-1.38
Saumon, quinnat, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.07-0.08	1.31-1.47
Saumon, coho, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	0.03-0.06	0.80-1.08
Saumon, rose, cru, cuit ou en consève	75 g (2 ½ oz)	0.03-0.04	0.46-1.27
Saumon, rouge, cru, cuit ou en conserve	75 g (2 ½ oz)	0.05-0.09	0.87-0.93

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2016-06-30 | PAGE 5 of 10

	oz)		
Sardines, en conserve	75 g (2 ½ oz)	0.17-0.37	0.74-1.05
Pétoncles, cuits	75 g (2 ½ oz)	0	0.13
Crevettes, cuites	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.21
Vivaneau, cuit	75 g (2 ½ oz)	0	0.24
Sole ou plie, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.01	0.23
Tilapia, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.03	0.10
<b>Aliments</b>	<b>Portion</b>	<b>Acide alpha- linoléinique (g)</b>	<b>AEP/ ADH (g)</b>
Truite, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.06-0.14	0.66-0.74
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	0	0.21
Thon, chair blanche, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	0.05	0.65
Corégone, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.17	1.20

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Substituts de viande			
Haricots (petits blancs, pinto), cuits	175 ml ( <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tasse)	0.17-0.24	0
Haricots, doliques à œil noir, cuits	175 ml ( <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tasse)	0.11	0
Haricots, soya, mûrs, cuits	175 ml ( <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tasse)	0.76	0
Tofu, cuit	150 g ( <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tasse)	0.27-0.48	0
Simili-viande (bâtonnets de poisson poulet, boulettes de viande), cuite	75 g (2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> oz)	0.39-0.78	0
Noix et graines			
Amandes, rôties dans l'huile, blanchies	60 ml ( <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tasse)	0.15	0
Graines de chia	15 ml (1 c. à table)	1.9	0
<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Acide alpha-linolénique (g)</i>	<i>AEP/ADH (g)</i>
Graines de lin, moulues**	15 ml (1 c. à table)	2.43	
Graines de chanvre	15 ml (1 c. à table)	0.19	0
Noix de caryers	60 ml	0.32	0

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2016-06-30 | PAGE 7 of 10

	( $\frac{1}{4}$ tasse)		
Graines de citrouille, sans écales	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	0.06	0
Pacanes	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	0.25-0.29	0
Graines de soya	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	0.42	0
Noix de noyer, noir	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	0.86	0
Noix de Grenobles	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	2.30	0
<b><i>Matières grasses et huiles</i></b>			
Huile de canola	5 ml (1 c. à thé)	0.42	0
Margarine oméga-3 enrichie d'ADH faite à partir d'huile de poisson*	5 ml (1 c. à thé)	0.28	0.03
Huile de lin	5 ml (1 c. à thé)	2.46	0
<b><i>Aliments</i></b>	<b><i>Portion</i></b>	<b><i>Acide alpha-linolénique (g)</i></b>	<b><i>AEP/ADH (g)</i></b>
Margarine oméga-3 faite à partir d'huile de canola*	5 ml (1 c. à thé)	0.34	0
Huile de soya	5 ml (1 c. à thé)	0.31	0

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Huile de noix de Grenobles	5 ml (1 c. à thé)	0.48	0
<b>Divers</b>			
Huile d'hareng	5 ml (1 c. à thé)	0.04	0.48
Huile de saumon	5 ml (1 c. à thé)	0.05	1.44
Huile de sardines	5 ml (1 c. à thé)	0.06	0.96
Boisson d'amande	250 ml (1 tasse)	0.10	0
Boisson d'avoine	250 ml (1 tasse)	0.30	0

\* Les quantités varient selon le produit.

\*\* Étant une graine entière, peu d'acides gras oméga-3 seront absorbés car l'organisme a de la difficulté à digérer la graine. Essayez de moudre la graine de lin pour améliorer l'absorption.

Source: « [Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015](#) » [consulté le 30 juin 2016]



## Notes

**Distribué par:**

Fr: Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 (Food Sources of Omega-3 Fats)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.



## Sources alimentaires de fer

### Information sur le fer

Le fer est un minéral important pour rester en bonne santé. Votre organisme utilise le fer pour fabriquer de l'hémoglobine, une protéine des globules rouges qui transporte l'oxygène vers toutes les parties de votre corps.

### Quelle quantité de fer devrais-je chercher à consommer?

Âge en années	Essayez de consommer *milligrammes (mg)/jour	Consommez moins de * mg/jour
1 à 3 ans	7	40
4 à 8 ans	10	40
9 à 13 ans	8	40
14 à 18 ans	11	45
Hommes de 19 ans ou plus	8	45
Femmes de 19 à 50 ans	18	45
Femmes de 51 ans ou plus	8	45
Femmes enceintes de 19 à 50 ans	27	45
Femmes qui allaitent de 19 à 50 ans	9	45

\* Cela comprend le fer provenant des aliments et des suppléments.

### Teneur en fer de certains aliments courants

Vous pouvez trouver du fer dans les aliments d'origine animale et végétale.

- Le « *fer héminique* » se trouve dans les sources animales qui comprennent la viande, le poisson et la volaille.
  - Notre organisme absorbe facilement ce type de fer.
- Le « *fer non héminique* » se trouve dans les sources végétales qui comprennent les légumineuses (haricots, pois et lentilles), certains fruits, y

compris les fruits secs, les légumes et les produits céréaliers enrichis comme la farine, les pâtes et les céréales pour petit déjeuner, Les œufs contiennent également du fer non hémique.

- Le fer de ces sources est moins bien absorbé par notre organisme.
- Vous pouvez mieux absorber le fer non hémique lorsque vous mangez de la viande, du poisson ou de la volaille ou une source de vitamine C en même temps. Les aliments riches en vitamine C comprennent les agrumes et les jus, le cantaloup, les fraises, le brocoli, les tomates et les poivrons.

Les tableaux suivants présentent les aliments qui sont des sources de fer.

<i>Aliment (fer hémique)</i>	<i>Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg)</i>
<b>Viandes</b>		
Gibier, cuit		3,2
Bœuf, steak/rôti/à ragoût, cuit	75 g (2 ½ oz)	2,5-2,6
Bœuf, haché, cuit	75 g (2 ½ oz)	2,1
Canard, cuit	75 g (2 ½ oz)	2,0
Agneau, diverses coupes, cuit	75 g (2 ½ oz)	1,8
Viande hachée (poulet, dinde, porc), cuit	75 g (2 ½ oz)	0,7-0,9
Porc, diverses coupes, cuit	75 g (2 ½ oz)	0,9
Dinde, diverses coupes, cuite	75 g (2 ½ oz)	0,5
<b>Abats rouges</b>		
Foie, porc, cuit*	75 g (2 ½ oz)	13,4
Foie, poulet, cuit*	75 g (2 ½ oz)	9,6
Foie, bœuf, cuit*	75 g (2 ½ oz)	4,9
Rognons (bœuf, veau, porc), cuits	75 g (2 ½ oz)	2,3-4,4

Fr: Sources alimentaires de fer (Food Sources of Iron)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment (fer héminique)</i>	<i>Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg)</i>
<b>Poisson et fruits de mer</b>		
Huîtres, cuites	75 g (2 ½ oz)	5,8-6,9
Moules, cuites	75 g (2 ½ oz)	5,0
Sardines, en conserve, avec les arêtes	75 g (2 ½ oz)	2,2
Palourdes, en conserve	75 g (2 ½ oz)	2,0
Poisson (hareng, achigan, maquereau, truite), cuit	75 g (2 ½ oz)	1,1 -1,4
Thon, blanc, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	1,2

\*Le foie a une teneur élevée en vitamine A qui peut causer des malformations congénitales. Il est recommandé d'éviter ces aliments pendant la grossesse. Si vous choisissez de manger du foie et des produits du foie pendant la grossesse, limitez votre consommation à une portion de 75 g (2 onces et demie) toutes les deux semaines.

<i>Aliment (fer non héminique)</i>	<i>Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg)</i>
<b>Légumes et fruits</b>		
Épinards, cuits	125 ml (½ tasse)	3,4
Cœurs de palmier, en conserve	125 ml (½ tasse)	2,4
Tomates en purée	125 ml (½ tasse)	2,4
Asperges, crues	6 pointes	2,1
Bette à cardes, cuite	125 ml (½ tasse)	2,1
Pomme de terre, cuite avec la pelure	1 moyenne	1,9
Purée de pruneaux	60 ml (¼ tasse)	1,7
Pois mange-tout, cuits	125 ml (½ tasse)	1,7

Fr: Sources alimentaires de fer (Food Sources of Iron)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2022-05-27 | PAGE 3 of 7

<i>Aliment (fer non héminique)</i>	<i>Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg)</i>
Tomates, concassées	125 ml (½ tasse)	1,7
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	1,7
Betteraves, en conserve	125 ml (½ tasse)	1,6
Haricots de Lima, cuits	125 ml (½ tasse)	2,2
Feuilles de betterave, cuites	125 ml (½ tasse)	1,5
Abricots, secs	6 moitiés (21 g)	1,3
Pois verts, cuits	125 ml (½ tasse)	1,3
Chou frisé, cuit	125 ml (½ tasse)	1,3
<b>Produits de grain</b>		
Céréales chaudes, enrichies, cuites	175 ml (¾ tasse)	5,7
Céréales froides, sèches, prêtes à manger, enrichies (variété, en flocons, au son)	30 g (consultez l'étiquette du produit pour connaître la taille de la portion)	4,0-5,0
Bagel	½ bagel	1,9
Quinoa, cuit	125 ml (½ tasse)	1,5
Avoine, à cuisson rapide ou en gros flocons, cuite	175 ml (¾ tasse)	1,4
Pâtes, nouilles aux œufs, enrichies, cuites	125 ml (½ tasse)	1,2
Orge perlé, cuit	125 ml (½ tasse)	1,1
Pâtes, (au blé entier), cuites	125 ml (½ tasse)	0,8
Pain, au blé entier	35 g (1 tranche)	0,9
<b>Aliments protéinés</b>		

Fr: Sources alimentaires de fer (Food Sources of Iron)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

<i>Aliment (fer non héminique)</i>	<i>Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg)</i>
Haricots de soya, à maturité, cuits	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	6,5
Haricots de soya, natto	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	3,7
Tempeh/produit de soya fermenté, cuit	150 g ( $\frac{3}{4}$ tasse)	3,2
Tofu, régulier (soyeux, ferme ou très ferme)	150 g ( $\frac{3}{4}$ tasse)	2,4-2,8
Edamame/haricots de soya verts, cuits	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)	2,4
Œufs	2 gros	1,5
Tofu à texture fine	150 g ( $\frac{3}{4}$ tasse)	1,2-1,8
<b><i>Légumineuses (haricots secs, pois et lentilles)</i></b>		
Lentilles, cuites	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	4,9
Haricots (blancs), cuits	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	4,9
Haricots (rognons), cuits	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	3,9
Haricots (adzuki, œil noir, Lima, petits haricots rond blancs, cuits)	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	3,2-3,4
Haricots (noirs, canneberge/romains, pinto frits), cuits	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	2,6-2,7
Haricots mijotés, en conserve	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	2,2
Pois cassés, cuits	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	1,9
Hummus	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	1,5
Pois chiches, cuits	175 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	1,3
<b><i>Noix et graines</i></b>		
Graines de citrouille, rôties	60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	4,7
Tahini/beurre de graines de sésame	30 ml (2 cuillerées à	2,7

Fr: Sources alimentaires de fer (Food Sources of Iron)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2022-05-27 | PAGE 5 of 7

<i>Aliment (fer non héminique)</i>	<i>Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg)</i>
	soupe)	
Graines de chanvre, mondées	30 ml (2 cuillerées à soupe)	2,3
Noix de cajou, rôties	60 ml (¼ tasse)	2,1
Graines de sésame, rôties	15 ml (1 cuillerée à soupe)	1,4
Amandes, noisettes, pistaches, rôties	60 ml (¼ tasse)	1,3
Graines de tournesol, rôties à sec	60 ml (¼ tasse)	1,2
<b>Divers</b>		
Mélasses, épuisées	15 ml (1 cuillerée à soupe)	3,6
Tartinade d'extrait de levure	30 ml (2 cuillerées à soupe)	1,5
Mélasses de fantaisie	15 ml (1 cuillerée à soupe)	1,0

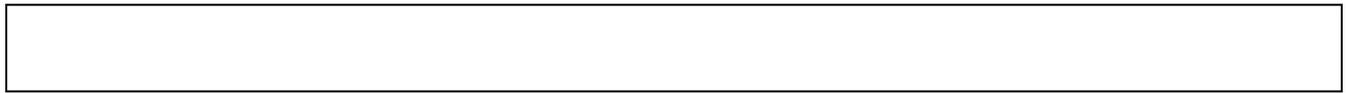
Source : Santé Canada, « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 »  
<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/switchlocale.do?lang=fr&url=t.search.recherche> [Consulté en janvier 2022].

**Distribué par:**

Fr: Sources alimentaires de fer (Food Sources of Iron)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.



---

Fr: Sources alimentaires de fer (Food Sources of Iron)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2022-05-27 | PAGE 7 of 7

## Sources alimentaires de calcium

### Renseignements au sujet du calcium

- Le calcium est un minéral qui aide au développement et au maintien des os et des dents.
- Un bon apport en calcium tout au long de votre vie peut aider à prévenir l'ostéoporose. L'ostéoporose rend les os plus minces et plus fragiles en raison d'une perte de calcium. Les os fragilisés se fracturent plus facilement que les os solides.
- Le calcium joue également d'autres rôles dans l'organisme. Il aide au bon fonctionnement des muscles et du cœur.

### De quelle quantité de calcium ai-je besoin?

Âge	Visez un apport de milligrammes(mg)/jour	Ne pas dépasser* mg/jour
Hommes et femmes 19 à 50 ans	1 000	2500
Femmes 51 à 70 ans	1 200	2000
Hommes 51 à 70 ans	1 000	2000
Hommes et femmes 71 ans et plus	1 200	2000
Femmes enceintes et qui allaitent 19 ans et plus	1 000	2500

\*Inclut le calcium provenant des aliments et des suppléments.

### Teneur en calcium de quelques aliments usuels

Le lait et les substituts du lait sont d'excellentes sources de calcium. Si le lait ou les substituts du lait ne font pas partie de votre alimentation, il existe d'autres

aliments qui contiennent également du calcium. Le tableau suivant vous indique les bonnes sources alimentaires de calcium.

<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Calcium (mg)</i>
<b><i>Légumes et fruits</i></b>		
<i>Légumes</i>		
Chou cavalier, congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	189
Épinards, congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	154
Chou cavalier, cuit	125 ml (½ tasse)	142
Feuilles de navet, congelées, cuites	125 ml (½ tasse)	132
Épinards, cuit	125 ml (½ tasse)	129
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	104
Chou vert frisé, congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	95
<i>Fruits</i>		
Jus d'orange enrichi de calcium	125 ml (½ tasse)	155
<b><i>Aliments à grains entiers</i></b>	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
<b><i>Aliments protéinés</i></b>		
<i>Lait et substituts</i>		
Babeurre	250 ml (1 tasse)	370
Lait de chèvre, enrichi	250 ml (1 tasse)	345
Boisson de soya, enrichie de calcium	250 ml (1 tasse)	321-324
Lait 3.3% homogénéisé, 2%, 1%,	250 ml (1 tasse)	291-322

Fr: Sources alimentaires de calcium (Food Sources of Calcium)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

écrémé, au chocolat		
<i>Aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Calcium (mg)</i>
Lait en poudre	24 g (4 c. à table) de poudre donnera 250 ml de lait	302
<i>Fromage</i>		
Gruyère, suisse, chèvre, cheddar faible en gras, mozzarella faible en gras	50 g (1½ oz)	396-506
Fromage fondu (suisse, cheddar, suisse ou cheddar faible en gras), tranche	50 g (1½ oz)	276-386
Cheddar, colby, edam, gouda, mozzarella, bleu	50 g (1½ oz)	252-366
Ricotta	50 g (1½ oz)	269-356
Cottage	250 ml (1 tasse)	146-265
<i>Divers</i>		
Yogourt, grec, nature	175 g (¾ tasse)	180-212
Yogourt, nature	175 g (¾ tasse)	263-275
Yogourt, fruits au fond	175 g (¾ tasse)	189-283
Yogourt de soya	175 g (¾ tasse)	206
Yogourt à boire	200 ml	190
Kéfir	175 g (¾ tasse)	198
<i>Viandes et substituts</i>		
<i>Poisson et fruits de mer</i>		

Fr: Sources alimentaires de calcium (Food Sources of Calcium)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2016-04-28 | PAGE 3 of 5

Sardines, Atlantique, en conserve, dans l'huile	75 g (2½ oz)	286
<b><i>Aliments</i></b>	<b><i>Portion</i></b>	<b><i>Calcium (mg)</i></b>
Saumon (rose, rouge/sockeye), en conserve, avec arêtes	75 g (2½ oz)	179-212
Maquereau, en conserve	75 g (2 ½ oz)	181
Sardines, Pacifique, en conserve, avec sauce tomate, avec arêtes	75 g (2 ½ oz)	180
Anchois, en conserve	75 g (2 ½ oz)	174
<b><i>Substituts de la viande</i></b>		
Tofu, préparé avec du sulfate	150 g (¾ tasse)	302-525
Haricots (petits blancs, blancs), en conserve ou cuits	175 ml (¾ tasse)	93-141
Tahini/beurre de sésame	30 ml (2 c. à table)	130
Haricots au four, en conserve	175 ml (¾ tasse)	89-105
Amandes, rôties à sec, non blanchies	60 ml (¼ tasse)	93
<b><i>Autres</i></b>		
Lait de chèvre	250 ml (1 tasse)	345
Boisson de cajou, enrichie	250 ml (1 tasse)	223-331
Boisson de riz, enrichie	250 ml (1 tasse)	319
Boisson d'amande, enrichie	250 ml (1 tasse)	312
Boisson de noix de coco, enrichie	250 ml (1 tasse)	177-223
Mélasse verte	15 ml (1 c. à table)	179

**Source:** « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 »

---

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php) [consulté le 28 avril 2016]



## Notes

---

---

---

**Distribué par:**