GuideAliments-C3-2013-1:GuideAliments-C3-2013 24/07/13 10:31 Page1

# «Le Petit Guide»

## des aliments de consommation courante contenant du calcium et/ou de la vitamine D*

Nouvelles données 2013

Image réalisée avec des aliments contenant du calcium et/ou de la vitamine D

*liste non exhaustive

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

# «Le Petit Guide»

Perpétuant la tradition des anciennes éditions, ce petit guide, a été conçu pour vous informer sur la composition nutritionnelle de certains aliments de consommation courante appartenant à différentes familles des fruits et légumes, produits laitiers, des protéines animales, des féculents, céréales et légumes secs, des produits sucrés, des matières grasses. Il se différencie cependant par l'ajout de nouvelles données concernant l'apport en protéines, lipides, glucides en sel et en fibres pour chacun des aliments sélectionnés ainsi que par l'apparition de nouvelles denrées. Vous y trouverez également un tableau de composition de différentes eaux minérales en calcium et en sodium. Tous les produits ne pouvant être représentés, la liste des aliments de ce guide n'est donc pas exhaustive.

## APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS[1]

| ANC* en calcium (mg/jour) | |
|---|---|
| Adolescent(e) 10-18 ans | 1 200 |
| Femme 18-55 ans | 900 |
| Femme > à 55 ans | 1 200 |
| Femme enceinte (dernier trimestre) ou allaitante et après allaitement | 1 000 |
| Homme 18-65 ans | 900 |
| Homme > à 65 ans | 1 200 |

| ANC* en vitamine D (UI/jour)** | |
|---|---|
| Femme adulte | 200 |
| Homme adulte | 200 |
| Personne âgée | 400-600 |
| Femme enceinte ou allaitante | 400 |

* Apports Nutritionnels Conseillés
** à tous les âges de la vie, les personnes à peau fortement pigmentée nécessitent un apport plus important que les autres
(1) AFSSA CNERNA CNRS. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, Editions TEC&DOC : p 137 et p 236

# Composition nutritionnelle de fruits et légumes de consommation courante***(1)

au moins 5 fruits et légumes/J(2)

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Abricot | 16 | 0 | 49 | 1 | 0,2 | 9 | 2 | < 2 |
| Ananas | 20 | 0 | 53 | 0,4 | 0,2 | 11 | 1,5 | < 6 |
| Banane | 4 | 0 | 94 | 1 | 0,2 | 20,5 | < 3 | < 1 |
| Cassis | 60 | 0 | 69 | 1 | traces | 10 | 8 | 3 |
| Cerise | 15 | 0 | 71 | 1 | 0,3 | 14 | 2 | < 8 |
| Clémentine/mandarine | 25 | - | 48,5 | 0,8 | 0,2 | 9 | 2 | 6 |
| Fraise | 15 | 0 | 28,5 | 0,75 | 0,3 | 4 | 2 | < 6 |
| Groseille | 36 | 0 | 51 | 1 | traces | 6 | 7 | 2 |
| Kiwi | 27 | 0 | 58 | 1 | 1 | 9 | 2 | < 39 |
| Melon | 11 | 0 | 32 | 0,7 | 0,1 | 6 | 1 | 11 |
| Myrtille | 10 | 0 | 60 | 0,6 | 0,2 | 12 | 2,5 | 2 |
| Orange | 39 | 0 | 46,5 | 1 | 0,3 | 8 | 2 | < 8 |
| Pastèque | < 1 | 0 | 34 | 0,6 | 0,1 | 7 | 0,5 | < 0,3 |
| Poire | < 13 | 0 | 53 | 0,4 | 0,2 | 11 | 3 | < 39 |
| Pomme | < 11 | 0 | 53 | 0,3 | 0,2 | 11 | 2 | < 39 |
| Raisin blanc | 10 | 0 | 70 | 0,6 | 0,2 | 16 | 1 | 1 |
| Artichaud cuit | 43 | 0 | 43 | 3 | 0,2 | 5 | 5 | 61,5 |
| Asperge cuite | 20 | 0 | 30 | 3 | 0,3 | 3 | 2 | 292 |
| Aubergine cuite | 20 | 0 | 35 | 0,8 | 0,2 | 6 | 2,5 | 158 |
| Avocat | 11 | 0 | 167 | 2 | 16 | 1 | 5 | < 39 |
| Betterave rouge cuite | 18 | 0 | 43 | 2 | 0,1 | 7 | 2 | 54 |
| Brocoli cuit | 56 | 0 | 29 | 2 | 0,5 | 3 | 2 | 53 |
| Carotte crue | 26 | 0 | 36 | 0,8 | 0,3 | 7 | 2 | 49 |
| Concombre | 14 | 0 | 10 | 0,6 | 0,2 | 1 | 1 | 4 |
| Courgette cuite | 20 | 0 | 19 | 1 | 0,3 | 2 | 1 | < 185 |
| Epinard cuit | 141 | 0 | 27 | 3 | 0,1 | 2 | 3 | 91 |
| Fenouil cuit à l'eau | 44 | 0 | 15,5 | 1 | < 0,1 | 2 | 2 | 125 |
| Haricot vert cuit | 56 | traces | 33 | 1 | 0,15 | 5 | 3 | 144 |
| Maïs cuit | 3 | 0 | 100 | 3 | 1,5 | 16 | 3,5 | 1 |
| Navet cuit | 38 | 0 | 21 | 0,7 | 0,2 | 3 | 2 | 11 |
| Poireau | 25 | 0 | 25 | 0,8 | 0,2 | 3 | 3 | 3 |
| Poivron vert cru | 11 | 0 | 21 | 0,8 | 0,3 | 3 | 1,5 | < 11 |
| Radis rouge cru | 31 | 0 | 13 | 0,8 | < 0,1 | 2 | 1 | 22 |

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
- : valeur non déterminée
(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

# Composition nutritionnelle de produits laitiers de consommation courante***[1]

3 ou 4 produits laitiers /J[2,3]

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lait entier pasteurisé | 117 | 1 | 63 | 3 | 3,5 | 5 | 0 | 52 |
| Lait entier UHT | 112 | 1 | 65 | 3 | 4 | 5 | 0 | 42 |
| Lait ½ écrémé pasteurisé | 119 | 0,4 | 45 | 3 | 1,5 | 4,5 | 0 | 43 |
| Lait ½ écrémé UHT | 108 | 0,4 | 46 | 3 | 1,5 | 5 | 0 | 43 |
| Lait écrémé pasteurisé | 121 | traces | 33 | 3 | 0,15 | 5 | 0 | 47,5 |
| Lait écrémé UHT | 113 | traces | 31 | 3 | 0,15 | 4 | 0 | 42 |
| Lait en poudre entier | 965 | 148 | 491 | 28 | 26 | 36 | 0 | 365 |
| Lait en poudre ½ écrémé | 1034 | 8 | 408 | 29 | 15 | 44 | 0 | 347 |
| Lait en poudre écrémé | 1230 | 0,6 | 354 | 36 | 0,7 | 52 | 0 | 422 |
| Lait entier concentré non sucré | 286 | 42 | 199 | 7 | 7,5 | 26 | 0 | 109 |
| Lait entier concentré sucré | 290 | 67 | 330 | 8 | 8 | 56 | 0 | 85 |
| Beaufort | 745 | - | 393 | 27 | 30 | 4 | 0 | 506 |
| Brie | 367 | 8 | 339 | 19 | 28 | 2 | 0 | 645 |
| Bleu d'auvergne | 563 | - | 341 | 20 | 28 | 1 | 0 | 1230 |
| Camembert 20% MG | 463 | 27 | 270 | 22 | 20 | 0,4 | 0 | 581 |
| Cantal/Salers/Laguiole | 759 | - | 371 | 25 | 30 | 0,2 | 0 | 837 |
| Comté | 909 | - | 417 | 28 | 0 | 34 | 0 | 567 |
| Emmental | 971 | 72 | 370 | 28 | 28 | 0 | 0 | 227 |
| Parmesan | 1200 | 10 | 441 | 39 | 31 | 2 | 0 | 1090 |
| Reblochon | 493 | - | 330 | 21 | 28 | 0,1 | 0 | 477 |
| Roquefort | 601 | - | 374 | 19 | 32 | 2 | 0 | 1560 |
| Saint-Marcellin | 107 | - | 283 | 13 | 25 | 1 | 0 | 1520 |
| Crème fraîche ≥ 30% MG | 75 | < 8 | 295 | 2 | 31 | 1,5 | 0 | 27 |
| Crème chantilly UHT | 101 | 16 | 285 | 2 | 26 | 9,5 | 0 | 130 |
| Fromage blanc (nature ou fruits) | 111 | 12 | 75 | 7,5 | 3 | 4 | 0 | 29 |
| Petit suisse au lait demi-écrémé nature | 117 | - | 103 | 10 | 5 | 3,5 | 0 | 16 |
| Yaourt ou spécialité laitière nature | 146 | 0,3 | 53 | 4 | 2 | 4,5 | 0 | 55,5 |
| Yaourt ou spécialité laitière aux fruits | 123 | 14 | 83 | 4 | 2 | 12 | 0,25 | 53 |

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
- : valeur non déterminée
(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002
(3) www.mangerbouger.fr

# Composition nutritionnelle des viandes, poissons et œufs de consommation courante***(1)

1 à 2 portions/J(2)

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Agneau (gigot roti) | 22 | - | 193 | 24 | 11 | traces | 0 | 159 |
| Agneau (côtellettes) | 20 | - | 234 | 26 | 14,5 | traces | 0 | 120 |
| Bifteck grillé | 7 | - | 149 | 28 | 4 | traces | 0 | 65 |
| Canard rôti | 7 | 4 | 194 | 23 | 11 | traces | 0 | 155 |
| Dinde rôtie | 10 | 8 | 118 | 29 | < 0,1 | traces | 0 | 136 |
| Foie de veau cuit | 9 | 101 | 142 | 25 | 4 | 1,5 | 0 | 89 |
| Lapin | < 124 | - | 165 | 20,5 | 9 | traces | 0 | 120 |
| Œuf dur | 41 | 45 | 134 | 13,5 | 9 | 0,5 | 0 | 124 |
| Poulet rôti | 14,5 | < 20 | 190 | 26 | 9,5 | traces | 0 | 103 |
| Porc rôti | 10 | 20 | 141 | 21 | 6 | traces | 0 | 87 |
| Pot-au-feu | 17 | 0 | 240 | 28,5 | 14 | 0 | 0 | 52 |
| Rosbif | 10 | 0 | 140 | 26 | 4 | traces | 0 | 153 |
| Steack haché 15% MG | 15 | 7,5 | 239 | 24 | 16 | traces | 0 | 185 |
| Veau (escalope) | 11 | - | 149 | 31 | 3 | traces | 0 | 128 |
| Veau (rôti) | 9,5 | 52 | 120 | 21 | 4 | traces | 0 | 76,5 |
| Cabillaud cuit au four | 17 | 0 | 94 | 21 | 1 | traces | 0 | 126 |
| Crevette cuite | 225 | 0 | 91 | 21 | 0,6 | 0 | 0 | 691 |
| Cuisse de grenouille | 19 | 14 | 67 | 16 | 0,3 | traces | 0 | 56 |
| Haddock fumé | 22 | 0 | 81 | 19 | 0,6 | traces | 0 | 760 |
| Huitre creuse crue | 75 | < 20 | 42 | 6 | 1,5 | 1 | 0 | 580 |
| Langouste (cuite eau) | 63 | 20 | 136 | 26 | 2 | 3 | 0 | 227 |
| Lieu noir | 24 | < 59 | 102 | 23 | 1 | traces | 0 | 136 |
| Maquereau au vin blanc en conserve | 123 | 221 | 206 | 19 | 14,5 | traces | 0 | 415 |
| Morue salée pochée | 65 | 50 | 113 | 26 | 1 | traces | 0 | 2320 |
| Saint-Jacques cuite | 17 | 0 | 120 | 23 | 1,5 | 3 | 0 | 188 |
| Sardine grillée | 130 | 492 | 214 | 30 | 10 | traces | 0 | 140 |
| Saumon vapeur | 11 | 348 | 217 | 23 | 14 | traces | 0 | 51 |
| Sole cuite au four | < 155 | - | 73 | 16 | 1 | traces | 0 | 117 |
| Thon blanc au naturel | 1,5 | 244 | 115 | 26 | 1 | traces | 0 | 283 |

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
- : valeur non déterminée
(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

# Composition nutritionnelle de céréales, féculents et légumes secs de consommation courante***[1]

A chaque repas[2]

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Blé dur précuit, grains entiers, cuit | 19 | 0 | 155 | 5 | 0,5 | 30 | 2,5 | 17 |
| Couscous graines cuites | 15 | 0 | 169 | 4 | 0,8 | 36 | 1 | 123 |
| Haricot rouge cuit | 46 | 0 | 111 | 8,5 | 0,5 | 14 | 7 | 161 |
| Lentille cuite | 26 | 0 | 112 | 8 | 0,5 | 17 | 4 | 123 |
| Pâtes cuites aux œufs | 19 | < 8 | 168 | 6 | 1,5 | 32 | 1,5 | 41 |
| Pain/Baguette | 52 | 0 | 286 | 9 | 1,5 | 57 | 3 | 681 |
| Pain de seigle/Froment | 92,5 | 0 | 266 | 8 | 2 | 50 | 6 | 393 |
| Pois chiche | 41 | - | 139 | 9 | 1 | 21 | 5 | 154 |
| Polenta | 9 | - | 62 | 1,5 | 0,3 | 13 | 0,3 | 3 |
| Riz blanc cuit | 8 | 0 | 135 | 2,5 | 1 | 29 | < 1,1 | 117 |
| Riz complet cuit | 20 | 0 | 156 | 3,5 | 1 | 32 | 2 | 205 |

# Composition nutritionnelle de produits sucrés de consommation courante***[1]

A limiter[2]

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cake aux fruits | 39 | 18 | 392 | 5 | 15 | 56 | 2,5 | 244 |
| Chocolat blanc (tablette) | 262 | traces | 551 | 8 | 32 | 58 | 0 | 55 |
| Chocolat au lait (tablette) | 178 | 0 | 545 | 8 | 32 | 57 | 1 | 51 |
| Chocolat noir 40% cacao (tablette) | 130 | < 200 | 526 | 5 | 30 | 55 | 7 | 19 |
| Clafoutis aux fruits | 67 | < 20 | 212 | 5 | 7 | 31 | < 1 | 99 |
| Confiture/Marmelade | 13 | 0 | 241 | 0,5 | 0,2 | 59 | 1,5 | 10,5 |
| Crèpes froment nature | 69 | 6 | 321 | 6,5 | 7 | 57 | 1,7 | 289 |
| Pain d'épices | 4 | - | 326 | 3 | 2 | 72 | 3 | 162 |
| Sorbet | 15 | 0 | 123 | 0,8 | 1,5 | 26 | 1 | 13 |
| Sucre blanc | 4 | 0 | 398 | 0 | 0 | 100 | 0 | 2 |
| Sucre roux | 134 | 0 | 387 | 0,1 | 0 | 97 | 0 | 41,5 |
| Tarte ou tartelette aux fruits | 32 | 12 | 278 | 4 | 12,5 | 37 | 1,5 | 163 |
| Boisson gazeuse au fruits (10 à 50% de jus) | < 6 | 0 | 43 | 0 | 0 | 10,5 | 0 | 5,5 |
| Boisson au thé, aromatisée sucrée | < 3 | 0 | 27 | 0 | 0 | 7 | 0 | 16 |
| Jus de fruits | 50 | 0 | 41 | 0,5 | 0,1 | 9 | 0,3 | 397 |
| Soda au cola sucré | < 3 | 0 | 41 | 0 | 0 | 10 | 0 | 5 |
| Soda au cola light | < 4 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 7 |

(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

# Composition nutritionnelle de matières grasses de consommation courante***(1)

A limiter(2)

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Beurre doux | 16,5 | 40 | 745 | 0,7 | 82 | < 1 | 0 | 15,5 |
| Beurre demi-sel | 16,5 | 45 | 732 | 0,7 | 81 | < 1 | 0 | 774 |
| Huile d'arachide | 0 | 0 | 895 | 0 | 99 | 0 | 0 | 0 |
| Huile d'olive vierge | < 2,5 | 0 | 899 | 0 | 100 | 0 | 0 | < 1 |
| Huile de colza | < 5,6 | 0 | 900 | 0 | 100 | 0 | 0 | < 5,5 |
| Huile de tournesol | < 2,5 | 0 | 900 | 0 | 100 | 0 | 0 | < 1 |
| Margarine au tournesol (80% MG, en barquette) | 3 | 0 | 735 | 0,05 | 82 | 0,2 | 0 | 170 |

# Composition nutritionnelle de charcuteries de consommation courante***(1)

A limiter(2) Aliments gras et salés

| Aliments | Calcium mg/100 g | Vitamine D UI/100 g | Kcal /100 g | Proteines g/100 g | Lipides g/100 g | Glucides g/100 g | Fibres g/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cervelas | 33 | < 20 | 293 | 12 | 26,5 | 1 | 0 | 822 |
| Chipolata | 12 | - | 338 | 19 | 25 | 8 | 0 | 855 |
| Fromage de tête | 13 | 33 | 168 | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 830 |
| Jambon cru | 10 | < 24 | 232 | 21 | 16 | 0,5 | 0 | 2080 |
| Jambon cuit | 7 | 25 | 121 | 18 | 5 | 1 | 0 | 829 |
| Lardon nature | 7,5 | < 20 | 329 | 24 | 25 | 2 | 0 | 1650 |
| Mortadelle | 36,5 | 31 | 314 | 14 | 28 | 1,5 | 0 | 851 |
| Museau de porc vinaigrette | 15 | - | 281 | 14 | 24,5 | 1 | 0 | 611 |
| Pâté de campagne | 26 | < 10 | 333 | 15 | 29 | 3,5 | 0,2 | 1190 |
| Quenelles de volaille en conserve | 35 | 14 | 185 | 7 | 13 | 10 | 0,6 | 913 |
| Salami | 19 | 39 | 482 | 18 | 45 | 1 | 0 | 1720 |
| Saucisse cocktail | 34 | < 20 | 300 | 13 | 27 | 1 | 0 | 828 |
| Saucisson sec | 15 | 20 | 410 | 26,5 | 33 | 1 | 0 | 1890 |
| Viande des Grisons | 31 | < 20 | 201 | 37 | 5,5 | 0,6 | 0 | 1580 |

***Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(1) Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012 http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/indes.htm
(2) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002

# Exemples de teneur en calcium et sodium*** de différentes eaux**** de boissons de consommation courante****(2,3)

**Sans modération(1) mais attention aux eaux trop salées**

| Eaux | Calcium mg/100 g | Sodium mg/100 g |
|---|---|---|
| Badoit | 200 | 168 |
| Contrex | 470 | 7 |
| Courmayeur | 520 | 1 |
| Evian | 80 | 5 |
| Hépar | 555 | 14 |
| Perrier | 150 | 9 |
| Quézac | 250 | 255 |
| Salvetat | 290 | 7 |
| San Pellegrino | 210 | 44 |
| Tallians | 595 | 7 |
| Vichy Célestin | 100 | 1172 |
| Vichy Saint-Yorre | 90 | 1708 |
| Vittel | 200 | 4 |
| Volvic | 10 | 9 |
| Wattwiller | 290 | 3 |

***La teneur peut varier selon les sources
**** Sous forme de bicarbonates ou de chlorure de sodium selon les eaux
*****Liste non exhaustive, tous les produits ne sont pas représentés
(1) PNNS La Santé en mangeant, le Guide Alimentaire pour tous, sept 2002
(2) http://www.aquamania.net
(3) http://www.st-yorre.com

GuideAliments-C3-2013-1:GuideAliments-C3-2013 24/07/13 10:32 Page12

06/2013 - Réf : 8408613 - Graphisme : NOIREBÊNE

AFLAR
ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE ANTIRHUMATISMALE

www.aflar.org

N°Azur 0 810 43 03 43
PRIX APPEL LOCAL

**Laboratoires Expanscience**
10, avenue de l'Arche, 92419 Courbevoie Cedex
Tél. : +33 (0)1 43 34 60 00 - Fax : +33 (0)1 43 34 61 00
**www.expanscience.com**