

DOSSIER SPECIAL CALCIUM

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/medias/fiches-pratiques/fiche-calcium-vegetal.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/calcium-dans-les-vegetaux.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/medias/fiches-pratiques/fiche-calcium-2.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/lait-vegetal.html>

- **Vittel, Saint-Amand** : de bonnes sources de calcium

Les eaux Vittel et Saint-Amand sont particulièrement riches en **calcium** (respectivement 203 mg/l et 176 mg/l) et

contiennent un peu de magnésium. Seul bémol, leur teneur élevée en sodium qui est **légèrement supérieure** aux normes

de potabilité.

Vu ici : <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/eaux-minerales.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/conseils-henri-joyeux.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/bienfaits-graines-courge.html> (riches en calcium)

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/sources-magnesium.html> (le magnésium aide à fixer le calcium)

Une très bonne source de calcium végétal :

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/bienfaits-chou-kale.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/bienfaits-oleagineux.html>

Les amandes fournissent environ **250mg de calcium pour 100g, soit davantage qu'un verre de lait !**

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/bienfaits-amandes.html>

La vitamine D est cruciale pour les os :

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/vitamine-d-carence.html>

Le petit épeautre est **très riche en calcium, en phosphore et en magnésium**. Il se distingue des autres céréales par la

richesse et les qualités de ses protéines mais aussi par sa faible teneur en gluten :

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/dossiers/les-cereales/epeautre-caviar-des-cereales.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/spiruline.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/bienfaits-figue.html>

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/aliments-riches-proteines-vegetales.html>

-Sur de nombreux autres sites j'ai lu qu'**il faut fuir le soja (sous toutes ses formes, notamment le lait ou les yaourts de**

substitution). Le soja serait toxique et ce fait n'est pas encore assez connu mais réel. C'est ma **seule réserve**.

D'ailleurs le site l'évoque un peu :

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/soja-ami-ou-ennemi.html> – pas assez ici, à mon avis !

Ces 2 vidéos de Corinne Gouget sont beaucoup plus claires :

<https://www.youtube.com/watch?v=OCpDXWtiLSA> -
<https://www.youtube.com/watch?v=bMiur-t5hEY>