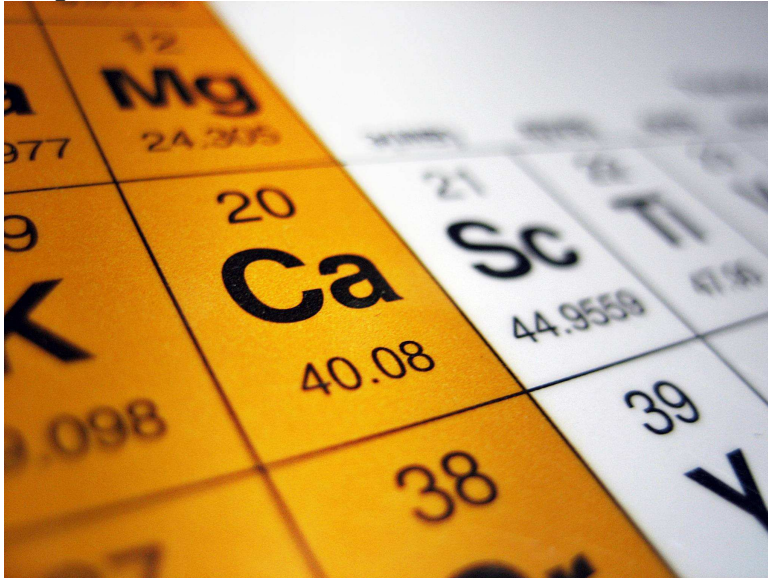




## Ces aliments qui contiennent plus de calcium que le lait

Publié par Le Nouveau Paradigme sur 30 Août 2016, 07:22am

Catégories : #Santé



## Ces 10 aliments qui contiennent plus de calcium que le lait

Par Nicolai Van Lennepkade

Alors que le lobby du lait ne cesse volontairement d'amalgamer le **lait et le calcium**, voici une liste de **10 aliments** qui en contiennent plus que le lait, et surtout qui n'exploitent pas les animaux.

Pour information, dans 100 grammes de lait on trouve 125mg, mais dans les dix aliments ci-dessous il y en a bien plus ! Toutes les données proviennent de la [base de données de nutrition de l'USDA](#) (Département de l'Agriculture des Etats-Unis).

### Chou Kale

150mg pour 100g



## Amarante

159mg pour 100g



## Ail

181mg pour 100g



## Mélasses

205mg pour 100g



## Amandes

264mg pour 100g



## Soja

277mg pour 100g



## Tofu

350mg pour 100g



## Ortie

481mg pour 100g



## Graines de chia

631 mg pour 100g



## Sésame

975mg pour 100g



Source: [www.vegactu.com](http://www.vegactu.com)

## A propos de Nicolai Van Lennepkade

Vegan et marathonnier, je suis passionné par le sport en général et surtout par le triathlon. Professionnellement je suis diplômé d'une licence en web-marketing et actuellement étudiant en géographie