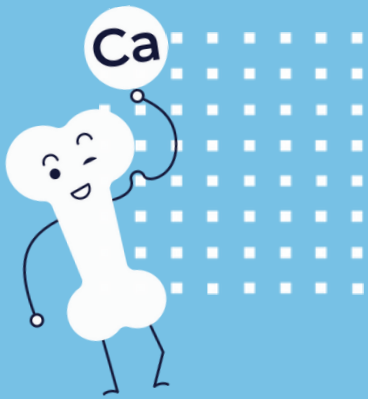
RECETTES RICHES EN CALCIUM

LABORATOIRE ARROW



SANTÉ OSSEUSE
laboratoire arrow

SOMMAIRE

SALADE D'ÉTÉ
CHILI CON CARNE
GÂTEAU AU YAOURT

Apports totaux du menu :

CALCIUM

554 mg par personne

37%

des apports journaliers conseillés

PROTÉINES

44 g par personne

68%

des apports journaliers conseillés

Apports journaliers conseillés > 65 ans : 1500 mg (calcium)

Objectif 1g/kg de protéines par jour, exemple: un patient de 65 kg a un objectif de 65g de protéines par jour.



SALADE D'ÉTÉ

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

200 g d'épinards
½ mangue (350 g)
1 avocat (300 g)
30 g de pistaches
Sauce : huile d'olive, vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- Peler la mangue et l'avocat
- Couper la mangue, l'avocat et les pistaches en morceaux
- Rassembler dans un saladier les épinards, la mangue, l'avocat et les pistaches
- Assaisonner avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique

CALCIUM
285 mg
par personne

PROTÉINES
9 g
par personne

EPINARDS
APPORT N°1 EN CALCIUM
DE LA RECETTE

La richesse en calcium d'un aliment n'est pas nécessairement représentative de son intérêt en tant que source de calcium. **Le calcium contenu dans les légumes verts est moins bien absorbé que dans d'autres aliments comme les produits laitiers.**

1 Miller GD et coll. J Am Coll Nutr 2001;20(2 suppl):168S-85S.



CHILI CON CARNE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

20 g d'huile d'olive
2 oignons
1 càc[1] de chili en poudre
2 càc de cumin en poudre
500 g d'haricots rouges égouttés
30 cl de bouillon de légumes
Sel - Poivre
Persil pour décorer
2 gousses d'ail écrasées
500 g de bœuf haché
65 g de concentré de tomates

[1] càc = cuillère à café

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C
- Hacher l'oignon et l'ail
- Dans une cocotte en fonte, faire dorer doucement l'oignon et l'ail dans l'huile
- Incorporer le bœuf haché et laisser cuire doucement pendant 10 min
- Mélanger le chili, le cumin, le concentré de tomates, et incorporer le tout au bœuf
- Ajouter les haricots, le bouillon, du sel et du poivre
- Couvrir et cuire 25 min au four

CALCIUM
246 mg
par personne

PROTÉINES
32 g
par personne

BOEUF
APPORT N°1 EN CALCIUM
DE LA RECETTE



GÂTEAU AU YAOURT

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 yaourt nature
150 g de sucre
10 cl d'huile de tournesol
200 g de farine de blé
1 sachet de levure chimique
3 œufs

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger le sucre avec les œufs, puis l'huile et le yaourt
- Ajouter la farine et la levure
- Mélanger
- Verser la pâte dans un moule à gâteau
- Enfourner pendant 40-45 minutes

CALCIUM
23 mg
par personne

PROTÉINES
3 g
par personne

YAOURT
APPORT N°1 EN CALCIUM
DE LA RECETTE

Pour suivre au quotidien

vos apports en calcium,

l'application CarlOs

est là pour vous **accompagner.**

Mon Calcium
Suivez l'évolution de vos apports alimentaires quotidiens.

Calculateur
Estimez en quelques secondes la quantité de calcium apportée par votre alimentation.

Fiches pratiques
Des infos, des réponses pour comprendre l'ostéoporose et garder des os en bonne santé.



- Une **nouvelle interface** plus ergonomique, intuitive et adaptée à tous.
- Un **contenu enrichi** : actualisation des fiches pratiques et une liste d'aliments riches en calcium plus complète.

N'attendez plus et téléchargez gratuitement l'application

App Store | Google Play

Arrow Génériques - 26 avenue Tony Garnier 69007 Lyon - SAS au capital de 36 945 840,47 € - RCS Lyon 433 944 485 - ARR-157-22072024

SANTÉ OSSEUSE laboratoire arrow