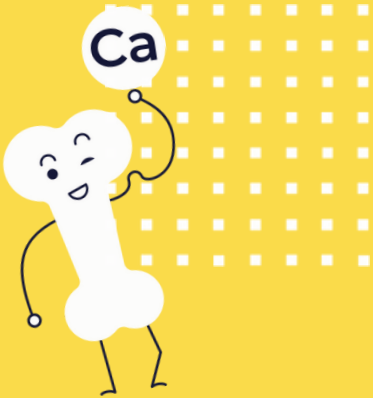
RECETTES RICHES EN CALCIUM

LABORATOIRE ARROW

VEGÉTARIEN



SANTÉ OSSEUSE laboratoire arrow

SOMMAIRE

SALADE D'ÉTÉ
CHILI SIN CARNE
GÂTEAU AU YAOURT DE SOJA

APPORTS TOTAUX DU MENU

CALCIUM

533 mg par personne

35%

des apports journaliers conseillés

PROTÉINES

43 g par personne

66%

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.



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 tofu émietté et laisser cuire doucement pendant 10 min
- Mélanger le chili, le cumin, le concentré de tomates, et incorporer le tout au tofu
- Ajouter les haricots, le bouillon, du sel et du poivre
- Couvrir et cuire 25 min au four

CHILI SIN CARNE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

20 g d'huile d'olive

2 oignons

1 càc 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 tofu

65 g de concentré de tomates

CALCIUM

243 mg

par personne

PROTÉINES

32 g

par personne

TOFU

APPORT N°1 EN CALCIUM

DE LA RECETTE



GÂTEAU AU YAOURT DE SOJA

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 yaourt nature au soja
150 g de sucre
10 cl d'huile de tournesol
200 g de farine de riz
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
5 mg
par personne

PROTÉINES
2 g
par personne

FARINE RIZ
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