

SOURCES DE CALCIUM

Le calcium est indispensable à la santé des os, des muscles, du cerveau et ses neurones et à la synthèse de certaines hormones.

Sont très riches en calcium (en mg/100g, base tables Ciqual):



Les produits laitiers (fromages à pâte dure 1000mg, yaourt 170mg)

Les Sardines, Maquereaux, Anchois et tous les poissons mangés avec leurs arêtes (798mg) !

Les laits végétaux enrichis

Les graines de chia trempées (631mg)

Tahin (purée de sésame) (284mg)

Les fruits de mer (220mg)

Les pois chiche (70mg)

Le poireau (252mg)

Les amandes avec peau (250)

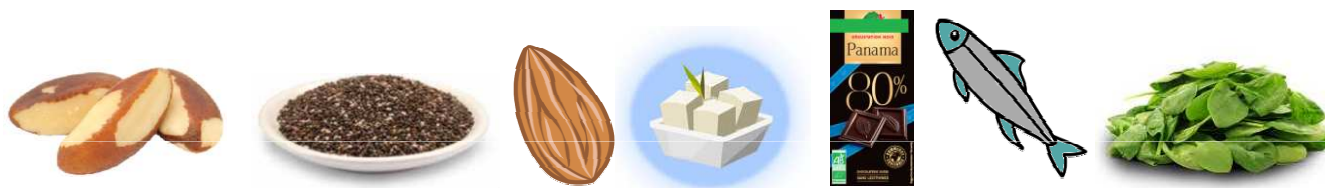
Le brocoli (46mg)

Les lentilles (32mg)

SOURCES DE MAGNESIUM

Le magnésium est indispensable aux muscles, au cerveau, à l'humeur, il stimule l'immunité et diminue les réactions inflammatoires et allergiques. **LE STRESS EST UN GRAND CONSOMMATEUR DE MAGNESIUM !**

Sont très riches en magnésium (en mg/100g, base tables Ciqual):



Les algues (>1000mg)

Noix de Brésil (367mg)

Graines de Chia trempées (335mg)

Amande (279 mg)

Soja, tofu (253mg)

Haricots Secs (228mg)

Chocolat Noir 70% (178mg)

Poissons Gras (102mg)

Fruits de Mer (90mg)

Epinards (76mg)

Des questions, des commentaires? Envie de participer à un atelier sur l'alimentation vivante?

Sandrine Bileci – Naturopathie naturo@sandrine-bileci.com / 07.85.38.69.63