

eling de l'industrie laitière. Le calcium est absorbé et métabolisé, nécessite la présence des minéraux, dont le magnésium, le zinc et le silicium. Tout ce qui est absorbé est absorbé ou dans le mode de vie inhibe l'absorption. Les médecins savent également que sur la consommation excessive d'aliments de calcium, l'absorption, même si elle est élevée, celui-ci doit être modérée. Il est non dur dans les tissus. Il y a une absorption de calcium (au-delà de 1000-1200 mg/j). À au contraire les risques cardiovasculaires.

5 aliments riches en calcium

ur augmenter son capital calcium, il faut prendre en considération l'ensemble de son alimentation. Les aliments riches en calcium et équilibrer ceux qui inhibent son absorption.

pour les céréales germées et jeunes (comme le blé, le riz, etc.) : le processus de germination aide le blé à libérer la teneur en vitamines essentielles à l'absorption. Je fait de faire tremper les céréales complètes et les légumes avant de les utiliser augmente les vitamines. Les enzymes qui favorisent l'absorption des vitamines. Les sources de protéines, comme le poisson, les légumes, les noix, les graines et les fruits sont faciles à intégrer. Intégrez les à votre jardin intérieur, même si c'est petit.

ALIMENTS	CALCIUM EN MILLIGRAMMES (POUR 100 MG D'ALIMENT)
Algue Hijiki	1,400
Algue Wakame	1,300
Kelp	1,099
Graines de sésame (non décortiquées)	850
Algue Kombu	800
Fromage	682
Sardines	443
Agar agar (algue)	400
Algue Nori	260
Amandes	233
Noisettes	209
Persil	203
Feuilles de navet	191
Graines de tournesol	174
Cresson	151
Pois chiches	150
Quinoa	141
Chou vert	134
Yaourt	121
Lait	119
Tofu	100
Noix	99
Fromage blanc	60
Œufs	56
Halibut	13
Boeuf haché	10