

Le fromage est riche en calcium

Dans le lait, le calcium est en grande partie associé à la caséine. Etant donné que cette protéine est le principal composant du fromage (les autres protéines et le lactose passent dans le petit-lait), le fromage est naturellement riche en calcium. Cette richesse est toutefois fonction de sa teneur en eau (les fromages à pâte dure contiennent plus de calcium que les fromages à pâte molle ou les fromages frais) et en matière grasse (les variétés pauvres en matière grasse contiennent davantage de calcium).

Teneur en calcium de diverses variétés de fromage

Les fromages à pâte extra-dure (Sbrinz AOC, de nombreux fromages d'alpage) et les fromages à pâte dure (Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC) se caractérisent par une teneur particulièrement élevée en calcium. Une portion de 40 g suffit à couvrir la moitié de nos besoins quotidiens en calcium.

Les fromages à pâte mi-dure (p.ex. l'Appenzeller®, le Tilsiter, le fromage à raclette) et les fromages à pâte molle (p.ex. le camembert suisse, le brie suisse et la tomme) se placent à cet égard en deuxième position. Avec 40 g de fromage à pâte mi-dure, vos besoins journaliers sont couverts à env. 30 pour cent, et à env. 20 pour cent avec la même quantité de fromage à pâte molle.

Quant aux fromages frais tels que le séré, le blanc battu et le cottage cheese, ils nous en faut 100 g pour couvrir env. 10 pour cent de nos besoins journaliers.

* Les pourcentages de couverture des besoins par portion de fromage sont nécessairement approximatifs puisque la teneur en calcium d'un fromage varie en fonction de la catégorie de teneur en matière grasse.

Le lecteur trouvera des informations complémentaires et des conseils dans la brochure ci-après:

Conseils Alimentation: Le calcium. ça vous regarde!
Editeur: Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL

