

Produits	(mg)
Persil	200.000
Pissenlit	165.000
Figue séchée	160.000
Cresson	160.000
Épinard	104.000
Fenouil	100.000
Brocoli	93.000
Pourpier	79.000
Noix de pécan	73.000
Crambé maritime	73.000
Datte sèche	62.000
Noix	61.000
Cassis	60.000
Figue fraîche	60.000
Haricot vert	56.000
Abricot sec	55.000
Chou vert	53.000
Salsifis et Scorsonère	53.000
Artichaut	47.000
Rutabaga	47.000
Figue de barbarie	46.000
Noisette	44.000
Oseille	44.000
Céleri-rave	43.000
Gingembre	43.000
Datte fraîche	41.000
Orange	40.000
Raisin sec	40.000
Navet	39.000
Ail	38.000
Noix de cajou	38.000
Laitue	37.000
Groseille	36.000
Mûre	36.000
Châtaigne	33.000
Poireau	31.000
Carotte	30.000
Pâtisson	30.000
Betterave rouge	29.000
Kiwi	27.000
Potiron	27.000
Clémentine	26.000
Échalote	26.000
Citron	25.000

Oignon	25.000
Fève fraîche	24.000
Petit pois	24.000
Framboise	22.000
Kaki	21.000
Banane séchée	20.000
Fraise	20.000
Mangue	20.000
Papaye	20.000
Asperge	20.000
Chou-fleur	20.000
Endive	20.000
Radis	20.000
Goyave	20.000
Pomelo	19.000
Raisin	19.000
Concombre	19.000
Courgette	19.000
Noix de coco	18.000
Cerise	17.000
Abricot	16.000
Avocat	16.000
Ananas	15.000
Coing	14.000
Melon	14.000
Cornichon	14.000
Grenade	13.000
Prune	13.000
Fruit de la passion	12.000
Champignon cultivé	11.000
Poire	10.000
Aubergine	10.000
Topinambour	10.000
Myrtille	9.000
Poivron	9.000
Tomate	9.000
Banane	8.000
Banane plantain	7.000
Pastèque	7.000
Pomme de terre	7.000
Pêche	5.000
Pomme	4.000
Maïs doux	3.000

### Calcium

Apports moyens\* pour 100 g net (partie comestible)

Source Aprifel.com