

Rapport Calcium/phosphore (on veut idéalement supérieur à 2)			
Légumes		Fruits	
	Rapport Ca/P		Rapport Ca/P
Asperge	0.52	Abricot	0.54
Betterave (feuilles)	2.6	Airelle	1.4
Brocolis (tiges)	2.4	Ananas	1.8
Brocolis (feuilles)	3.9	Banane	0.28
Céleri branches	1.5	Cassis	1.1
Chou (feuilles blanches)	1.6	Cerise	0.66
Chou (feuilles vertes)	5.9	Citron	0.7
Chou-fleur	0.6	Datte séchée	1.1
Chou de Bruxelles	4 à 6	Figue	1.7
Concombre	0.47	Figue de Barbarie	1
Côte de bette	3	Fraise	0.9
Courge	0.47	Framboise	0.9
Courgette	1.3	Kaki	0.77
Carotte	0.6	Kiwi	0.66
Cresson	3.6	Mandarine	2.4
Endive	2.66	Mangue	3.6
Epinard	2.3	Melon	1.1
Haricot vert	1.1	Mûre	1.5
Laitue	0.4	Myrtille	0.8
Luzerne	6.1	Orange épluchée	2.4
Navet (feuilles)	4.8	Pamplemousse	1.05
Persil	3.3	Papaye	3.6
Pissenlit (feuilles)	2.4	Pastèque	1
Poireau	1	Pêche	0.52
Potiron	0.46	Poire	0.83
Salade romaine	1.8	Pomme	0.59
Salade rouge	3.6	Prune	0.77
Scarole	1.8	Pruneau	0.8
Soja	1	Raisin	0.55
		Tomate	0.5