

Nom	Ratio Ca:P
Alfalfa	7,8:1
Amarante	4,3:1
Aneth	3,6:1
Basilic	3,2:1
Bec de Cigogne musqué	4,6:1
Betterave (feuilles)	2,8:1
Bourrache	1,7:1
Carotte (feuilles)	4,6:1
Carthame	4,1:1
Céleri (feuilles)	1,5:1
Célosie	3,1:1
Chêne (feuille)	3:1
Chicorée (feuilles)	2,1:1
Chou de Chine (bok choi)	2,9:1
Chou Pe-Tsai	2,6:1
Chou rouge	1,5:1
Choux	1,5:1
Ciboulette	1,5:1
Consoude	6,5:1
Coriandre (feuilles)	1,3:1
Desmodium	3,2:1
Endive	1,8:1
Epilobe en épi	3,9:1
Epinard	2:1
Estragon	5:1
Fenugreek	6,6:1
Gesse commune	2,9:1
Haricot ailé (feuilles)	3,6:1

Végétaux riches en Calcium

Hibiscus	5,8:1
Laitue Romaine	1,2:1
Laitue rouge	1,2:1
Laitue Verte	1,1:1
Laitue	1,1:1
Leucosphaera bainesii	25:1
Lotier corniculé	4,9:1
Luzerne lupuline	3,9:1
Moutarde (feuille)	2,3:1
Navet (feuilles)	4,5:1
Origan	7,5:1
Persil	2,3:1
Pissenlit	2,8:1
Plantain	6,8:1
Romarin	3,8:1
Roquette	3:1
Sainfoin	3:1
Saule pleureur	6,1:1
Thym	3,8:1
Topinambour	5,6:1
Trèfle blanc	3:1
Trèfle incarnat	4,4:1
Trèfle rouge	4,2
Vesce commune	2,7:1
Vesce de Cerdagne	2,9:1
Vigne (feuille)	3,9:1