

Conținutul de calciu din alimentele obișnuite



Mai jos este o listă a conținutului de calciu din diferite alimente.

Dimensiunile porțiilor se bazează pe porții medii iar conținutul de calciu este aproximativ.*

LAPTE ȘI BĂUTURI DIN LAPTE

Alimente (200 ml)	Calciu (mg)
Lapte, semi-degresat	240
Lapte, degresat	244
Lapte, integral	236
Milkshake	360
Lapte de oaie	380
Lapte de cocos	54
Băutură de soia (neîmbogățită)	26
Băutură de soia (îmbogățită cu calciu*)	240
Băutură de orez	22
Lapte de ovăz	16
Lapte de migdale	90

IAURT

Alimente (150g)	Calciu (mg)
Iaurt, cu arome	197
Iaurt, cu bucăți de fructe	169
Iaurt, natural	207

BRÂNZĂ

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Brânză tare (de exemplu cheddar, parmezan, emmental, gruyère)	30	240
Brânză proaspătă (de exemplu, brânză de vaci, ricotta, mascarpone)	200	138
Brânză moale (de exemplu, Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Mozzarella	60	242
Cremă de brânză	60	180

CREMĂ ȘI DESERTURI

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Frișcă, dublu, bătută	30ml	21
Cremă integrală	30ml	21
Cremă de ouă cu lapte și vanilie	120g	111
Înghețată, de vanilie	100g	124
Budincă, de vanilie	120g	120
Budincă de orez	200g	210
Clătită	80g	62
Prăjitură cu brânză	200g	130
Vafe	80g	47

CARNE, PEȘTE ȘI OUĂ

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Ou	50	27
Carne roșie	120	7
Pui	120	17
Pește (de exemplu cod, păstrăv, hering, somn alb)	120	20
Ton, conservă	120	34
Sardine în ulei, conservă	60	240
Somon afumat	60	9
Crevete	150	45

FASOLE ȘI LINTE

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Linte	80 crude 200 gătite	40
Năut	80 crude 200 gătite	99
Fasole albă	80 crude 200 gătite	132
Fasole roșie	80 crude 200 gătite	93
Fasole verde/ franțuzească	900 Gătite	50

ALIMENTE BOGATE ÎN AMIDON

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Paste (gătite)	180	26
Orez, Alb (fiert)	180	4
Cartofi (fierți)	240	14
Pâine albă	40 (felie)	6
Pâine integrală	40 (felie)	12
Muesli (cereale)	50	21
Naan	60	48

FRUCTE

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Portocale	150	60
Măr	120	6
Banană	150	12
Caisă	120 (3 bucăți)	19
coacaze (agrișe uscate)	120	72
Smochine, uscate	60	96
Stafide (struguri uscați)	40	31

LEGUME

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Salată verde	50	19
Varză Kale, varză de Bruxelles	50 (crude)	32
Varză Chinezească	50 (crude)	20
Degetul Doamnei	120 (crud)	77
Crețușcă	120 (crud)	188
Rubarbă	120 (crud)	103
Morcovi	120 (crud)	36
Roșii	120 (crud)	11
Broccoli	120 (crud)	112

NUCI ȘI SEMINȚE

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Migdale	30	75
Nuci	30	28
Alune de pădure	30	56
Nuci braziliene	30	28
Semințe de susan	30	22
Paste Tahini	30	42

ALIMENTE PROCESATE

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Quiche (tartă) (brânză, ouă)	200	212
Omletă cu brânză	120	235
Paste cu brânză	330	445
Pizza	300	378
Lasagna	300	228
Cheeseburger	200	183

ALTELE

Alimente	Porție	Calciu (mg)
Tofu	120	126
Alge	100	70
Alge Wakame	100	150

* Vă rugăm să rețineți: conținutul de calciu pentru alimentele enumerate este aproximativ. Concentrația de calciu variază în funcție de metoda de producție sau marcă. În unele țări, unele dintre alimentele enumerate pot fi disponibile ca produse îmbogățite cu calciu (de exemplu, băuturi fără lapte, cereale, pâine).

Fundația Internațională pentru Osteoporoză

Asigurați-vă că aveți suficient calciu în dieta dvs.! Verificați recomandările de calciu din țara dvs. sau vizitați

<https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>

Ziua Mondială a Osteoporozei
Octombrie20