

# Kalciumban gazdag élelmiszerek

Válogasson kalciumban dús élelmiszereket étrendjre összeállításához [1]. Az adagok nagyságát átlagos fejadagok alapján határozták meg [2].



Élelmiszer	Adag (átlagos)	Kalcium (mg)
<b>Tej</b>		
félig fölözött	1 pohár, 200 ml	240
fölözött	1 pohár, 200 ml	244
teljes	1 pohár, 200 ml	236
tejturmix	kimérve, 300 ml	387
szójaital, kalciummal dúsítva	1 pohár, 200 ml	178
<b>Joghurt és tejföl</b>		
zsírszegény gyümölcsjoghurt	1 csupor, 150 g	210
zsírszegény joghurt	1 csupor, 150 g	243
tejszínhab, felferve	1 adag 45 g	26
tejföl	1 evőkanál, 15 g	13
<b>Sajtok</b>		
dán márványsajt	1 adag, 40 g	195
edami	1 adag, 40 g	318
feta	1 adag, 40 g	144
camambert	1 adag, 40 g	94
cheddar	1 közepes darab, 40 g	296
sajtkrém	1 adag, 30 g	149
gomolya	1 kis csupor, 112 g	142
mozzarella, friss	1 adag, 56 g	203
parmezán, friss	1 adag, 30 g	308
<b>Zöldségek</b>		
brokkoli, főtt	1 adag, 85 g	34
vízitorma, nyers	1 kis köteg, 20 g	34
fodroskel	1 adag, 95 g	143
vörös veteménybab, konzervált	3 evőkanál, 105 g	75
csicseri borsó, főtt	3 evőkanál, 90 g	41
zöldbab	1 adag, 90 g	50
szárazbab	1 adag, 135 g	72
<b>Olajos magvak</b>		
mandula	12 egész, 26 g	62
paradió	6 egész, 20 g	34
mogyoró	20 egész, 20 g	28
szezám-mag	1 evőkanál, 12 g	80
dió	12 fél, 40 g	38
hámozott-őrölt szezám-mag pástétom	1 púpozott evőkanál, 19 g	129