

Élelmiszer	Adag (átlagos)	Kalcium (mg)
Desszertek		
sajttorta, gyümölcsös	1 átlagos szelet, 120 g	94
tejsodó	1 átlagos szelet, 120 g	166
rizspuding, konzervált	1 átlagos adag, 200 g	176
tejes fagyalt, vanília	1 átlagos adag, 75 g	75
lány krémsajt (fromage frais)	1 kis csupor, 60 g	52
Halak		
szardínia olajban, konzervált	1 adag, 100 g	500
spratt, olajban sütvé	1 adag, 80 g	688
lazac, konzervált	1 átlagos adag, 100 g	91
halpástétom	1 kis tégely, 35 g	98
Kenyér- és gabonafélék		
tészta, közönséges, főtt	1 adag, 230 g	85
rizs, hántolt, főtt	1 adag, 180 g	32
fehér kenyér	1 szelet, 30 g	53
korpás kenyér	1 szelet, 30 g	32
müzi, svájci jellegű	1 adag, 50 g	55
Gyümölcsök		
sárgabarack, nyers, magozott	4 db, 160 g	117
füge, fogyasztásra kész	4 db, 220 g	506
lekvárok	2 evőkanál, 50 g	47
narancs	hámozva, 160 g	75
Egyéb élelmiszerek		
tofu, szójabab, párolva	100 g	510
sajtomlelt	2 tojással, 120 g	344
tojásos pástétom, francia	1 átlagos szelet, 140 g	367
makaróni, sajtos	1 adag, 220 g	374
pizza, sajtos-paradicsomos	22 cm-es, 410 g	873
lasagne	1 adag 420 g	120

Irodalom:

1. Food Standards Agency (2002) McCance & Widdowson's The Composition of Foods, 6. rövidített kiadás. Cambridge: Royal Society of Chemistry.
2. Food Standards Agency (2002), Food Portion Sizes.



OSTEOPOROSIS BETEGEK
MAGYARORSZÁGI
EGYESÜLETE



International
Osteoporosis
Foundation

