

Περιεκτικότητα διαφόρων τροφών σε Ασβέστιο

Είδος τροφίμου	Ποσότητα τροφίμου	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (σε mg)
Γάλα, πλήρες (3,5% λιπαρά) ή ελαφρύ (1,5% λιπαρά)	1 ποτήρι (240ml)	288 – 293 mg
Γιαούρτι, πλήρες (4% λιπαρά) ή ελαφρύ (2% λιπαρά)	1 γιαούρτι (200g)	324 mg
Τυριά:		
Φέτα		144 mg
Τσένταρ	1 μερίδα (40gr)	296 mg
Γραβιέρα		400 mg
Έμμενταλ		330 mg
Παρμεζάνα		411 mg
Ψάρια:		
Σαρδέλες	1 μερίδα (100gr)	500 mg
Αθερίνα τηγανιτή	1 μερίδα (80gr)	688 mg
Φρούτα:		
Σύκα	4 σύκα , ~ 220 gr	506 mg
Όσπρια:		
Φασόλια, Ρεβίθια	135 mg	72 mg
Μακαρόνια με τυρί	1 μερίδα , 220gr	374 mg
Λαζάνια	1 μερίδα , 420gr	420 mg
Πίστα με ντομάτα και τυρί	Ατομική, 410 gr	873 mg