

ALIMENTS RICS EN CALCI

Fulles d'Informació Sanitària (HIS)

Els següents aliments són rics en calci: dàtils, naps, rap, gall, olives, porro, lluç, polp, figues seques, col, gambes, escamarlà, ametlles, avellanes, ceba, llagostins, besuc, cloïsses, sardines (fresques o en llauna).

CONTINGUT DE CALCI (EN MG./100 GR.)

- Aliments làctics: Formatge magre (1050), formatge Gruyère (1000), formatge Emmental (900), llet de vaca (120).
- Lleguminoses: Soia (286), mongetes blanques (145), faves (143), cigrons (94), mongetes vermelles (84), llenties (67).
- Cereals: Farina de soia (223), farina de blat (187), pa de blat integral (65), pa de civada (57).
- Tubercles i hortalisses: Julivert (240), créixens (192), bròcol (138), card (89), espinacs (85); carxofes (66), nap, porro i ceba.
- Peixos i mariscs: Anguilla de riu (414); gambes, escamarlans i llagostins (305); calamar i polp (263), aladroc (203), sardina fresca / en conserva (95), salmó (66), rap, lluç, gall i besuc.
- Ous: Gemma (142).
- Uns altres: Figs seques, ametlles, avellanes, olives.