

## كمية الكالسيوم في الأطعمة الشائعة

فيما يلي قائمة بكمية الكالسيوم في مختلف الأطعمة. يعتمد حجم المقدار على متوسط الكمية، وكمية الكالسيوم تقريبية.\*

### الخضروات

الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
الخس	50	19
الكرنب، الكرنب الأخضر	50 (طازج)	32
الملفوف الصيني (بوك تشوي/باك تشوي)	50 (طازج)	20
السلق	100	87
الجرجير	70 (طازج)	60
الراوند	120 (طازج)	103
الجزر	120 (طازج)	36
الطماطم	120 (طازج)	11
البروكلي	120 (طازج)	112

### اللحوم والأسماك والبيض

الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
البيض	50	27
اللحوم الحمراء	120	7
الدجاج	120	17
الأسماك (مثل سمك القد، سمك السلمون المرقط، الرنجة، وإيتبيت)	120	20
التونة، المعلبة	120	34
السردين، المعلب في الزيت	60	240
السلمون المدخن	60	9
القرديس	150	45
المحار	100	132

### الحليب والمشروبات المكونة منه

الطعام (200 مل)	الكالسيوم (ملغ)
حليب، شبه منزوع الدسم	240
الحليب، منزوع الدسم	244
الحليب، كامل الدسم	236
مخفوق الحليب	360
حليب الغنم	380
حليب جوز الهند	54
حليب الصويا (غير المدعم)	26
حليب الصويا (غني بالكالسيوم*)	240
حليب الأرز	22
حليب الشوفان	16
حليب اللوز	90

### الزبادي

الطعام (150 غرام)	الكالسيوم (ملغ)
الزبادي، المنكه	197
الزبادي، المحتوي على قطع الفواكه	169
الزبادي، الطبيعي	207

### الجبن

الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
الجبن الصلب (مثل الشيدر والبارميزان والإيمنتال والغرويير)	30	240
الجبن الطازج (مثل الجبن القريش، الريكوتا، الماسكاربوني)	200	138
الجبن الطري (مثل البري، جبن الكامبير)	60	240
جبن الفيتا الأبيض	60	270
الموزريلا	60	242
جبنة الكريمة	60	180

## المكسرات والبذور



الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
اللوز	30	75
الجوز	30	28
البندق	30	56
الجوز البرازيلي	30	28
السمسم	30	22
الطحينة	30	42

## أصناف أخرى



الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
التوفو	120	126
الأعشاب البحرية	100	70
الواكامي	100	150

## الكريمة والحلويات



الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
كريمة، مزدوجة، مخفوقة	30 مل	21
كريم كامل	30 مل	21
كاسترد بالحليب والفانيليا	120 غرام	111
آيسكريم الفانيليا	100 غرام	124
بودنغ الفانيليا	120 غرام	120
بودنغ الأرز	200 غرام	210
فطيرة (بانكيك)	80 غرام	62
كيكة الجبن	200 غرام	130

## الفاصوليا والعدس



الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
العدس	80 طازج 200 مطبوخ	40
الخمص	80 طازج 200 مطبوخ	99
الفاصوليا البيضاء	80 طازج 200 مطبوخ	132
الفاصوليا الحمراء	80 طازج 200 مطبوخ	93
الفاصوليا الخضراء/الفرنسية	900 مطبوخ	50

## الأطعمة النشوية



الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
المكرونه (مطبوخة)	180	26
الأرز، الأبيض (مسلوقة)	180	4
البطاطس (مسلوقة)	240	14
الخبز الأبيض	40 (شرائح)	6
الخبز الأسمر الكامل	40 (شرائح)	12
الموسلي (الحبوب)	50	21
خبز التان	60	48

## الفواكه



الطعام	الحصة (غرام)	الكالسيوم (ملغ)
البرتقال	150	60
التفاح	120	6
الموز	150	12
المشمش	120 (3 قطع)	19
الكشمش (عنب مجفف)	120	72
التين، المجفف	60	96
الزبيب (عنب مجفف)	40	31

\*يُرجى العلم بأن كمية الكالسيوم في الأطعمة المذكورة تقريبية، حيث تختلف كمية الكالسيوم حسب طريقة الإنتاج أو العلامة التجارية.