

Περιεκτικότητα σε ασβέστιο συνηθισμένων τροφίμων

Παρακάτω είναι μια λίστα με την περιεκτικότητα σε ασβέστιο διάφορων τροφίμων.

Το μέγεθος της μερίδας βασίζεται σε συνηθισμένες μερίδες και η περιεκτικότητα σε ασβέστιο είναι κατά προσέγγιση.*



ΓΑΛΑ & ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Είδος (200ml)	Ασβέστιο (mg)
Γάλα, ημιαποβουτυρωμένο	240
Γάλα, αποβουτυρωμένο	244
Γάλα, πλήρες	236
Μιλκσέικ	360
Πρόβειο Γάλα	380
Γάλα Καρύδας	54
Ρόφημα σόγιας (μη εμπλουτισμένο)	26
Ρόφημα σόγιας (εμπλουτισμένο με ασβέστιο*)	240
Γάλα ρυζιού	22
Γάλα βρώμης	16
Γάλα αμύγδαλου	90



ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Είδος (150ml)	Ασβέστιο (mg)
Γιαούρτι, αρωματισμένο	197
Γιαούρτι, με κομμάτια φρούτων	169
Γιαούρτι, φυσικό	207



ΤΥΡΙ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Σκληρό τυρί (π.χ. τσένταρ, παρμεζάνα, εμεντάλ, γκρουγιέρ)	30	240
Φρέσκο τυρί (π.χ. κότατζ, ρικότα, μασκαρπόνε)	200	138
Μαλακό τυρί (π.χ. μπρι, καμαμπέρ)	60	240
Φέτα	60	270
Μοτσαρέλα	60	242
Κρεμώδη τυριά	60	180



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Μαρούλι	50	19
Κέλ, Λαχανίδες	50 (ωμές)	32
Μποκ τσόι/Πακτσόι (Κινέζικο λάχανο)	50 (ωμά)	20
Σέσκουλο	100	87
Νεροκάρδαμο	70 (ωμό)	60
Ραβέντι	120 (ωμό)	103
Καρότα	120 (ωμά)	36
Ντομάτες	120 (ωμές)	11
Μπρόκολο	120 (ωμό)	112



ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΑΥΓΑ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Αυγά	50	27
Κόκκινο κρέας	120	7
Κοτόπουλο	120	17
Ψάρια (π.χ. μπακαλιάρος, πέστροφα, ρέγγα, μαρίδα)	120	20
Τόνος, σε κονσέρβα	120	34
Σαρδέλες σε λάδι, κονσέρβας	60	240
Καπνιστός σολωμός	60	9
Γαρίδες	150	45
Στρείδια	100	132

ΦΑΣΟΛΙΑ & ΦΑΚΕΣ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Φακές	80 ωμές 200 μαγειρεμένες	40
Ρεβύθια	80 ωμά 200 μαγειρεμένα	99
Άσπρα φασόλια	80 ωμά 200 μαγειρεμένα	132
Κόκκινα φασόλια	80 ωμά 200 μαγειρεμένα	93
Φασολάκια	900 μαγειρεμένα	50

ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Ζυμαρικά (μαγειρεμένα)	180	26
Ρύζι, λευκό (βρασμένο)	180	4
Πατάτες (βρασμένες)	240	14
Άσπρο ψωμί	40 (φέτα)	6
Ψωμί ολικής	40 (φέτα)	12
Μούσλι (δημητριακά)	50	21
Νάαν (ινδικά πιτάκια)	60	48

ΦΡΟΥΤΑ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Πορτοκάλι	150	60
Μήλο	120	6
Μπανάνα	150	12
Βερούκοκκο	120 (3 κομάτια)	19
Σταφίδα (αποξηραμένο φραγκοστάφυλο)	120	72
Σύκα, αποξηραμένα	60	96
Σταφίδες (αποξηραμένα σταφύλια)	40	31

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ & ΣΠΟΡΟΙ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Αμύγδαλα	30	75
Καρύδια	30	28
Φουντούκια	30	56
Βραζιλιάνικα φυστίκια	30	28
Σουσάμι	30	22
Ταχίνι	30	42

ΑΛΜΑ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Τόφου	120	126
Φύκια	100	70
Wakame (αποξηραμένα βρώσιμα φύκια)	100	150

ΚΡΕΜΑ & ΓΛΥΚΑ

Είδος	Μερίδα (γρ)	Ασβέστιο (mg)
Κρέμα, διπλή, σαντιγί	30ml	21
Κρέμα γάλακτος πλήρης	30ml	21
Κρέμα κάσταρντ με γάλα, βανίλια	120γρ	111
Παγωτό, βανίλια	100γρ	124
Πουτίγκα, βανίλια	120γρ	120
Ρυζόγαλο	200γρ	210
Τηγανίτες	80γρ	62
Τσιζκέικ	200γρ	130

*Σημείωση: η περιεκτικότητα σε ασβέστιο που δίνεται στα τρόφιμα που αναφέρονται είναι κατά προσέγγιση, καθώς η περιεκτικότητα σε ασβέστιο ποικίλλει ανάλογα τη μέθοδο παραγωγής ή τη μάρκα.

©2022 Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο στη διατροφή σας!