



Contenuto di calcio negli alimenti comuni

Di seguito è riportato un elenco del contenuto di calcio in diversi alimenti.

Le dosi si basano su porzioni medie e il contenuto di calcio è approssimativo.*

LATTE E BEVANDE A BASE DI LATTE

Alimento (200ml)	Calcio (mg)
Latte parzialmente scremato	240
Latte scremato	244
Latte intero	236
Frappè	360
Latte di pecora	380
Latte di cocco	54
Bevanda di soia (non arricchita)	26
Bevanda di soia (arricchita di calcio*)	240
Bevanda di riso	22
Latte di avena	16
Latte di mandorla	90

YOGURT

Alimento (150ml)	Calcio (mg)
Yogurt gusti vari	197
Yogurt con pezzi di frutta	169
Yogurt al naturale	207

FORMAGGIO

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Formaggi stagionati (ad es. Cheddar, Parmigiano, Emmentaler, Gruyère)	30	240
Formaggi freschi (ad es. fiocchi di latte, ricotta, mascarpone)	200	138
Formaggi a pasta molle (ad es. Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Mozzarella	60	242
Formaggi spalmabili	60	180

VERDURA

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Lattuga	50	19
Cavolo nero, Cavolo a foglia larga	50 (crudo)	32
Cavolo cinese (Bok Choy/Pak Choi)	50 (crudo)	20
Bietola	100	87
Crescione	70 (crudo)	60
Rabarbaro	120 (crudo)	103
Carote	120 (crude)	36
Pomodori	120 (crudi)	11
Broccoli	120 (crudi)	112

CARNE, PESCE E UOVA

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Uovo	50	27
Carne rossa	120	7
Pollo	120	17
Pesce (ad es. merluzzo, trota, aringa, bianchetti)	120	20
Tonno in scatola	120	34
Sardine sott'olio in scatola	60	240
Salmone affumicato	60	9
Gamberi	150	45
Ostriche	100	132

FAGIOLI E LENTICCHIE

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Lenticchie	80 crude 200 cotte	40
Ceci	80 crudi 200 cotti	99
Fagioli bianchi	80 crudi 200 cotti	132
Fagioli rossi	80 crudi 200 cotti	93
Fagiolini	900 cotti	50

FARINACEI

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Pasta (cotta)	180	26
Riso bianco (cotto)	180	4
Patate (bollite)	240	14
Pane bianco	40 (fetta)	6
Pane integrale	40 (fetta)	12
Muesli (cereali)	50	21
Pane indiano (Naan)	60	48

FRUTTA

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Arancia	150	60
Mela	120	6
Banana	150	12
Albicocca	120 (3 frutti)	19
Ribes (uva spina essiccata)	120	72
Fichi secchi	60	96
Uvetta (uva passa)	40	31

FRUTTA A GUSCIO E SEMI

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Mandorle	30	75
Noci	30	28
Nocciole	30	56
Noci brasiliane	30	28
Semi di sesamo	30	22
Salsa tahina	30	42

ALTRI

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Tofu	120	126
Alghe marine	100	70
Alga Wakame	100	150

CREME E DOLCI

Alimento	Porzione (g)	Calcio (mg)
Panna <small>da cucina e montata</small>	30ml	21
Panna intera	30ml	21
Crema pasticcera <small>alla vaniglia fatta con latte</small>	120g	111
Gelato alla vaniglia	100g	124
Budino alla vaniglia	120g	120
Budino di riso	200g	210
Crespelle (pancake)	80g	62
Torta al formaggio (cheesecake)	200g	130

*Si prega di notare che il contenuto di calcio corrispondente agli alimenti elencati è approssimativo, in quanto il contenuto di calcio varia a seconda del metodo di preparazione o della marca.