



## ਆਮ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਹੇਠਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ) ਔਸਤਨ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।\*

### ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਭੋਜਨ (200 ਮਿ.ਲੀ.)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਦੁੱਧ, ਸੈਮੀ ਸਕਿੱਮਡ (ਅੱਧਾ ਫੈਟ ਕੱਢਿਆ)	240
ਦੁੱਧ, ਸਕਿੱਮਡ (ਫੈਟ ਕੱਢਿਆ)	244
ਦੁੱਧ, ਪੂਰਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ	236
ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ	360
ਭੇਡ ਦਾ ਦੁੱਧ	380
ਕੋਕੇ ਦੁੱਧ	54
ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕ (ਗੈਰ-ਸੰਪੂਰਨ)	26
ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ*)	240
ਰਾਈਸ ਡਰਿੰਕ	22
ਓਟ ਦਾ ਦੁੱਧ	16
ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	90

### ਦਹੀਂ

ਭੋਜਨ (150 ਮਿ.ਲੀ.)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਦਹੀਂ, ਸੁਆਦਲਾ	197
ਦਹੀਂ, ਫਲਾਂ ਨਾਲ	169
ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ	207

### ਪਨੀਰ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਸਖਤ ਪਨੀਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਡਰ, ਪਰਮੇਸਨ, ਐਮਮੋਂਟਲ, ਗ੍ਰੂਏਰ)	30	240
ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ, ਰਿਕੋਟਾ, ਮਾਸਕਾਰਪੇਨ)	200	138
ਨਰਮ ਪਨੀਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀ, ਕੈਮਬਰਟ)	60	240
ਫੈਟਾ	60	270
ਮੋਜ਼ੇਰੇਲਾ	60	242
ਕਰੀਮ ਪਨੀਰ	60	180

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਸਲਾਦ-ਪੱਤੇ	50	19
ਕੋਲ, ਕੋਲਾਰਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼	50 (ਕੱਚਾ)	32
ਬੋਕ ਚੋਏ/ਪਾਕ ਚੋਏ	50 (ਕੱਚਾ)	20
ਸਿਲਵਰਬੀਟ	100	87
ਵਾਟਰਕ੍ਰੋਸ	70 (ਕੱਚਾ)	60
ਰੂਬਾਰਬ	120 (ਕੱਚਾ)	103
ਗਾਜਰ	120 (ਕੱਚਾ)	36
ਟਮਾਟਰ	120 (ਕੱਚਾ)	11
ਬਰੋਕਲੀ	120 (ਕੱਚਾ)	112

### ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਅੰਡੇ	50	27
ਲਾਲ ਮੀਟ	120	7
ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ	120	17
ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਡ, ਟਰਾਊਟ, ਹੈਰਿੰਗ, ਵ੍ਹਾਈਟਬੇਟ)	120	20
ਟੂਨਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ	120	34
ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰਡੀਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ	60	240
ਸਮੋਕਡ ਸਾਲਮਨ	60	9
ਝੀਂਗਾ	150	45
ਸੀਪ	100	132



## ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਦਾਲ	80 ਕੱਚਾ 200 ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	40
ਛੋਲੇ	80 ਕੱਚਾ 200 ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	99
ਵ੍ਹਾਈਟ ਬੀਨਜ਼ (ਚਿੱਟੀਆਂ ਫਲੀਆਂ)	80 ਕੱਚਾ 200 ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	132
ਲਾਲ ਫਲੀਆਂ	80 ਕੱਚਾ 200 ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	93
ਹਰੀਆਂ/ਫੁੱਚ ਬੀਨਜ਼	900 ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	50

## ਸਟਾਰਚੀ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਪਾਸਤਾ (ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ)	180	26
ਚੌਲ, ਚਿੱਟੇ (ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ)	180	4
ਆਲੂ (ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ)	240	14
ਚਿੱਟਾ ਬਰੈੱਡ	40 (ਟੁਕੜੇ/ਪੀਸ)	6
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਰੈੱਡ	40 (ਟੁਕੜੇ/ਪੀਸ)	12
ਮੂਸਲੀ (ਸੀਰੀਅਲ)	50	21
ਨਾਨ	60	48

## ਫਲ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਸੰਤਰਾ	150	60
ਸੇਬ	120	6
ਕੇਲਾ	150	12
ਖੜਮਾਨੀ	120 (3 ਟੁਕੜੇ)	19
ਕਰੰਟ (ਸੁੱਕੀ ਗੂਜ਼ਬੇਰੀ)	120	72
ਅੰਜੀਰ, ਸੁੱਕੀ	60	96
ਦਾਖਾਂ (ਸੁੱਕੇ ਅੰਗੂਰ)	40	31

## ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਬਦਾਮ	30	75
ਅਖਰੋਟ	30	28
ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ	30	56
ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ	30	28
ਤਿਲ	30	22
ਤਾਹਿਨੀ ਪੇਸਟ (ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਲੇਵੀ)	30	42

## ਹੋਰ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਟੇਫੂ	120	126
ਸੀਅਵੀਡ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਘਾਹ)	100	70
ਵਾਕਾਮੇ	100	150

## ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ

ਭੋਜਨ	ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਕਰੀਮ, ਡਬਲ, ਵਿੱਪਡ	30 ਮਿ.ਲੀ	21
ਫੁੱਲ ਕਰੀਮ	30 ਮਿ.ਲੀ	21
ਦੁੱਧ, ਵਨੀਲਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਕਸਟਾਰਡ	120 ਗ੍ਰਾਮ	111
ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਵਨੀਲਾ	100 ਗ੍ਰਾਮ	124
ਪੁਡਿੰਗ, ਵਨੀਲਾ	120 ਗ੍ਰਾਮ	120
ਰਾਈਸ ਪੁਡਿੰਗ	200 ਗ੍ਰਾਮ	210
ਪੈਨਕੇਕ	80 ਗ੍ਰਾਮ	62
ਚੀਜ਼ ਕੇਕ	200 ਗ੍ਰਾਮ	130

\*ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸੂਚੀਬੱਧ ਭੋਜਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਮੱਗਰੀ ਲਗਭਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਮੱਗਰੀ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਢੰਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

©2022 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ!