

ÉTELEK KALCIUMTARTALMA

ÉTELEK	KALCIUM mg/100g
tej	114
joghurt	150
sajtok	400-800 között
túró	80
olajos magvak	átlagosan 200
mák	968
húsok	átlagosan 5-15
gabonafélék	átlagosan 20-50
zabpehely	71
zöldségek	átlagosan 10-50
gyümölcsök	átlagosan 10-50
banán	110
mazsola	110