

VSEBNOST KALCIJA V ŽIVILIH

Živilo	Vsebnost kalcija v mg / 100 g živila	En obrok	Količina kalcijav obroku
Mleko in mlečni izdelki			
mleko (polnomastno)	120	200 ml	240
mleko (posneto)	120	200 ml	240
jogurt (sadni, navadni)	120	180 ml	216
kefir	120	180 ml	216
sir parmezan	1225	50 g	612
sir ementalec	1020	50 g	510
sir edamec	710	50 g	355
topljeni sir	545	30 g	163
sir brie	185	30 g	55
sir gorgonzola	671	30 g	201
sir camembert	380	30 g	114
skuta	70	50 g	35
sladoled	132	100 g	132
Sadje			
črni ribez	45	100 g	45
rdeči ribez	30	100 g	30
pomaranče, mandarine	30	100 g	30
jagode	25	100 g	25
maline	40	100 g	40
rozine	30	50 g	15
datlji	32	50 g	16
suhe fige	142	50 g	71
lešniki	225	50 g	112
mandlji	254	50 g	127
suhe marelice	46	50 g	23
Zelenjava			
brokoli	65	200 g	130
endivija	40	200 g	80
fižol v zrnju	135	100 g	135
zeleno zelje	110	200 g	220
kitajsko zelje	105	200 g	210
koromač	100	200 g	200
špinača	125	200 g	250
korenje	30	200 g	60
soja v zrnju	227	100 g	227
Meso, ribe in morski sadeži			
meso (povprečno)	2 do 20	150 g	3 do 30
morski sadeži	10 do 45	150 g	15 do 67
sardine v olju (odcejene)	330	1 konzerva	280

		Druga živila		
kruh (povprečno)	20 do 45		30 g	6 do 13
testenine		20	100 g	20
krompir		13	200 g	26
kokošje jajce		30	1 kos	30
polnovredni riž		25	80 g	20
sadni musli		55	50 g	27
čokolada		215	2 rebri	72

		Pijače		
Radenska	273/liter		250 ml	68
Donat Mg	370/liter		250 ml	92
voda	30-150*			

* vsebnost krajevno pogojena

Dnevne potrebe po kalciju (mg na dan)

- 1 - 10 let 800 – 1200
- 11 - 24 let 1200 – 1500
- 25 - 50 let 1000
- > 51 - 64 let moški 1000
- > 65 let moški 1500
- nosečnost in dojenje 1200 – 1500
- > 51 let ženske 1500