Таблица продуктов, содержащих кальций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт (100 г)** | **мг кальция** | **Продукт (100 г)** | **мг кальция** |
| **Мак** | **1500** | **Укроп** | **126** |
| **Молоко сухое (обезжиренное)** | **1155** | **Грецкие орехи** | **122** |
| **Сыр "Голландский"** | **1040** | **Молоко** | **120** |
| **Сыр "Российский", Чеддер** | **1000** | **Йогурт** | **120** |
| **Сыр "Пошехонский"** | **900** | **Кефир жирный** | **120** |
| **Кунжут** | **800** | **Простокваша** | **118** |
| **Сыр "Рокфор"** | **740** | **Шпинат** | **106** |
| **Молодая крапива** | **713** | **Брокколи** | **105** |
| **Сливки сухие** | **700** | **Семечки подсолнуха** | **100** |
| **Другие виды твердого сыра** | **600** | **Лук зеленый** | **100** |
| **Брынза** | **530** | **Оливки зеленые (консер.)** | **96** |
| **Базилик** | **370** | **Сливки 10% жирности** | **90** |
| **Молоко сгущенное** | **307** | **Горох** | **89** |
| **Плавленый сыр** | **300** | **Сливки 20% жирности** | **86** |
| **Сардина** | **300** | **Сметана 30% жирности** | **85** |
| **Шиповник** | **257** | **Творог** | **80** |
| **Миндаль** | **250** | **Изюм** | **80** |
| **Зелень петрушки** | **245** | **Крупа ячневая** | **80** |
| **Соевые бобы** | **240** | **Какао с молоком** | **71** |
| **Лещина орехи** | **225** | **Арахис** | **70** |
| **Кресс-салат** | **214** | **Сельдерей** | **70** |
| **Савойская капуста** | **212** | **Семечки тыквы** | **60** |
| **Белокочанная капуста** | **210** | **Чеснок** | **60** |
| **Бобы** | **200** | **Яйцо** | **55** |
| **Фасоль** | **194** | **Какао-порошок** | **55** |
| **Фундук** | **170** | **Инжир вяленый** | **54** |
| **Курага** | **170** | **Злаки, овощи** | **до 50** |
| **Творог жирный** | **150** | **Рыба, морепродукты** | **менее 50** |
| **Фисташки** | **130** | **Фрукты** | **менее 50** |