

Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικό στην καθημερινή διατροφή για την ανάπτυξη του σκελετού, την πρόληψη της οστεοπόρωσης και τη λειτουργία των κυττάρων του σώματος. Οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού είναι 800-1200 mg.

Σχεδίασε ένα δικό σου ημερήσιο διατολόγιο, που να περιέχει τουλάχιστον 800 με 1200 mg ασβεστίου. Φρόντισε, ώστε οι επιλογές να γίνουν απ' όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Μπορείς, επίσης, να υπολογίσεις αν το φαγητό που έφαγες την προηγούμενη ημέρα περιέχει επαρκή ποσότητα ασβεστίου.

ΤΡΟΦΙΜΑ
(περιεκτικότητα σε ασβέστιο)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
ΗΜΕΡΗΣΙΟ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

Γαλακτοκομικά			
Γάλα πλήρες αγελάδας (276 mg ασβεστίου στα 240 γρ γάλα)			
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (288 mg ασβεστίου στα 240 γρ γάλα)			
Γάλα με μηδέν λιπαρά (288 mg ασβεστίου στα 240 γρ γάλα)	240 γρ γάλα:	288 mg	
Γάλα προβάτου (360 mg ασβεστίου στα 240 γρ γάλα)			
Γάλα κατσίκας (240 mg ασβεστίου στα 240 γρ γάλα)			
Γιαούρτι αγελάδας (330 mg ασβεστίου στα 220 γρ γιαούρτι)			
Τυρί φέτα (144 mg ασβεστίου στα 40 γρ τυρί)			
Τυρί γραβιέρα (268 mg ασβεστίου στα 40 γρ τυρί)	30 γρ γραβιέρα:	201 mg	
Τυρί edam (308 mg ασβεστίου στα 40 γρ τυρί)			
Τυρί parmesan (480 mg ασβεστίου στα 40 γρ τυρί)			
Παγωτό βανίλια (195 mg ασβεστίου στα 150 γρ παγωτό)			
Ψάρι			
Σαρδέλες σε κουτί με ντομάτα (460 mg ασβεστίου στα 100 γρ σαρδέλες)			
Σολομός σε κουτί (93 mg ασβεστίου στα 100 γρ σολομό)	100 γρ σολομός:	93 mg	
Γαρίδες (153,6 mg ασβεστίου στα 120 γρ γαρίδες)			
Καβούρι σε κουτί (120 mg ασβεστίου στα 100 γρ καβούρι)			
Λαχανικά			
Σπανάκι (425 mg ασβεστίου σε 1 ρηχό πιάτο, 250 γρ)	100 γρ σπανάκι:	170 mg	
Κρεμμύδι (5 mg ασβεστίου σε 1 κρεμμύδι, 20 γρ)			
Μπρόκολα (140 mg ασβεστίου σε 1 ρηχό πιάτο, 250 γρ)			
Λάχανο (130 mg ασβεστίου στα 250 γρ λάχανο)	100 γρ λάχανο:	52 mg	

Μπάμιες (336 mg ασβεστίου στα 210 γρ μπάμιες)		
Κουνουπίδι (42,5 mg ασβεστίου στα 250γρ κουνουπίδι)		
Καρότο (12,5 mg ασβεστίου σε 1 καρότο, 50 γρ)	100 γρ καρότο:	25 mg
Μαρούλι (26,5 mg ασβεστίου σε 2 φύλλα, 50 γρ)		
Πράσινα φασολάκια (90 mg ασβεστίου στα 250 γρ φασολάκια)	100 γρ φασολάκια:	36 mg
Πράσα (32,5 mg ασβεστίου στα 250 γρ πράσα)		
Δημητριακά		
Άσπρο ψωμί (44 mg ασβεστίου στα 40 γρ ψωμί)		
Μαύρο ψωμί (40 mg ασβεστίου στα 40 γρ ψωμί)	100 γρ ψωμί:	100 mg
Δημητριακά με πύουρο για πρωινό (75 mg στα 150 γρ δημητριακά)		
Δημητριακά χωρίς πύουρο (22,5 mg ασβεστίου στα 150 γρ δημητριακά)		
Μακαρόνια με τυρί (ρηχό πιάτο) (425 mg ασβεστίου στα 250 γρ μακαρόνια)		
Κρουασάν (64 mg ασβεστίου στα 80 γρ κρουασάν)		
Όσπρια		
Φακές (βαθύ πιάτο) (248,5 mg ασβεστίου στα 350 γρ φακές)		
Φασόλια ξηρά (294 mg ασβεστίου στα 350 γρ φασόλια)	100 γρ φασόλια:	84 mg
Κουκιά ξηρά (140 mg ασβεστίου στα 250 γρ κουκιά)		
Ρεβίθια (560 mg ασβεστίου στα 350 γρ ρεβίθια)		
Διάφορα		
Ελιές (18,3 mg ασβεστίου σε 6 μέτριες ελιές, 30 γρ)		
Σταφίδες (37,2 mg ασβεστίου στα 40 γρ σταφίδες)		
Σύκα ξηρά (250 mg ασβεστίου στα 5 σύκα, 100 γρ)	30 γρ σύκα:	75 mg
Αμύγδαλα (24 mg ασβεστίου στα 10 αμύγδαλα, 10 γρ)		
Καρύδια (28,2 mg ασβεστίου στα 10 καρύδια, 30 γρ)		
Σοκολάτα γάλακτος (μεσαίο μέγεθος) (154 mg ασβεστίου στα 70 γρ σοκολάτα)		
Πορτοκάλι (94 mg ασβεστίου στα 200 γρ πορτοκάλι)		

ΣΥΝΟΛΟ

Ασβέστιο: 1124 mg

_____ mg

Αν στο ημερήσιο διατολόγιό σου το ασβέστιο είναι περισσότερο από 1200 mg.



Αν στο ημερήσιο διατολόγιό σου το ασβέστιο είναι λιγότερο από 1200 mg.