

CALCIUMRIJKE PRODUCTEN

Zuivelproducten			calcium	Warme maaltijd			calcium
Melk of karnemelk	1 glas	150 cc	175 mg	Rucula sla	150 gram		400 mg
Melk met extra calcium	1 glas	150 cc	250 mg	Boerenkool	200 gram		360 mg
Sojamelk met calcium	1 glas	150 cc	200 mg	Spinazie	200 gram		350 mg
Bulgaarse yoghurt	1 schaaltje	150 cc	275 mg	Chinese kool	200 gram		250 mg
Yoghurt of kwark	1 schaaltje	150 cc	200 mg	Raapstelen	200 gram		200 mg
Vla	1 schaaltje	150 cc	150 mg	Koolraap	200 gram		160 mg
Danoontje	1 cupje	100 gram	120 mg	Venkel	200 gram		140 mg
Drinkontbijt	1 glas	150 cc	150 mg	Kidneybonen	200 gram		140 mg
Kaas 20+ of 30+	1 plak	20 gram	200 mg	Andijvie gekookt	200 gram		120 mg
Kaas Goudse 48+	1 plak	20 gram	150 mg	Sperziebonen	200 gram		110 mg
Camembert	per snee brood		125 mg	Broccoli	200 gram		70 mg
Smeerkaas	per snee brood		100 mg	Postelein	200 gram		250 mg
				Valessburger	100 gram		500-800
Brood(achtige producten)			calcium	Tofu	100 gram		510 mg
Brood met lijnzaad	1 snee		25 mg	Sardines in olie	100 gram		500 mg
Brood met tarwe/zaden	1 snee		15 mg	Garnalen Hollandse	100 gram		130 mg
Brood melkwit	1 snee		40 mg	Haring gezouten	1 stuks		100 mg
Brood Turks tarwe	1 snee		20 mg	Lekkerbekje	100 gram		100 mg
Glutenvrij bruin Glatalin	1 snee		75 mg	Bokking	100 gram		100 mg
Mueslibol	1 stuks		40 mg	Schol gebakken	100 gram		100 mg
Krentenbol	1 stuks		25 mg	Mosselen	100 gram		70 mg
Cracker Vitalu calcium	1 stuks		20 mg				
Knackerbrod vezelrijk	1 stuks		15 mg	Tahin sesampasta eetlepel =	25 gram		105 mg
Bambix groeiontbijt	1 portie	20 gram	25 mg	Maanzaad, sesamzaad, lijnzaad			
Tussendoortjes			calcium	Tussendoortjes			calcium
Amandelen	handvol	50 gram	140 mg	Vijgen gedroogd	100 gram		160 mg
Hazelnoten	handvol	50 gram	110 mg	Peren gedroogd	100 gram		100 mg
Paranoten	handvol	50 gram	65 mg	Abrikozen gedroogd	100 gram		90 mg
Pistachenoten	handvol	50 gram	65 mg	Tutti Fritti gedroogd	100 gram		68 mg
Walnoten	handvol	50 gram	60 mg	Kellogs melkgraanreep	1 stuks	24 gram	150 mg
Appelsientje met calcium	1 glas	150 cc	175 mg	Evergreen	1 stuks	21 gram	100 mg
Chocolademelk	1 glas	150 cc	175 mg	Liga Milkbreak	1 stuks	20 gram	90 mg
IJs	2 bollen	100 gram	100 mg	Sultana Yoghurt	1 stuks	18 gram	60 mg

Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag: tussen 50 - 60 jaar 1000 - 1500 mg, ouder dan 60 jaar 1500 mg