

Comiendo con María

María Merino | Dietista&Nutricionista

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO		
ALIMENTO	mg Ca/medida habitual	MEDIDA HABITUAL (g)
Espinaca hervida	280	ración indiv. 200-300
Leche semi UHT	268,9	vaso grande: 200-250
Brécol	209	ración indiv. 200-250
Tofu	200	ración indiv. 80-120
Queso manchego semicurado	191,3	loncha: 20-30
Yogur desnatado natural	186,3	unidad comercial: 125
Soja seca cocida	178,5	ración indiv. 180-250
Alubia blanca seca cocida	129	ración indiv. 180-250
Sardina enlatada	122,1	unidad: 25-35
Garbanzo seco cocido	120,4	ración indiv. 180-250
Higo seco	120	5 unidades: 50-100
Coles de Bruselas	70	ración indiv. 200-250
Almendra cruda, tostada, frita y salada	49,2	puñado mano cerrada: 15-25
Harina de soja	46,1	c/s colmada: 20-25
Avellana cruda	38,8	puñado mano cerrada: 15-25
Semillas de sésamo	35	c/s colmada:15-25
Anchoas enlatadas	10,4	unidad: 3-5