

## CONTENIDO DE CALCIO EN LA DIETA

LÁCTEOS	PORCIÓN	CALCIO (en mg)
Leche (todo tipo)	200 ml. (vaso)	240
Leche enriquecida con calcio	200 ml. (vaso)	320
Helado	60 gr.	60
Yogur natural	125 gr. (unidad)	250
Yogur de frutas	125 gr. (unidad)	170
Queso curado	30 gr.	225
Queso blando	30 gr.	80
Flan, natillas, postres lacteos	1 envase	120
<b>DULCES</b>		
Chocolate blanco	50 gr. (tableta)	140
Barra de chocolate con leche	50 gr. (tableta)	110
<b>PAN Y CEREALES</b>		
Pan blanco (rebanadas)	4 x 30 gr. (rebanadas)	200
Pan integral	4 x 30 gr. (rebanadas)	120
Cereales enriquecidos con calcio	30 gr. (vaso)	140
Bollería (cruasán, 4 galletas)	1 ración	20
<b>PRODUCTOS DERIVADOS DE LA SOJA</b>		
Leche de soja natural	200 ml. (vaso)	26
Leche de soja con calcio	200 ml. (vaso)	180
Bebida de soja y frutas con calcio	330 ml.	400
Yogur de soja con calcio	125 gr. (unidad)	126
<b>PESCADOS y CARNES</b>		
Sardinas en conserva	60 gr.	300
Sardinas frescas	200 gr.	100
Salmón	60 gr.	50
Pulpo	150 gr.	170
Merluza, rape	200 gr.	50
Bistec, ¼ pollo o pavo.	100 gr.	30
<b>HORTALIZAS Y VEGETALES</b>		
Garbanzos, alubias,	200 gr. (1plato)	100
lentejas	200 gr. (1plato)	75
Acelgas	200 gr.	250
Tofu	60 gr.	300
Espinacas cocidas	90 gr.	130
Judías cocidas	150 gr.	80
<b>FRUTOS SECOS</b>		
Almendras	30 gr.	70
Tohini (pasta de sésamo)	30 gr.	200
<b>ZUMOS DE FRUTAS Y FRUTAS</b>		
Zumo de naranja concentrado y natural	200 ml (vaso)	70
Naranjas	1 (pieza)	70
Higos	30 gr.	70

