

Taula de contingut de calci en els aliments

<i>Contingut de calci en els aliments</i>	
Racions d'aliments	Calci
1 got de llet de vaca (200 cm ³)	240 mg
1 got de llet d'ovella (200 cm ³)	400 mg
1 got de llet de cabra (200 cm ³)	220 mg
Iogurt natural (125 g)	181 mg
Formatge de bola (40 g)	304 mg
Formatge fresc desnatat (100 g)	120 mg
1 got de beguda de soja (200 cm ³)	240 mg
Llagostins i gambes (100 g)	128 mg
Figues seques (50 g)	125 mg
Bleda, bròquil i card (200 g)	220 mg
Ametlles torrades (20 g)	54 mg
Nous i pinyons (20 g)	36 mg
Anxoves amb oli (100 g)	273 mg
Sardines amb oli (100 g)	314 mg
12 ostres (100 g)	130 mg

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almedros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.
3^a ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.