

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg de calcio por 100g del alimento)

Lácteos y derivados		
	mg de calcio/100g	Ración de alimento
Leche (suero en polvo)	2054 mg	
Leche en polvo descremada	1290 mg	
Leche en polvo entera	920 mg	
Leche desnatada enriquecida en calcio	160 mg	1 vaso = 200ml
Leche desnatada	120 mg	1 vaso = 200ml
Leche entera	110 mg	1 vaso = 200ml
Leche semidesnatada enriquecida en calcio	160 mg	1 vaso = 200ml
Leche semidesnatada	125 mg	1 vaso = 200ml
Queso parmesano	1290 mg	
Queso emmental	1020 mg	30g
Queso Gruyere	950 mg	30g
Queso en bola (EDAM)	734 mg	
Queso roquefort	662 mg	50g
Queso manchego	626 mg	
Queso fresco de Burgos	622 mg	
Requesón	300 mg	
Cuajada	186 mg	1 envase 125mg
Yogur	176 mg	1 envase 125mg

Pescados		
	mg de calcio/100g	g de pescado por ración
Sardina en salsa de tomate	400 mg	
Gamba, langostino, carabinero	320 mg	
Anchoas en aceite	210 mg	
Bacalao en salazón	160 mg	
Berberecho	130 mg	

Legumbres		
	mg de calcio/100g	g de legumbre por ración
Harina d soja	195 mg	
Judías de grano verde o rojo	122 mg	
Garbanzos	110 mg	70g en seco
Judías blancas	106 mg	60g en seco
Soja fresca	100 mg	

Verduras y hortalizas		
	mg de calcio/100g	g de verdura y hortaliza por ración
Perejil	245 mg	
Berza	212 mg	
Berros	180 mg	150g
Cebollino	129 mg	
Espinacas	120 mg	150g
Brócoli	105 mg	150g
Acelga	103 mg	150g

Frutos secos		
	mg de calcio/100g	Nº de frutos secos por ración de 30g
Almendras	252 mg	30g = 23 almendras
Avellanas	226 mg	25g = 24 avellanas
Higos secos	193 mg	
Pistachos	136 mg	30g = 50 pistachos
Aceitunas	96 mg	30g = 9 aceitunas

Otros		
	mg de calcio/100g	g por ración de alimento
Cacao en polvo	114 mg	10g
Café instantáneo	169 mg	2g
Yema de huevo	140 mg	15g

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

Lácteos y derivados		
	mg de vitamina D en UI	Ración de alimento
Leche de vaca	4 UI/ litro	200ml
Leche reforzada	400UI/ litro	200ml
Bebida de soja reforzada	400 UI/ litro	
Mantequilla	35 UI / 100g	
Yogur	90 UI /100g	125g
Queso cheddar	12 UI / 100g	
Queso parmesano	28 UI / 100g	
Queso suizo	44 UI / 100g	
Cereales reforzados	40 UI / 30g	30g
Yema de huevo	25 UI / yema	
Gambas	152 UI / 100g	
Hígado de ternera	30 UI / 100g	
Sardinas	270 UI / 100g	
Atún	235 UI / 100g	80g
Salmón	360 UI / 100g	
Arenque ahumado	120 UI / 100g	
Arenque en escabeche	680 UI / 100g	
Aceite de hígado de bacalao	1628 UI / 100g	