

Calcium

Μπορούμε να λάβουμε επαρκή επίπεδα ασβεστίου από πολλές τροφές εκτός από το γάλα. Ορισμένες πηγές περιέχουν περισσότερο ασβέστιο από τα γαλακτοκομικά, χωρίς τις ορμόνες και τα αλλεργιογόνα.

- Σουσάμι, ¼ φλιτζάνι: 351 mg
- Tofu, 100γρ : 350 mg
- Σέσκουλα, 1 φλιτζάνι: 268 mg
- Σπανάκι, 1 φλιτζάνι: 245 mg
- Μελάσα Blackstrap, 1 κουταλιά της σούπας: 180 mg
- Χόρτα μουστάρδας, 1 φλιτζάνι: 165 mg
- Φύλλα παντζαριού, 1 φλιτζάνι: 164 mg
- Μποκ τσόι, 1 φλιτζάνι: 158 mg
- Αμύγδαλα, καβουρδισμένα, 60γρ : 150 mg

#

Αγελαδινό γάλα, 240γρ : 276 χιλιοστόγραμμα

