

CALCIUMRIJKE PRODUCTEN

Zuivelproducten		Calcium		Vis		Calcium	
Yoghurt of kwark	1 schaaltje	150 cc	200 mg	Sardines in de olie		100 gr	500 mg
Havermoutpap	1 schaaltje	150 cc	165 mg	Garnalen Hollandse		100 gr	130 mg
Activia	1 portie	125 cc	160 mg	Haring gezouten	1 stuks		100 mg
Vla	1 schaaltje	150 cc	150 mg	Lekkerbekje		100 gr	100 mg
				Schol gebakken		100 gr	100 mg
Melk extra calcium	1 glas	150 cc	300 mg	Zalm (uit blik)		100 gr	90 mg
Sojamelk met calcium	1 glas	150 cc	200 mg				
Melk of karnemelk	1 glas	150 cc	175 mg	Brood			Calcium
Optimel / Vifit	1 glas	150 cc	175 mg	Mueslibol	1 stuk		40 mg
Chocolademelk	1 glas	150 cc	175 mg	Krentenbol	1 stuk		25 mg
				Brood	1 snee		15 mg
Roomijs	2 bollen	100 gr	100 mg	Vezelrijke crackers	1 stuk		15 mg
Kaas 20+ of 30+ Kees	1 plak	20 gr	200 mg	Zaden			Calcium
Kaas Goudse	1 plak	20 gr	150 mg	Sesamzaad	1 eetlepel	15 gr	110 mg
Camembert		20 gr	125 mg	Chiazaad	1 eetlepel	10 gr	65 mg
Smeerkaas		20 gr	100 mg	Lijnzaad	1 eetlepel	15 gr	45 mg
Groenten			Calcium	Noten / gedroogd fruit			Calcium
Rucola sla	150 gr		400 mg	Amandelen	Handvol	50 gr	140 mg
Boerenkool	200 gr		360 mg	Hazelnoten	Handvol	50 gr	110 mg
Spinazie a la crème	200 gr		350 mg	Walnoten	Handvol	50 gr	65 mg
Chinese kool	200 gr		250 mg	Pistache noten	Handvol	50 gr	65 mg
Postelein	200 gr		250 mg	Overige noten	Handvol	50 gr	65 mg
Koolraap	200 gr		160 mg	Vijgen gedroogd		100 gr	160 mg
Kidneybonen	200 gr		140 mg	Abrikozen gedroogd		100 gr	90 mg
Andijvie gekookt	200 gr		120 mg				
Sperziebonen	200 gr		110 mg				
Broccoli	200 gr		70 mg	Tussendoortjes			Calcium
				Kelloggs graanreep	1 stuk		135 mg
Vleesvervangers			Calcium	Liga haverkick	1 stuk		120 mg
Valess	100 gr		500-800	Liga Milkbreak	1 stuk	20 gr	90 mg
Tofu	100 gr		350 mg	Sultana Yoghurt	1 stuk	18 gr	60 mg

Op de website van NEVO-online kunt u een voedingsmiddel zoeken en de hoeveelheid calcium hiervan bekijken. De hoeveelheid calcium is te vinden onder het tabblad mineralen. Alle voedingsmiddelen zijn per 100 gram berekend.
<http://nevo-online.rivm.nl>

**Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag voor patiënten met verminderde botdichtheid:
tussen de 1000 en 1500 mg = gemiddeld 4 zuivelconsumpties per dag**