

Молочные продукты	Количество	Кальций, мг
Молоко с добавлением кальция	1 стакан (250 мл)	430
Коровье молоко 3,5%	1 стакан (250 мл)	300
Коровье молоко 2,5%	1 стакан (250 мл)	300
Обезжиренное молоко	1 стакан (250 мл)	307,5
Козье молоко	1 стакан (250 мл)	317,5
Соевое молоко	1 стакан (250 мл)	32,5
Сухое обезжиренное молоко	100 г	1290
	1 чайная ложка	64,5
Молоко сухое	100 г	920
	1 чайная ложка	46
Сгущенное молоко 10%	100 мл	320
	1 чайная ложка	16
Кефир	1 стакан (250 мл)	300
Пахта	1 стакан (250 мл)	275
Простокваша (из цельного молока)	1 стакан (250 мл)	300
Сыр	20 г	110,4
Твердый сыр	20 г	144
Российский сыр	20 г	200
Латвийский сыр	20 г	180
Пармезан	20 г	258
Йогурт (из цельного молока)	1 стакан (250 мл)	300
Йогурт обезжиренный	1 стакан (250 мл)	350
Молочное мороженое	1 стакан (250 мл)	370
Масло сливочное	5 г	1,2
Сметана 10%	15 г (1 ст. ложка)	16,5
Сметана 25%	15 г (1 ст. ложка)	15
Кофейные сливки	5 мл	5
Козий сыр	20 г	100
Творог (обезжиренный)	1 стакан (250 г)	300
	15 г (1 ст. ложка)	18
Творог 5%	1 стакан (250 г)	325
	15 г (1 ст. ложка)	19,5
Творог 10%	1 стакан (250 г)	125
	15 г (1 ст. ложка)	7,5
Сливки 30%	1 стакан (250 г)	200
	15 г (1 ст. ложка)	12
Бобовые	Количество	Кальций, мг
Бобы белые	100 г	106
Фасоль	100 г	194
Черные бобы	100 г	100
Пестрая фасоль	100 г	170
Соевые бобы	100 г	240
Горох	100 г	50
Орехи, семена, зерна	Количество	Кальций, мг
Миндаль	50 г	125
Орехи (лещина)	50 г	113
Грецкие орехи	50 г	43,5

Семена подсолнечника	50 г	50
Фисташки	50 г	68
Арахис	50 г	29,5
Рыба	Количество	Кальций, мг
Анчоусы	50 г	41
Форель	50 г	9
Креветки	50 г	46
Карп	50 г	25
Крабы	50 г	50
Сардины атлантические, законсервированные с чешуей	50 г	190,7
Лосось свежий	50 г	5
Щука	50 г	10
Треска	50 г	12
Устрицы	50 г	41
Напитки	Количество	Кальций, мг
Рисовый или соевый напиток, обогащенный кальцием	1 стакан (250 мл)	319
Рисовый напиток	1 стакан (250 мл)	110
Апельсиновый сок, обогащенный кальцием и витамином D	½ стакана	165
	1 стакан (250 мл)	330
Сок из пакета	100 мл	13
	1 стакан (250 мл)	32,5
Свежевыжатый сок	100 мл	18
	1 стакан (250 мл)	45
Кола	100 мл	4
	1 стакан (250 мл)	10
Солодовый напиток	100 мл	3,7
	1 стакан (250 мл)	9,25
Растворимый кофе	100 мл	168
	1 стакан (250 мл)	420
	2	840
	3	1260
Кофе из молотых зерен	100 ml 100 мл	146
	1 стакан (250 мл)	365
Черный чай	100 мл	302
	1 стакан (250 мл)	755
Пиво	100 мл	5
	1 стакан (250 мл)	12,5
Вино	100 мл	9
	1 стакан (250 мл)	22,5
Овощи, зелень и т. д.	Количество	Кальций, мг
Картофель	100 г	6
Морковь	100 г	35
Перец (паприка)	100 г	10
Редис	100 г	35
Помидоры	100 г	14
Огурцы	100 г	15

Баклажаны	100 г	13
Китайская капуста	100 г	40
Цветная капуста	100 г	20
Китайская капуста брокколи	100 г	105
Листовой салат	100 г	37
Капуста кочанная	100 г	210
Савойская капуста	100 г	212
Брокколи	100 г	104
Укроп свежий	100 г	230
Шпинат	100 г	126
Базилик свежий	100 г	370
Маринованные зеленые оливки	100 г	96
Сезам (кунжут)	100 г	782
Шнитт-лук	100 г	130
Зелень петрушки	100 г	245
Кресс-салат	100 г	180
Зеленый лук	100 г	86
Щавель	100 г	50
Фрукты	Количество	Кальций, мг
Яблоки	100 г – 1 средней величины яблоко	7
Груши	100 г – 1 средней величины груша	10
Виноград	100 г	18
Ананасы	100 g г	16
Апельсины	100 г – 1 средней величины апельсин	42
Грейпфруты	100 г	18
	200 г – 1 средней величины грейпфрут	36
Мандарины	100 г – 2 мандарина	33
Абрикосы	100 г	16
Персики	100 г – 1 персик	8
Киви	100 г – 2 киви	38
Бананы	100 г	9
	200 г – 1 банан	18
Земляника	100 г	26
Дыня	100 г	6
Арбуз	100 г	10
Малина	100 г	40
Вишня	100 г	17
Смородина	100 г	30
Финики	100 г	21
Изюм	100 г	50
Сушеный инжир	100 г	54
Курага	100 г	82

Мясные изделия	Количество	Кальций, мг
Колбаса	100 г	24
Сосиски	100 г	13
Ветчина	100 г	11
Свинина	100 г	5
Говядина	100 г	5
Телятина	100 г	13
Мясо овцы	100 г	9
Баранина	100 г	3
Печень	100 г	10
Мясо курицы	100 г	10
Мясо цыпленка	100 г	14
Крольчатина	100 г	9
Яйца	1 шт.	28,6
Зерновые продукты	Количество	Кальций, мг
Хлеб ржаной	40 г – 1 ломтик	11,6
Хлеб кисло-сладкий	40 г – 1 ломтик	6,8
Зерновой хлеб	100 г	55
Хлеб из отрубей	40 г – 1 ломтик	9,2
Белый хлеб	40 г – 1 ломтик	23,2
Гречка	100 г	21
Рис	50 г	16,5
Перловая крупа	50 г	7,5
Манная крупа	50 г	8,5
Макароны	50 г	13,5
Овсяные хлопья	50 г	25
Рисовые хлопья	50 г	3
Гречишные хлопья	50 г	6
Неполезная еда	Количество	Кальций, мг
Пицца	150 г – 1 средний кусок	106,5
Гамбургер	200 г – 1 шт.	134
Картофель фри	100 г	12
Хот-дог	200 г – 1 шт.	124
Горячий бутерброд	200 г – 1 шт.	116
Чипсы	100 г	52
Сладости	Количество	Кальций, мг
Молочный шоколад	20 г	42,8
Темный шоколад	20 г	12,6
Мед	5 г – 1 ч. ложка	0,23
Печенье	100 г	13
Мороженое	100 г	140
Мороженое из сока	45 г	18,45
Пирожное с кремом	100 г	43
Булочка	100 г – 1 шт.	17