



Πεταλούδα.
σύλλογος σκελετικής υγείας

Όνομασία Τροφίμου	Ποσότητα τροφίμου	Ποσότητα ασβεστίου
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
Ασβέστιο	500 mg	500 mg
ΓΑΛΑ		
Γάλα	100 ml	120 mg
Μίλκσέϊκ	100 ml	120 mg
Πρόβειο γάλα	100 ml	190 mg
Γάλα καρύδας	100 ml	27 mg
Γάλα σόγιας (εμπλουτισμένο)	100 ml	120 mg
Γάλα σόγιας	100 ml	13 mg
Γάλα από ρύζι	100 ml	11 mg
Γάλα βρώμης	100 ml	8 mg
Γάλα αμυγδάλου	100 ml	45 mg

ΓΙΑΟΥΡΤΙ		
Επιδόρπιο γιαουρτιού (με γεύσεις)	100 gr	131 mg
Επιδόρπιο γιαουρτιού(με φρούτα)	100 gr	113 mg
Φυσικό γιαούρτι	100 gr	138 mg



Πεταλούδα.
σύλλογος σκελετικής υγείας

ΤΥΡΙ		
Σκληρό Τυρί (π.χ Cheddar, Gruyere, Emmental, Parmesan)	100 gr	800 mg
Μαλακό Τυρί (π.χ Camembert, Brie)	100 gr	400 mg
Φέτα	100 gr	450 mg
Μοτσαρέλα	100 gr	403 mg
Φρέσκο Τυρί (π.χ Cottage cheese, ricotta, mascarpone)	100 gr	69 mg
Τυρί κρέμα	100 gr	600 mg

ΚΡΕΜΑ, ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ		
Σαντιγύ	100 ml	70 mg
Κρέμα γάλακτος, πλήρης	100 ml	70 mg
Κρέμα με γάλα, βανίλια	100 gr	93 mg
Παγωτό, βανίλια	100 gr	124 mg
Κρέμα Πουτιγκας, Βανίλια	100 gr	100 mg
Πουτιγκα ρυζιού	100 gr	105 mg
Τηγανίτα	100 gr	78 mg
Τσίζκϋικ	100 gr	65 mg
Βάφλα	100 gr	59 mg

ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΑΥΓΑ		
Αυγό	100 gr	54 mg
Κόκκινο κρέας	100 gr	6 mg
Κοτόπουλο	100 gr	14 mg
Ψάρι (π.χ.μπακαλιάρος, πέστροφα, ρέγκα, μαρίδα)	100 gr	17 mg
Τόνος (κονσέρβα)	100 gr	28 mg
Σαρδέλες σε ελαιόλαδο (κονσέρβα)	100 gr	400 mg
Καπνιστός Σολωμός	100 gr	15 mg
Γαρίδα	100 gr	30 mg



Πεταλούδα.
σύλλογος σκελετικής υγείας

ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΦΑΚΕΣ

Φακές	100 gr	50 mg
Ρεβύθια	100 gr	50 mg
Λευκά φασόλια	100 gr	66 mg
Κόκκινα φασόλια	100 gr	47 mg

ΑΜΥΛΩΔΕΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ζυμαρικά (μαγειρεμένα)	100 gr	14 mg
Ρύζι (βρασμένο)	100 gr	2.2 mg
Πατάτες (βρασμένες)	100 gr	6 mg
Λευκό Ψωμί (1 φέτα)	100 gr	15 mg
Ολικής Αλέσεως Ψωμί (1 φέτα)	100 gr	30 mg
Μούσλι (δημητριακά)	100 gr	42 mg
Αραβική πίτα (naan)	100 gr	80 mg

ΦΡΟΥΤΑ

Πορτοκάλι	100 gr	40 mg
Μήλο	100 gr	5 mg
Μπανάνα	100 gr	8 mg
Βερίκοκο (3 τεμάχια)	100 gr	16 mg
Αποξηραμένο φραγκοστάφυλο	100 gr	60 mg
Σύκα, ξηρά	100 gr	160 mg
Σταφίδες	100 gr	78 mg

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μαρούλι	100 gr	38 mg
Λαχανίδες	100 gr	64 mg
Κινέζικο λάχανο	100 gr	40 mg
Μπρόκολο	100 gr	93 mg
Μπάμιες	100 gr	64 mg
Κάρδαμο	100 gr	157 mg
Ραβέντι	100 gr	86 mg
Καρότα	100 gr	30 mg
Ντομάτες	100 gr	9 mg

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΙ

Αμύγδαλα	100 gr	250 mg
Καρύδια	100 gr	93
Φουντούκια	100 gr	187
Καρύδια Βραζιλίας	100 gr	177
Σουσάμι	100 gr	147
Ταχίνι	100 gr	140 mg

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Κις λορεν	100 gr	106 mg
Ομελέτα με τυρί	100 gr	196 mg
Ζυμαρικά με τυρί	100 gr	135 mg
Πίτσα	100 gr	126 mg
Λαζάνια	100 gr	76 mg
Τσίζμπεργκερ	100 gr	92 mg

ΆΛΛΑ

Τόφου	100 gr	105 mg
Φύκια	100 gr	70 mg
Γουακάμε (wakame)	100 gr	150 mg