

YİYECEK	PORSİYON BÜYÜKLÜĞÜ	EMİLEN KALSİYUM
Kemik (ör. Kaynatılmış tavuk kemiği parçası)	3 g	270mg
Pazı	1 kap pişmiş (≈ 190g)	173mg
Turp yeşillikleri	1 kap pişmiş (≈ 190g)	102mg
Beyaz peynir	30g	96.3mg
Yoğurt	240g	96.3mg
Süt	1 bardak	96.3mg
Kılçıklı sardalya	106g	95mg
Kılçıklı konserve somon	106g	71mg
Çin lahanası	1 kap pişmiş (≈ 170g)	69-85mg
Brokoli	1 kap pişmiş (≈ 156g)	57mg
Kale	1 kap pişmiş (≈ 125g)	46mg
Maden suyu (San Pellegrino, en yüksek Ca içerenlerden)	500ml	41-45mg
Hardal yeşillikleri	1 kap pişmiş (≈ 190g)	42mg
Kuru Fasulye	110g	24.7mg
Şalgam	85g	22mg
Badem	28g	17mg
Barbunya	110g	15.3mg
Ispanak	1 kap pişmiş (≈ 180g)	12mg
Kırmızı turp	50g	10.4mg
Susam (kabuksuz)	28g	7.7mg
Tatlı patates	164g	9.8mg

Yaş Ve Cinsiyete Göre Günlük Alınması Önerilen Kalsiyum Miktarları

YAŞ	ERKEK	KADIN
0-6 ay*	200 mg	200 mg
7-12 ay*	260 mg	260 mg
1-3 yaş	700 mg	700 mg
4-8 yaş	1,000 mg	1,000 mg
9-13 yaş	1,300 mg	1,300 mg
14-18 yaş	1,300 mg	1,300 mg
19-50 yaş	1,000 mg	1,000 mg
51-70 yaş	1,000 mg	1,200 mg
71+ yaş	1,200 mg	1,200 mg