

## Tabella degli alimenti

<b>Alimenti con un buon contenuto in calcio</b>	<b>Contenuto in calcio in mg</b>	<b>porzioni</b>
<b>CEREALI</b>		
Panini al latte	76	Un panino = 60 gr
Crusca di frumento	44	3 cucchiaini 40 gr
Pane di segale	48	Un panino piccolo =60 gr
Cornflakes	29.6	3 cucchiaini (40 gr)
<b>LATTE E YOGURT</b>		
<b>Latte di capra</b>	<b>211.5</b>	<b>Una tazza = 150 ml</b>
Latte di mucca scremato	187.5	Una tazza = 150 ml
Yogurt	156.25	Un vasetto = 125 ml
Latte di mucca intero	178.5	Una tazza = 150 ml
<b>FORMAGGI</b>		
Ricotta di mucca	295	Una fetta media = 100 gr
Ricotta di pecora	166	Una fetta media = 100 gr
<b>PESCI</b>		
Ostrica	93	N° 3 = 50 gr
Alici	118.4	n. 8 = 80 gr
Calamari	144	N° 5 = 100 gr
Polpo	144	Un piatto 100 gr
Gamberi	165	N° 10 = 150 gr
Cozze	88	n. 20 = 100 gr
Aragosta	111	N° 1 = 150 gr

<b>LEGUMI</b>		
Ceci	213	Un piatto = 150 gr
<b>Fagioli umidi</b>	<b>202.5</b>	<b>Un piatto = 150 gr</b>
Fave umide	135	Un piatto = 150 gr
<b>VERDURE</b>		
<b>Rughetta</b>	<b>463.5</b>	<b>Un piatto = 150 gr</b>
Cime di rapa	253.5	Un piatto = 150 gr
Cicoria	225	Un piatto = 150 gr
Agretti	196.5	Un piatto = 150 gr
Bieta	195	Un piatto = 150 gr
Radicchio verde	172.5	Un piatto = 150 gr
Broccoletti	194	n. 5-7 = 200 gr
cardi	192	n. 4 = 200 gr
Indivia	139	Un piatto = 150 gr
<b>ACQUA MINERALE</b>		
<b>Ferrarelle</b>	<b>362</b>	<b>1 litro</b>
<b>Sangemini</b>	<b>328.1</b>	“
<b>Lete</b>	<b>317</b>	“