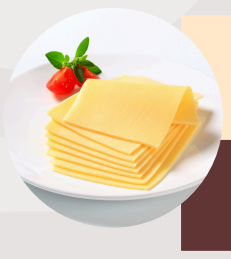
Tabela de Cálcio

Veja se você ingere a quantidade necessária de cálcio. Se o consumo não for atingido pela alimentação, é necessário repor com cálcio suplementar. **A ingestão diária recomendada é de 1200mg.**



Leite	Quantidade	Cálcio
	240ml	300mg



Queijo Prato	Quantidade	Cálcio
	1 fatia	300mg



Iogurte	Quantidade	Cálcio
	200ml	280mg



Leites Vegetais	Quantidade	Cálcio
	240 ml	300g a 450mg



Queijo Branco	Quantidade	Cálcio
	30g (1 fatia)	170mg



Couve	Quantidade	Cálcio
	100g	330mg



Queijo Cotagge	Quantidade	Cálcio
	3 colheres sopa	90mg



Amêndoa	Quantidade	Cálcio
	15 unidades	80mg



Queijo Muçarela	Quantidade	Cálcio
	1 fatia	120mg



Ricota	Quantidade	Cálcio
	1 fatia	62mg

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica