

Conteúdo de Cálcio em Alimentos Comuns



Abaixo está uma lista do teor de cálcio de diferentes alimentos.

Os tamanhos das dose são baseados em porções médias e o teor de cálcio é aproximado.*



LEITE E BEBIDAS COM LEITE

Alimentos (200ml)	Cálcio (mg)
Leite, meio-gordo	240
Leite, magro	244
Leite, gordo	236
Batido	360
Leite de Ovelha	380
Leite de Côco	54
Bebida de Soja (não enriquecida)	26
Bebida de Soja (enriquecida com cálcio*)	240
Bebida de Arroz	22
Leite de Aveia	16
Leite de Amêndoa	90



IOGURTES

Alimentos (150g)	Cálcio (mg)
logurte, aromatizado	197
logurte, com pedaços de frutas	169
logurte, natural	207



QUEIJOS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Queijo Duro (ex.: Cheddar, Parmesão, Emmental, Gruyère)	30	240
Queijo Fresco (ex.: Requeijão, Ricota, Mascaspone)	200	138
Queijo Macio (ex.: Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Mozzarella	60	242
Queijo Creme	60	180



CREMES E SOBREMESAS

Alimentos	Porção	Cálcio (mg)
Natas, gordas, batidas	30ml	21
Natas Gordas	30ml	21
Creme feito com leite, baunilha	120g	111
Gelado, baunilha	100g	124
Pudim, baunilha	120g	120
Arroz Doce	200g	210
Panqueca	80g	62
Cheesecake	200g	130
Waffle	80g	47



CARNE, PEIXE E OVOS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Ovo	50	27
Carne Vermelha	120	7
Frango	120	17
Peixe (ex.: bacalhau, truta, arenque, sardinha pequenina)	120	20
Atum, enlatado	120	34
Sardinhas em Azeite, enlatadas	60	240
Salmão Fumado	60	9
Camarão	150	45

FEIJÕES E LENTILHAS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Lentilhas	80 cru 200 cozidas	40
Grão de Bico	80 cru 200 cozido	99
Feijões Brancos	80 cru 200 cozidos	132
Feijões vermelhos	80 cru 200 cozidos	93
Feijão Verde	900 cozidos	50

ALIMENTOS RICOS EM AMIDO

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Massa (Cozida)	180	26
Arroz, Branco (cozido)	180	4
Batatas (cozidas)	240	14
Pão Branco	40 (fatia)	6
Pão Integral	40 (fatia)	12
Muesli (cereais)	50	21
Pão Naan	60	48

FRUTAS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Laranja	150	60
Maçã	120	6
Banana	150	12
Alperce	120 (3 peças)	19
Groselha (groselha seca)	120	72
Figos, secos	60	96
Passas (uvas secas)	40	31

VEGETAIS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Alface	50	19
Couve	50 (cru)	32
Couve Bok Choi	50 (cru)	20
Gombo/Quiabo	120 (cru)	77
Agrião	120 (cru)	188
Ruibarbo	120 (cru)	103
Cenouras	120 (cru)	36
Tomates	120 (cru)	11
Brócolos	120 (cru)	112

SEMENTES E NOZES

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Amêndoas	30	75
Nozes	30	28
Avelãs	30	56
Nóz do Brasil	30	28
Sementes de Sésamo	30	22
Tahini	30	42

ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Quiche (queijo, ovos)	200	212
Omelete com Queijo	120	235
Massa com queijo	330	445
Pizza	300	378
Lasanha	300	228
Cheeseburger	200	183

OUTROS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Tofu	120	126
Algas Marinhas	100	70
Wakame	100	150

*Por favor note que o teor de cálcio fornecido para os alimentos listados é aproximado, pois o teor de cálcio varia dependendo do método de produção ou marca. Alguns dos alimentos listados podem estar disponíveis como produtos enriquecidos com cálcio em alguns países (ex.: bebidas não lácteas, cereais, pães).