

## Alimenti ad alto contenuto di calcio \*

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

alimento (100 grammi)	calcio (mg)
latte, vacca, in polvere, scremato	1323
grana	1169
parmigiano	1159
emmenthal	1145
latte, vacca, in polvere, parzialmente scremato	1124
groviera	1123
barretta al cocco ricoperta di cioccolato	1101
latte, vacca, in polvere, intero	1050
fontina	870
caciocavallo	860
provolone	720
pecorino	607
formaggio molle da tavola	604
salvia	600
stracchino	567
crecenza	557
brie	540
caciotta toscana	531
scamorza	512
taleggio	433
pepe nero	430
formaggino	430
gorgonzola	401
crecenza	400
cacioricotta, di capra	396
rosmarino	370

<b>alimento (100 grammi)</b>	<b>calcio (mg)</b>
caciottina, mista	360
camembert	350
ricotta, bufala	340
tarassaco o dente di leone	316
rughetta o rucola	309
ricotta, vacca	296
latte, vacca, condensato zuccherato	293
storione, uova (caviale)	276
cioccolato, al latte	262
soia, secca	257
basilico	250
gelato confezionato, caffè	245
latte, vacca, evaporato, non zuccherato	240
mandorle, solci, secche	240
prezzemolo	220
farina, soia	210
menta	210
mozzarella, di bufala	210
wafer, ricoperto di cioccolato	200
latte, bufala	198
ostrica	186
sgombro o maccarello, in salamoia	185
latte, pecora	180
spinaci, surgelati	170
foglie di rapa	169
ricotta, pecora	166
fior di latte	162
mozzarella, di vacca	160
lenti colorate, ripiene di cioccolato	150
cicoria da taglio, coltivata	150
yogurt, greco, da latte, intero	150
nocciole, secche	150

<b>alimento (100 grammi)</b>	<b>calcio (mg)</b>
panettone	149
acciuga o alice, fresca	148
calamaro, fresco	144
polpo	144
crema di nocciole e cacao	143
ceci, secchi, crudi	142
latte, capra	141
fagioli, secchi, crudi	135
yogurt magro bianco	135
fagioli cannellini, secchi, crudi	132
noci, fresche	131
pistacchi	131
agretti, crudi	131
panini, al latte	130
caffè, tostato	130
bieta, bollita	130
calamaro, surgelato	130
gamberi, sgusciati, surgelati	128
granchio, in scatola	128
latte, vacca, pastorizzato, scremato	125
<b>cereali</b>	
panini al latte, latte di riso addizionato di calcio (rys)	120
<b>legumi</b>	
soia secca	257
farina di soia	210
tofu (taifun)	159
ceci secchi crudi, fagioli crudi, fagioli cannellini secchi crudi	142-132
latte di soia addizionato con calcio (provamel)	120
<b>verdura</b>	
salvia	600

<b>alimento (100 grammi)</b>	<b>calcio (mg)</b>
pepe nero	430
rosmarino	370
tarassaco o dente di leone, rughetta o rucola	316-309
basilico, prezzemolo, menta	250-210
spinaci surgelati, foglie di rapa, cicoria da taglio	170-150
agretti, bieta cotta, radicchio verde	131-115
frutta fresca, seccata e frutta secca	
tahin di sesamo (rapunzel)	816
mandorle dolci secche	240
fichi secchi	186
nocciole secche	150
crema di nocciole (rapunzel), noci, pistacchi	133-131