

BESİNLERİN Ca DEĞERLERİ ve YAŞA GÖRE Ca GEREKSİNİMLERİ

Besinler	Ölçü	Ortalama Kalsiyum (mg)
Süt (tam yağlı)	1 su bardağı (200g)	240
Beyaz Peynir(tam yağlı)	1 kibrit kutusu (30g)	48.6
Yoğurt	1 su bardağı (200g)	222
Kaşar peyniri	20 g	140
Et	1 porsiyon	3
Yumurta(Tam)	1 adet ^50 gr	28
Sebze	3 porsiyon (12-14 yemek kaşığı)	90
Meyve	4 porsiyon	60
Yağ(tere yağı)	1 tatlı kaşığı	24
Bitkisel yağlar	4 tatlı kaşığı	--
Ekmek	1 ince dilim	5
Fındık	5-6 adet (15g)	31
Badem	5-6 adet (15g)	35
Pekmez	1 yemek kaşığı (15g)	60

Yaş (yıl)	Ca (mg)
0-6 ay	210
7-12 ay	600
1-3	800
4-6	800
7-9	800
ERKEK	
10-13	1300
14-18	1300
19-30	1000
31-50	1000
50-65	1200
65+	1200
KADIN	
10-13	1300
14-18	1300
19-30	1000
31-50	1000
50-65	1200
65+	1200
GEBELİK	
<18	1300
19-30	1300
31+	1300
EMZİKLİLİK	
<18	1300
19-30	1000
31+	1000

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.