



# ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

M<sup>a</sup> Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

<b>Sardinas en aceite</b>	400
<b>Almendra/Avellanas</b>	240
<b>Cigalas/Langostinos/Gambas</b>	220
<b>Higos Secos</b>	180
<b>Garbanzos</b>	145
<b>Pistachos</b>	136
<b>Judías blancas</b>	130
<b>Almejas/Berberechos/Chirlas</b>	120
<b>Acelgas/Cardo/Espinacas</b>	114-87
<b>Nueces/Dátiles/Pasas</b>	70
<b>Aceitunas</b>	63
<b>Lentejas</b>	56
<b>Huevo</b>	51
<b>Bacalao</b>	50
<b>Alcachofas/Coles/Repollo</b>	41

Contenido en mg por cada 100g de ración de alimento. Universidad de Navarra.com

