

Overzicht van calcium in uw voeding

Brood en broodvervangers

Krentenbol	1 stuk, 50 g	25
Brood	1 snee, 35 g	12
Muesli	1 eetlepel, 10 g	5
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	4
Beschuit	1 stuk, 10 g	3

Broodbeleg

Goudse kaas 48+	voor 1 snee, 20 g	163
Smeerkaas 20+	voor 1 snee, 15 g	90
Brie 60+	voor 1 snee, 20 g	50
Zoet broodbeleg	voor 1 snee, 15 g	7
Pindakaas	voor 1 snee, 15 g	7
Sandwichspread	voor 1 snee, 15 g	8
Vleeswaren	voor 1 snee, 15 g	2

Groente en fruit

Groente	1 opscheplepel, 50 g	22
Broccoli	1 opscheplepel, 50 g	17
Rauwkost	1 schaalte, 35 g	9
Fruit	1 stuk, 125 g	14
Appelmoes	1 schaalte, 205 g	8

Aardappelen en aardappelvervangers

Aardappelpuree bereid met melk	1 opscheplepel, 50 g	19
Peulvruchten	1 opscheplepel, 50 g	20
Macaroni / spaghetti	1 opscheplepel, 50 g	9
Aardappelen	1 opscheplepel, 70 g	9
Rijst	1 opscheplepel, 55 g	7

Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers

Valess schnitzel	1 stuk, 90 g	571
Tahoe	1 stuk, 75 g	141
Ei	1 stuk, 50 g	32
Vis	1 stuk, 100 g	29
Vlees	1 stuk, 75 g	8

Dranken

Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	8/6/8
Vruchtensap	1 glas, 150 ml	14
Sojadrink	1 glas, 150 ml	18
Sojadrink met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	180
Olijven	5 stuks, 10 g	6

Zoete tussendoortjes

Kwarktaart	1 punt, 115 g	93
Slagroomtaart	1 punt, 100 g	56
Cake	1 plak, 30 g	11
Chocolade	1 blokje, 7 g	11
Drop	1 stuk, 5 g	6
Koek	1 stuk, 15 g	6

Hartige tussendoortjes

Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	82
Noten	1 handje, 25 g	20
Saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	8
Chips	1 handje, 10 g	3
Olijven	5 stuks, 10 g	6

Zuivelproducten

Melk met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	300
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	185
Chocolademelk	1 glas, 150 ml	153
Karnemelk	1 glas, 150 ml	164
Yoghurtdrank	1 glas, 150 ml	105
Halfvolle yoghurt	1 schaalte, 150 ml	209
Kwark	1 schaalte, 150 ml	188
Pudding	1 schaalte, 150 ml	188
Havermoutpap	1 schaalte, 150 ml	179
Vla	1 schaalte, 150 ml	128
Halfvolle koffiemelk	1 cupje, 8 ml	17
Boter/margarine	voor 1 snee, 5 g	1