



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



VSEBNOST KALCIJA V ŽIVILIH

Živilo	Vsebnost kalcija v mg / 100 g živila	En obrok	Količina kalcijav obroku
Mleko in mlečni izdelki			
mleko (polnomastno)	120	200 ml	240
mleko (posneto)	120	200 ml	240
jogurt (sadni, navadni)	120	180 ml	216
kefir	120	180 ml	216
sir parmezan	1225	50 g	612
sir ementalec	1020	50 g	510
sir edamec	710	50 g	355
topljeni sir	545	30 g	163
sir brie	185	30 g	55
sir gorgonzola	671	30 g	201
sir camembert	380	30 g	114
skuta	70	50 g	35
sladoled	132	100 g	132
Sadje			
črni ribez	45	100 g	45
rdeči ribez	30	100 g	30
pomaranče, mandarine	30	100 g	30
jagode	25	100 g	25
maline	40	100 g	40
rozine	30	50 g	15
datlji	32	50 g	16
suhe fige	142	50 g	71
lešniki	225	50 g	112
mandlji	254	50 g	127
suhe marelice	46	50 g	23

Zelenjava

brokoli		65 200 g	130
endivija		40 200 g	80
fižol v zrnju		135 100 g	135
zeleno zelje		110 200 g	220
kitajsko zelje		105 200 g	210
koromač		100 200 g	200
špinača		125 200 g	250
korenje		30 200 g	60
soja v zrnju		227 100 g	227

Meso, ribe in morski sadeži

meso (povprečno)	2 do 20	150 g	3 do 30
morski sadeži	10 do 45	150 g	15 do 67
sardine v olju (odcejene)		330 1 konzerva	280

Druga živila

kruh (povprečno)	20 do 45	30 g	6 do 13
testenine		20 100 g	20
krompir		13 200 g	26
kokošje jajce		30 1 kos	30
polnovredni riž		25 80 g	20
sadni musli		55 50 g	27
čokolada		215 2 rebri	72

Pijače

Radenska	273/liter	250 ml	68
Donat Mg	370/liter	250 ml	92
voda	30-150*	* vsebnost krajevno pogojena	

Dnevne potrebe po kalciju (mg na dan)

1 - 10 let	800 - 1200
11 - 24 let	1200 - 1500
25 - 50 let	1000
> 51 - 64 let moški	1000
> 65 let moški	1500
nosečnost in dojenje	1200 - 1500
> 51 let ženske	1500