

راهنمای دریافت کلسیم از منابع گیاهی

کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی
شماره نظام پزشکی : ت- ۴۶۳۹



مواد غذایی گیاهی

غنی از کلسیم

حبوبات	سهم	میزان کلسیم	درصد میزان دریافت مرجع RDA%
توفو غنی شده با کلسیم سولفات	۲ قوطی کبریت ۱۰۰ g	۲۵۰mg	۳۵ %
انواع شیرگیاهی غنی شده با کلسیم	۱ فنجان ۲۴۰ g	۳۰۰mg	۳۰ %
انواع ماست گیاهی غنی شده با کلسیم	۱ فنجان ۲۶۲ g	۳۰۰mg	۳۰ %
توفو غنی شده با منیزیم کلراید	۲ قوطی کبریت ۱۰۰ g	۲۸۲mg	۲۸ %
لوبیا سویا تازه پخته	۱ فنجان ۱۸۰ g	۲۶۱mg	۲۶ %
لوبیا سویا پخته	۱ فنجان ۱۷۲ g	۱۷۵mg	۱۸ %
لوبیا سفیده پخته	۱ فنجان ۱۷۹ g	۱۶۱mg	۱۶ %
تمپه	۳ قوطی کبریت ۱۰۰g	۱۱۱mg	۱۱ %
نخود پخته	۱ فنجان ۱۶۴g	۸۰mg	۸ %
لوبیا سیاه پخته	۱ فنجان ۱۷۲ g	۴۶mg	۵ %
لوبیا قرمز پخته	۱ فنجان ۱۷۷ g	۵۰mg	۵ %
عدس پخته	۱ فنجان ۱۹۸ g	۳۸mg	۴ %

مغزها و دانه ها	سهم	میزان کلسیم	درصد میزان دریافت مرجع RDA%
دانه کنجد	۲ ق غ ۱۸ g	۱۷۶mg	۱۸ %
دانه چیا	۲ ق غ ۲۵ g	۱۷۷mg	۱۸ %
ارده	۲ ق غ ۳۰ g	۱۲۶mg	۱۳ %
بادام	۱/۴ فنجان ۴۲ g	۱۱۲mg	۱۱ %
بادام برزیلی	۱/۴ فنجان ۳۵ g	۶۷mg	۷ %
فندق	۱/۴ فنجان ۳۵ g	۴۸mg	۵ %
گردو	۱/۴ فنجان ۳۵ g	۴۱mg	۴ %
پسته	۱/۴ فنجان ۳۵g	۴۴mg	۴ %
تخم کتان آسیاب شده	۲ ق غ ۱۴g	۳۵mg	۴ %



مواد غذایی گیاهی

غنی از کلسیم

سبزیجات	سهم	میزان کلسیم	درصد میزان دریافت مرجع RDA%
برگ کلم سبز پخته	۱ فنجان	۱۹۰ g	۲۷ %
برگ ترب	۱ فنجان	۱۴۴ g	۲۰ %
کلم کیل پخته	۱ فنجان	۱۱۸ g	۱۸ %
برگ خردل پخته	۱ فنجان	۱۴۰ g	۱۷ %
برگ چغندرپخته	۱ فنجان	۱۴۰ g	۱۶ %
کلم چینی پخته	۱ فنجان	۱۷۰ g	۱۶ %
بامیه پخته	۱ فنجان	۱۶۰ g	۱۲ %
اسفناج	۱ فنجان	۵۰ g	۱۰ %
بروکلی پخته	۱ فنجان	۱۵۶g	۶ %
کلم بروکسل پخته	۱ فنجان	۱۵۶g	۶ %
کلم برگ	۱ فنجان	۸۹ g	۴ %

میوه ها	سهم	میزان کلسیم	درصد میزان دریافت مرجع RDA%
اب پرتقال غنی شده با کلسیم	۱ فنجان	۲۴۰ g	۳۵ %
انگورفرنگی سیاه	۱ فنجان	۱۱۲ g	۶ %
پرتقال	۱ عدد	۱۳۱ g	۵ %
نارنگی	۱ عدد	۱۰۰ g	۴ %
بلک بری	۱ فنجان	۱۴۴ g	۴ %
کیوی	۱ عدد	۸۰ g	۳ %
انجیر تازه	۱ عدد	۶۴ g	۲ %
انجیر خشک	۱ عدد	۹g	۱ %

