

## Zawartość wapnia w produktach spożywczych

Sardynki	433
Migdały	233
Ziarno amarantusa	222
Orzechy laskowe	209
Pietruszka	203
Orzechy nerkowca	186
Nasiona słonecznika	174
Komosa ryżowa (Quinna)	141
Czarna fasola	135
Pistacje	135
Kapusta włoska	134
Spirulina	131
Jogurt	121
Mleko	120
Chleb żytni razowy	65
Seler	60
Fasola biała	50
Nasiona sezamu	110
Tofu	100
Brązowy ryż	33
Orzechy włoskie	99
Łosoś	79
Twaróg	60
Jaja	56
Kurczak	11
Makrela	5
Wodorosty hijiki	1400
Wodorosty Wakame	1300
Wodorosty Kelp	1099
Wodorosty Kombu	800

Zawartość wapnia podano w miligramach na 100 gramów produktu.