

Dr. Johan Naesens

Stakendijke 25

8340 Sijsele

tel. 050/351118

e-mail : naesensj@village.uunet.bewww.dokter.johan.naesens.digitown.be**CALCIUM RIJKE VOEDING**

AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN

Leeftijd	Aanbevolen hoeveelheid dagelijks (mg/dag)
Kinderen jonger dan 9	500-800
Jongeren tussen 9 en 18	1300
Volwassenen jonger dan 50	1000
Volwassenen boven de 50	1200

DIEET

De voornaamste bronnen van calcium zijn zuivelproducten.

De hoeveelheid calcium in die tabel is uitgedrukt in mg/100gr of in mg/100ml.

zuivelproducten	Calcium
Melk volle	120
Melk halfvolle	123
Melk magere	125
chocolademelk	112
Yoghurt volle	153
Platte kaas volle	98
Platte kaas magere	162
gouda	920
Emmenthal	1197
gruyere	900
camembert	600
smeerkaas	422
Andere bronnen	
groenten	
Groenten gemiddeld	20-30
broccoli	76
groene kool	75
spinazie	125
Waterkers	180
fruit	
Sinaasappel	42
abricoos	90
Appel	50
Kiwi	30
Pruimen	45
Amandelen	250

Gedroogde vijgen	280
brood	
Wit brood	10
Volkoren brood	22
Vis (veel meer dan vlees)	
Vis gemiddeld	25
sardienen	330
Zalm	67
Maatje	78
Zeebrasem	140