



20 FONTES VEGETAIS DE CÁLCIO PARA QUEM NÃO CONSOME LEITE



A RECOMENDAÇÃO DE CÁLCIO PARA ADULTOS É DE APROXIMADAMENTE 1.000 MG POR DIA.

Nº	ALIMENTO	PORÇÃO PRÁTICA	CÁLCIO (mg)
01	Bebida vegetal fortificada com cálcio	200 ml	240
02	Tofu preparado com cálcio	100 g	350
03	Tahine (pasta de gergelim)	1 colher de sopa (15 g)	130
04	Gergelim	2 colheres de sopa (20 g)	195
05	Chia	1 colher de sopa (15 g)	95
06	Couve cozida	1 xícara (130 g)	230
07	Brócolis cozido	1 xícara (150 g)	90
08	Rúcula crua	2 xícaras (80 g)	128
09	Agrião cru	2 xícaras (70 g)	95
10	Repolho cru	1 xícara (90 g)	40
11	Feijão branco cozido	1 concha (100 g)	90
12	Feijão fradinho cozido	1 concha (100 g)	60
13	Feijão azuki cozido	1 concha (100 g)	65
14	Soja cozida	1 concha (100 g)	100
15	Edamame cozido	1 xícara (155 g)	95
16	Grão-de-bico cozido	1 concha (100 g)	49
17	Lentilha cozida	1 concha (100 g)	19
18	Amêndoas	30 g (aprox. 20 unidades)	80
19	Figo seco	4 unidades (40 g)	65
20	Pasta de amêndoas	1 colher de sopa (15 g)	55

OS VALORES INFORMADOS SÃO APROXIMADOS, DE ACORDO COM AS PRINCIPAIS TABELAS DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS.

