

Obsah vápníku ve vybraných potravinách

Potravina 100g	Ca (mg)	Potravina 100g	Ca (mg)	Potravina 100g	Ca (mg)	Potravina 100g	Ca (mg)
Maliny	40	Ořechy kešu - jádra	35	Ryngle	13	Šunka	10
Mandarinky	12	Ořechy lískové - jádra	140	Rýže	24	Švestky	14
Mandle - jádra	240	Ořechy Macadamia	47	Ř		Švestky sušené	71
Mango	12	Ořechy míchané - jádra	78	Ředkvičky	37	T	
Máslo	15	Ořechy para - jádra	170	Řepa červená	27	Těstoviny	25
Máslo z burských ořechů	37	Ořechy pekanové	61	S		Tlačenka světlá	77
Maso hovězí	8	Ořechy piniové	11	Salám šunkový	12	Tresčí játra	36
Maso telecí - kýta	10	Ořechy pistáciové neloupané	61	Salám uherský	31	Třešně	17
Maso vepřové - bůček	6	Ořechy vlašské - jádra	94	Salám Vysočina	16	Turecký med	23
Maso vepřové libové	24	Ostružiny	44	Salát hlávkový	22	Tvaroh měkký netučný	101
Med včelí	5	Ovesné vločky	56	Sardinky v oleji	354	Tvaroh měkký tučný	366
Meloun cukrový	6	P		Semena sezamu	670	Tvaroh na strouhání	152
Meloun vodní	11	Papriky zelené	6	Semena slunečnice	110	Tyčinka Mars Bar	160
Meruňky	16	Párky	42	Smetana 12 % tuku	106	Tyčinka Twix	110
Meruňky sušené	82	Paštika	14	Strouhanka	26	V	
Mléko polotučné - 2 % tuku	112	Petržel	89	Sýr Eidam 30% tuku v sušině	690	Vánočka	19
Mouka pšeničná hladká	25	Piškoty dětské	36	Sýr Ementál	887	Vejce (100g = 2 ks)	60
Mouka pšeničná hrubá	23	Pomeranče	42	Sýr Hermelín, Enciál	157	Vejce - bílek (1ks = 30g)	20
Mrkev	39	Pór	80	Sýr Lučina	285	Vejce - žloutek (1ks = 20g)	140
N		R		Sýr Niva	634	Višně	8
Nektarinky	4	Rajčata	13	Sýr tavený	420	Z	
O		Rajčatový protlak	51	Sýr tavený smetanový	585	Zelenina do polévky	63
Okurky kyselé	14	Rozinky	80	Sýr žervé	322	Zelí bílé	46
Okurky salátové	10	Rybí filé	25	Š		Zmrzlina mléčná	57
Olivy	61	Rybíz černý	46	Šlehačka 33 % tuku	80	Zmrzlina ovocná	3
Oplatky s náplní	13	Rybíz červený	29	Špenát	81		