

Calcium in Groente, Fruit, Kruiden en Noten

Aanbevolen Dagelijkse hoeveelheid (ADH) **800-1000 mg**

Even ter vergelijking:

In een glas volle melk van 100 ml zit 120 mg calcium

In een bakje volle yoghurt van 100 ml zit 120 mg calcium

Voorbeeld van groenten: (hoeveelheden zijn in mg per 100 gram)

○ Gedroogd Zeewier	850 mg
○ Lima bonen	508 mg
○ Boerenkool	400 mg
○ Avocado	485 mg
○ Banaan	358 mg
○ Rucola	272 mg
○ Rozebottels	250 mg
○ Asperges	224 mg
○ Sperziebonen	200 mg
○ Taugé	200 mg
○ Gedroogde vijgen	190 mg
○ Bonen	160 mg
○ Spruiten	150 mg
○ Spinazie	130 mg
○ Chinese kool	125 mg
○ Broccoli	105 mg
○ Gedroogde kikkererwten	100 mg
○ Koolrabi	100 mg
○ Olijven	95 mg
○ Abrikoos	90 mg
○ Dadels	70 mg
○ Appel	50 mg
○ Tomaat	50 mg

Voorbeeld van Noten:

○ Sesamzaad	780 mg
○ Amandelen	250 mg
○ Hazelnoten	220 mg
○ Pistache noten	136 mg
○ Paranoten	130 mg
○ Walnoten	90 mg
○ Tahin	900 mg

Voorbeeld van Kruiden:

○ Gedroogde rozemarijn	1300 mg
○ Kaneel	1200 mg
○ Komijnzaad	930 mg
○ Kruidnagel	650 mg
○ Kerrie	500 mg
○ Peper	400 mg
○ Gedroogde chilipeper	300 mg
○ Chilipoeder	275 mg
○ Verse basilicum	250 mg
○ Lijnzaad	250 mg
○ Verse bladselderij	250 mg
○ Paprikapoeder	180 mg
○ Nootmuskaat	170 mg
○ Cayennepeper	150 mg
○ Verse bieslook	130 mg
○ Cacaopoeder	114 mg
○ Maanzaad	110 mg