

CalciumWeter

Zuivelproducten per 100 g/ml	Calcium	Vitamine D
Chocolademelk vol	102 mg	0,1 µg
Geitenmelk vol	120 mg	0,1 µg
Karnemelk	108 mg	
Melk mager	127 mg	
Melk halfvol	122 mg	
Melk halfvol drinkbeker = 250 ml	300 mg	
Melk vol	122 mg	
Melk halfvol calcium verrijkt	200* mg	0,1 µg
Koffiemelk halfvol	212 mg	
Koffiemelk mager	270 mg	
Havermoutpap	118 mg	0,1 µg
Kwark halfvol	125 mg	0,1 µg
Kwark mager	128 mg	
Kwark mager schaaltje = 150 ml	193 mg	
Kwark mager vruchten	70 mg	
Kwarkyoghurt met vruchten	140 mg	
Vla vanille mager	114 mg	
Vla vanille vol	90 mg	
Vla vanille vol schaaltje = 150 ml	135 mg	
Yakult vol	43 mg	
Becel pro-activ	120 mg	
Turkse yoghurt 4 %	146 mg	0,1 µg
Optimel	120 mg	
Yoghurt vifit halfvol naturel	125 mg	0,1 µg
Yoghurt drank actimel	120 mg	0,8 µg
Yoghurt mager	150 mg	
Yoghurt mager schaaltje = 150 ml	235 mg	
Yoghurt bulgaarse mager	195 mg	
Ijs room/vanille	104 mg	0,2 µg
Milkshake	112 mg	
Slagroom	79 mg	0,9 µg
Zure room	104 mg	0,5 µg
Crème fraîche	70 mg	0,9 µg

Visproducten per 100 gram	Calcium	Vitamine D
Haring gezouten	51 mg	6,1 µg
Haring gerookt	9 mg	8,1 µg
Haring in zoet / zuur	38 mg	16 µg
Paling gerookt	19 mg	22,8 µg
Makreel gestoomd	20 mg	4,3 µg
Makreel gerookt	9 mg	8,0 µg
Makreel blik, water	20 mg	5,6 µg
Makreel, blik, olie	12 mg	3,0 µg
Sardines	500 mg	5,0 µg
Zalm rauw	12 mg	9,2 µg
Zalm, magnetron	12 mg	4,6 µg
Zalm blik	91 mg	9,2 µg

Kaasproducten per 100 gram	Calcium	Vitamine D
Kaas 48+ minder zout	749 mg	0,2 µg
Kaas 30+ jong beleg	1050 mg	0,1 µg
Kaas 30+ jong beleg minder zout	975 mg	0,1 µg
Geitenkaas gehard	806 mg	0,0 µg
Geitenkaas verse	101 mg	0,5 µg
Brie 60+	250 mg	0,8 µg

Plant aardige zuivelvervangers per 100ml/mg	Calcium	Vitamine D
Sojadrink calcium verrijkt, ongezoet	120* mg	0,8 µg*
Haverdrink, calciumverrijkt	120 mg*	0,75 µg*
Kokosmelk	18 mg	
Sojadessert	120 mg*	0,8 µg*

Vleesvervanger per 100 gram	Calcium	Vitamine D
Valess filet à la minute (o.b.v. melk)	698 mg	
Tahoe / Tofu (o.b.v. soja)	188 mg	
Tempeh (o.b.v. soja)	91 mg	
Ei gekookt	64 mg	1,6 µg
Ei gebakken	59 mg	1,4 µg

* Vitamine D toegevoegd

Fruit per 100 gram	Calcium
Abrikozen vers / gedroogd	20 mg / 120 mg
Bramen	60 mg
Dadels	70 mg
Rozijnen	50 mg
Vijgen vers / gedroogd	54 mg/162 mg
Tutti frutti gedroogd / geweekt	95 mg / 29 mg

Noten & Zaden per 100 gram	Calcium
Amandelen, ongezoeten, zonder vlies	283 mg
Cashewnoten, ongezoeten	44 mg
Hazelnoten, ongezoeten	200 mg
Macademia, ongezoeten	70 mg
Pinda's, ongezoeten	56 mg
Walnoten, ongezoeten	117 mg
Chiazaad	763 mg
Lijnzaad	260 mg
Pijnboompitten	26 mg
Sesamzaad	670 mg
Maanzaad	1740 mg
Zonnebloempitten	76 mg

Handje = 25 g
25 g amandelen = 70,75 mg calcium

Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag per leeftijd***	Calcium
1-3 jaar	500 mg
4-8 jaar	700 mg
9-18 jaar (v)	1100 mg
9-18 jaar (m)	1200 mg
19-50 jaar	1000 mg
51-70 jaar	1100 mg
>70 jaar	1200 mg
Zwanger / borstvoedend	1000 mg
maximaal	1800 mg

Calcium daginname	Calcium
Product	Dosis
Voedingssupplementen	
Via voeding	
Totaal:	

1 plak kaas = 30 mg calcium 224,7 mg

CalciumWeter

Brood & Crackers per 100 gram	Calcium
Knäckebröd	50 mg
Krentenbol	50 mg
Tarwebrood	29 mg
Volkorenbrood	34 mg
Wit brood	29 mg

Aardappel & Pasta per 100 gram	Calcium
Aardappel, gekookt / frites	9 mg / 9 mg
Zoete bataat gekookt	23 mg
Pasta wit gekookt	16 mg
Pasta volkoren gekookt	25 mg
Rijst wit gekookt	12 mg
Quinoa	17 mg

Groente per 100 gram	Calcium
Andijvie rauw / gekookt	54 mg / 60 mg
Boerenkool rauw / gekookt	180 mg
Bleekselderij rauw / gekookt	80 mg / 80 mg
Broccoli rauw / gekookt	38 mg / 33 mg
Chinese kool rauw & gekookt	125 mg
Groene kool rauw / gekookt	75mg / 53 mg
Raapstelen rauw / gekookt	100 mg / 100mg
Sperziebonen gekookt	54 mg
Spinazie rauw ** / gekookt	105 mg / 84 mg
Venkel rauw & gekookt	70 mg
Pesto	217 mg

Peulvruchten per 100 gram	Calcium
Bruine/witte bonen gekookt	38 mg
Kapucijners gekookt	36 mg
Kikkererwten gekookt	46 mg
Linzen gekookt	23 mg
Sojabonen gekookt	139 mg

* toegevoegd

** rijk aan oxaalzuur, advies één keer per week

*** bronnen: voedingscentrum (juni 2019) en nevo-online.nl versie 2019, 6.0, RIVM Bilthoven geraadpleegd 2021