

TOP 10 SMART Fonti di Calcio per porzione



1

ROBIOLA
704 mg



5

RICOTTA
443 mg



9

CALAMARI
216 mg



2

GRANA O PARMIGIANO
585 mg



6

SEMI DI SESAMO
293 mg



10

YOGURT GRECO
188 mg



3

CRESCENZA
557 mg



7

AGRETTI
262 mg



4

KALE
508 mg



8

ACCIUGHE O ALICI
222 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI **CALCIO** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

  **950 mg**

1100 mg per le donne in
post-menopausa (qualsiasi età) e
per la popolazione ≥65 anni

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.