

Cálcio na alimentação

22 opções para variar a rotina. Valores aproximados por porção, não uma prescrição.

Alimento	Porção	Cálcio
Leite de vaca integral	1 copo - 200 mL	236 mg
Leite de vaca desnatado	1 copo - 200 mL	244 mg
iogurte natural	1 porção - 150 g	207 mg
Queijo curado (ex.: parmesão)	1 porção - 30 g	240 mg
Muçarela	1 porção - 60 g	242 mg
Bebida de soja enriquecida com cálcio	1 copo - 200 mL	240 mg
Sardinha em óleo, enlatada, com espinhas	1 porção - 60 g	240 mg
Feijão-branco cozido	1 porção - 200 g	132 mg
Tofu preparado com sais de cálcio	1 porção - 120 g	126 mg
Brócolis cru	1 porção - 120 g	112 mg
Amêndoas	1 porção - 30 g	75 mg
Laranja	1 unidade média - 150 g	60 mg

Mais que uma lista de alimentos “ricos”

Algumas opções fornecem mais cálcio que outras. A tabela inclui contribuições variadas para ajudar a planejar o conjunto da alimentação. Não é preciso consumir todos os itens.

Sementes, folhas e outras opções

A porção e o modo de preparo mudam a quantidade de cálcio.

Alimento	Porção	Cálcio
Gergelim, semente crua (TBCA)	1 colher de sopa rasa - 15 g	123 mg
Chia, semente seca (TBCA)	1 colher de sopa cheia - 25 g	157 mg
Couve, crua (referência IOF)	50 g	32 mg
Agrião, cru	120 g	188 mg
Couve chinesa (bok choy), crua	50 g	20 mg
Quiabo, cru	120 g	77 mg
Avelãs	30 g	56 mg
Nozes	30 g	28 mg
Castanha-do-brasil	30 g	28 mg
Grão-de-bico cozido	200 g	99 mg

Como usar a tabela com segurança

- Sardinha: o valor considera as espinhas comestíveis. Bebida vegetal precisa ser enriquecida; confira o rótulo. Tofu depende do coagulante usado.
- Gergelim: o teor varia muito com a retirada da casca. O número acima corresponde à semente crua da TBCA, não ao gergelim descascado nem ao tahine.
- Verduras verdes escuras contribuem, mas a absorção varia. Espinafre não deve ser considerado equivalente a leite ou couve, por seu teor de oxalatos.
- Porções em gramas não são um número fixo de folhas, fatias ou colheres. Cozimento, marca e receita alteram os valores.
- A meta diária depende de idade, alimentação e condições clínicas. Não comece suplementos por conta própria, especialmente com cálculos, doença renal ou cálcio alto.

IOF: Calcium content of common foods (20 itens)

TBCA/USP: gergelim BRC0016U e chia BRC0402A (2 itens)