

**Calcio negli alimenti e nei cibi più comuni (mg di calcio in 100 grammi di alimento)**

alimento (100 grammi)	calcio mg	alimento (100 grammi)	calcio mg
latte, vacca, in polvere, scremato	1323	riso, parboiled, bollito	19
grana	1169	crostata, con marmellata di albicocche, confezionata	19
parmigiano	1159	soia, salsa	19
emmental	1145	paté, di fegato	19
latte, vacca, in polvere, parzialmente scremato	1124	salmonc, affumicato	19
groviera	1123	albicocche, sciroppate	19
barretta al cocco ricoperta di cioccolato	1101	melone, d'estate	19
latte, vacca, in polvere, intero	1050	farina, frumento tipo 0	18
fontina	870	marmellate, (normali e tipo frutta viva)	18
caciocavallo	860	maionese	18
provolone	720	pollo, sovracoscio, senza pelle, cotto al forno	18
pecorino	607	anguilla, marinata	18
formaggio molle da tavola	604	cicoria witloof o indivia belga	18
salvia	600	peperoncini, piccanti	18
stracchino	567	storione	18
crescenza	557	pompelmo	17
brie	540	farina, frumento tipo 00	17
caciotta toscana	531	miglio, decorticato	17
scamorza	512	pane, tipo 0	17
taleggio	433	merendine, farcite di latte	17
pepe nero	430	semola	17
formaggino	430	minestre in scatola, crema di funghi	17
gorgonzola	401	anguilla, di mare	17
crescenza	400	funghi ovuli	17
caciocotta, di capra	396	peperoni, crudi	17
rosmarino	370	peperoni, rossi e gialli	17
caciottina, mista	360	ananas, fresco	17
camembert	350	anona	17
ricotta, bufala	340	prosciutto crudo, di Parma	16
tarassaco o dente di leone	316	wurstel, saltato in padella	16
rughetta o rucola	309	cervello, bovino	16
ricotta, vacca	296	cetrioli	16
latte, vacca, condensato zuccherato	293	peperoni, verdi	16
storione, uova (caviale)	276	pomodori, passata	16
cioccolato, al latte	262	albicocche, fresche	16
soia, secca	257	nespole	16
basilico	250	agnello, cotto al forno	15
gelato confezionato, caffè	245	bovino adulto, copertina di sotto	15
latte, vacca, evaporato, non zuccherato	240	mais	15
mandorle, solci, secche	240	gallina	15
prezzemolo	220	pollo, fuso, senza pelle, cotto al forno	15
farina, soia	210	cotechino, confezionato precotto, bollito	15
menta	210	polmone, bovino	15
mozzarella, di bufala	210	amarene	15
wafer, ricoperto di cioccolato	200	arance, succo	15
latte, bufala	198	orzo perlato	14
ostrica	186	pane, tipo 00	14
sgombro o maccarello, in salamoia	185	pollo, ala, con pelle, cruda	14
latte, pecora	180	vitello, filetto, crudo	14
spinaci, surgelati	170	aglio	14
foglie di rapa	169	wurstel, crudo	14
ricotta, pecora	166	melanzane, crude	14
fior di latte	162	trota	14
mozzarella, di vacca	160	limoni	14
lenti colorate, ripiene di cioccolato	150	limoni, succo	14
cicoria da taglio, coltivata	150	prugne, fresche	13
yogurt, greco, da latte, intero	150	grissini	13
nocciole, secche	150	pane, tipo 1	13

panettone	149	lievito di birra, compresso	13
acciuga o alice, fresca	148	pollo, fuso, senza pelle, crudo	13
calamaro, fresco	144	soia, latte	13
polpo	144	paté, di prosciutto	13
crema di nocciole e cacao	143	avocado	13
ceci, secchi, crudi	142	cocco, fresco	13
latte, capra	141	anatra domestica	12
fagioli, secchi, crudi	135	maiale, leggero, coscio	12
yogurt magro bianco	135	pizza, con pomodoro e mozzarella	12
fagioli cannellini, secchi, crudi	132	riso, integrale, bollito	12
noci, fresche	131	tapioca	12
pistacchi	131	minestre in scatola, crema di cipolle	12
agretti, crudi	131	quaglia	12
panini, al latte	130	salame, Brianza	12
caffè, tostato	130	milza, bovino	12
bieta, bollita	130	orata, surgelata	12
calamaro, surgelato	130	sogliola, fresca	12
gamberi, sgusciati, surgelati	128	pere, fresche, senza buccia	11
granchio, in scatola	128	merendine, con marmellata	11
latte, vacca, pastorizzato, scremato	125	faraona, coscio, senza pelle, al forno	11
yogurt, da latte, intero	125	faraona, petto, senza pelle, al forno	11
yogurt, caprino	124	minestre in scatola, crema di asparagi	11
minestrone liofilizzato	120	tacchino, fesa, senza pelle, saltata in padella	11
latte parzialmente scremato Malga Paradiso	120	coppa Parma	11
latte scremato con vitamine - Granarolo	120	speck	11
latte, vacca, pastorizzato, parzialmente scremato	120	cernia, surgelata	11
latte, vacca, UHT, intero	120	merluzzo o nasello, surgelato, filetti	11
latte, vacca, UHT, parzialmente scremato	120	patate, fritte	11
yogurt, da latte, parzialmente scremato	120	pomodori, da insalata	11
latte, vacca, pastorizzato, intero	119	sogliola, surgelata	11
uova, gallina, tuorlo	116	passiflora	10
radicchio verde	115	uva, succo	10
aringa, sotto sale	112	agnello, crudo	10
crusca di frumento	110	bovino adulto, tagli anteriori	10
grano saraceno	110	faraona, coscio, senza pelle, crudo	10
muesli	110	faraona, petto, senza pelle, crudo	10
pane, al malto	110	riso, brillato, bollito	10
pangrattato	110	pollo, intero, senza pelle, al forno	10
gamberi, freschi	110	pollo, intero, con pelle, arrosto (di ro	10
formaggio cremoso spalmabile	110	pollo, intero, senza pelle, arrosto (di rosticceria)	10
gelato confezionato, panna ricoperta di cioccolato fondente	109	fecola di patate	10
biscotti, per l'infanzia	104	pollo, sovracoscio, con pelle, crudo	10
gelato confezionato, cono con panna e cioccolato	103	pop corn	10
fagioli borlotti, secchi, crudi	102	pancetta magretta	10
broccoletti di rapa, crudi	97	pancetta tesa	10
gelato confezionato, cono con panna, scaglie di cioccolato e noccioline	96	fegato, suino	10
cardi, crudi	96	patate, crude	10
caramelle, tipo mou	95	patate, bollite, con buccia	10
indivia	93	patate, cotte al microonde	10
fave, secche, sgusciate	90	patate novelle	10
cozza o mitilo	88	pomodori, succo	10
carciofi, crudi	86	cornetti	9
albicocche, disidratate	86	capretto	9
gelato confezionato, fior di latte	85	maiale, leggero, bistecca, saltata in padella	9
noci pecan	83	torta margherita	9
croissant	80	mortadella, solo suino	9
farina, avena	80	cuore, bovino	9
pane, segale	80	cuore, equino	9
torrone alla mandorla	80	cuore, ovino	9
uva, secca	78	lingua, bovino	9
		rene, bovino	9
		pomodori, maturi	9
		pomodori, pelati in scatola, frutti e su	9

spinaci, crudi	78	pesche, fresche, senza buccia	8
panna o crema di latte	76	succo di frutta (albicocca e pera)	8
cornflakes	74	faraona, coscio, con pelle, crudo	8
cicoria di campo, cruda	74	maiale, leggero, bistecca, cruda	8
aragosta, bollita	74	maiale, pesante, coscio	8
biscotti, wafers	73	pollo, intero, senza pelle, crudo	8
germe di frumento	72	pollo, fuso, con pelle, cotto al forno	8
cavolo broccolo verde ramoso, crudo	72	pollo, sovracoscio, senza pelle, crudo	8
olive, da tavola conservate	70	tacchino, fesa, senza pelle, cruda	8
datteri, secchi	69	carne bovina in gelatina, in scatola	8
mascarpone	68	fegato, equino	8
bieta, cruda	67	fegato, ovino	8
albicocche, secche	67	trippa, bovino	8
gelato confezionato, biscotto con crema, zabaione e cioccolato	66	patate, arrosto	8
aringa, affumicata	66	loti o kaki	8
salmone, in salamoia	66	farina, riso	7
boga	65	maiale, leggero, lombo	7
olive, verdi	64	maiale, leggero, spalla	7
arachidi, tostate	64	maiale, pesante, lombo	7
aringa, fresca	63	bresaola	7
olive, nere	62	fegato, bovino	7
noci, secche	61	tonno, sott'olio (sgocciolato)	7
scorfano	61	banane	7
ribes	60	cocomero	7
canditi	60	mango	7
riso, parboiled, crudo	60	mele, fresche, senza buccia	7
cavolo cappuccio rosso	60	uova, gallina, albume	7
cavolo cappuccio verde, crudo	60	farina, mais	6
cavolo cappuccio verde, bollito	60	bovino adulto, pancia, biancostato, punt	6
aragosta, cruda	60	bovino adulto, spalla, muscolo, girello,	6
prugne, secche	59	maiale, pesante, spalla	6
pasta di mandorle	59	minestre in scatola, crema di pomodori	6
merendine, tipo pan di spagna	58	prosciutto cotto	6
ceci, secchi, bolliti	58	funghi coltivati, prataioli, crudi	6
lenticchie, secche, crude	57	ananas, sciropato	6
uova, anatra, intero	57	bovino adulto, geretto anteriore e poste	5
fagiolini, surgelati, bolliti	56	miele	5
fette biscottate, normali	55	pollo, intero, con pelle, crudo	5
gelato confezionato, fior di latte, ricoperto di sorbetto alla fragola	55	bevanda tipo cola	5
fiocchi d'avena	54	pollo, petto, senza pelle, saltato in padella	5
porri, crudi	54	funghi coltivati, prataioli, saltati in	5
salsiccia, di suino, fresca, saltata in padella	53	patate, bollite, senza buccia	5
lattuga a cappuccino	53	mele, fresche, golden	5
cannoli alla crema	52	mele, fresche, renetta	5
sedano rapa	52	bovino adulto, costata	4
uova, oca, intero	52	bovino adulto, fesa	4
cioccolato, fondente	51	bovino adulto, filetto	4
cacao, amaro in polvere	51	bovino adulto, girello	4
cavoli di Bruxelles, crudi	51	bovino adulto, lombata	4
cipolline, crude	51	bovino adulto, noce	4
uova, tacchina, intero	50	bovino adulto, scamone	4
farina di castagne	50	bovino adulto, sottofesa	4
arance	49	mais, dolce, in scatola, sgocciolato	4
lamponi	49	bovino adulto, tagli posteriori	4
piselli, secchi	48	cavallo	4
germogli di soia	48	pasta, di semola, secca, bollita	4
uova, gallina, intero	48	pollo, petto, senza pelle, crudo	4
fagioli cannellini, secchi, bolliti	47	pomodori, San Marzano	4
fagioli borlotti, secchi, bolliti	46	mele cotogne	4
lattuga da taglio	46	pesche, sciropate	3
merluzzo, bastoncini di pesce, impanati, surgelati	46	gelato confezionato, sorbetto al limone	2
		zucchero (saccarosio)	1
		biscotti, alla soia	0

lupini, ammollati	45	biscotti, frollini	0
piselli, freschi, crudi	45	lardo	0
salame, ungherese	45	biscotti, integrali	0
finocchio, crudi	45	biscotti, integrali con soia	0
lattuga	45	margarina, 2/3 di grassi animali e 1/3 di grassi vegetali	0
anacardi	45	olii vegetali: oliva, soia, mais	0
fagioli borlotti, freschi, crudi	44	olive, verdi in salamoia	0
carote, crude	44	olio, arachide	0
cavolfiori, crudo	44	olio, cocco	0
acciuga o alice, sott'olio	44	olio, fegato di merluzzo	0
farro	43	pesche, fresche, con buccia	0
ceci, in scatola, scolati	43	olio, germe di grano	0
salame, cacciatore	43	crackers, al formaggio	0
fichi, freschi	43	olio, girasole	0
cioccolato, al latte con nocciole	42	crackers, alla soia	0
piselli, in scatola, scolati	42	olio, mais	0
mirtilli	41	crackers, salati	0
pinoli	40	olio, oliva	0
savoardi	40	cracotte	0
mortadella, di bovino e suino	40	olio, extravergine d'oliva	0
rape, crude	40	olio, palma	0
farina, orzo	39	sego di bue	0
fagioli cannellini, in scatola, scolati	39	strutto o sugna	0
fiori di zucca	39	farina, frumento duro	0
ravanelli	39	caramelle, dure	0
dentice, fresco	38	farina, segale	0
rombo	38	fette biscottate, integrali	0
sgombro o maccarello, fresco	38	crostata, con marmellata	0
tonno, fresco	38	gelato confezionato, cacao	0
fagioli dall'occhio, secchi	37	mais, amido	0
merluzzo o nasello, surgelato, cotto al microonde	37	gelato confezionato, ghiacciolo all'arancio	0
merluzzo o nasello, surgelato, cotto al forno	36	miglio, intero	0
radicchio rosso	36	gelato confezionato, nocciola	0
mora di rovo	36	gelato confezionato, panna	0
frumento, tenero	35	coniglio, intero, cotto	0
fagiolini, freschi, crudi	35	gelato confezionato, straciatella	0
cuore, suino	35	pane, azzimo	0
fragole	35	gelato confezionato, vaniglia	0
carpa	34	coniglio, coscio	0
sarda	33	gomme da masticare	0
riso, integrale, crudo	32	fagiano	0
salame, Milano	32	panini, all'olio	0
fagioli borlotti, in scatola, scolati	31	pasta, all'uovo, secca, bollita	0
anguilla, di fiume	31	aranciata	0
merluzzo, baccalà, ammollato	31	dadi da brodo	0
palombo	31	riso, soffiato, da prima colazione	0
razza	31	pollo, fuso, con pelle, crudo	0
tinca	31	tortellini, freschi	0
sedano	31	tortellini, secchi	0
clementine	31	fagioli, secchi, bolliti	0
frumento, duro	30	pappa reale	0
the, in foglie	30	fagioli borlotti, freschi, bolliti	0
aringa, marinata	30	tacchino, intero, con pelle, crudo	0
dentice, surgelato	30	soia, yogurt	0
merluzzo o nasello, surgelato	30	tacchino, intero, senza pelle, crudo	0
orata, d'allevamento, fresca, filetti	30	vitello, filetto, saltato in padella	0
spigola, d'allevamento, filetti	30	fave, secche	0
castagne, fresche	30	piselli, freschi, saltati in padella	0
ciliegie, fresche	30	prosciutto crudo, San Daniele	0
fichi d'india	30	soia, isolato proteico	0
mandaranci	30	agretti, bolliti	0
lenticchie, secche, bollite	29	asparagi, di campo, bolliti	0

farina, frumento integrale	28	big-burger, peso medio (191 grammi)	0
broccolo a testa, crudo	28	cheese-burger, peso medio (132 grammi)	0
patatine, fritte (in busta)	28	hamburger, peso medio (111 grammi)	0
uva, fresca	27	broccoletti di rapa, bolliti	0
minestre in scatola, crema di pollo	27	coratella, agnello	0
lenticchie, in scatola, scolate	27	broccolo a testa, bollito	0
salmone, fresco	27	coratella, vitello	0
seppia	27	carciofi, bolliti	0
pomodori, conserva	27	carciofi, surgelati, crudi	0
fave, fresche, saltate in padella	26	cardi, bolliti	0
vegetali misti surgelati: piselli, mais,	26	carote, bollite	0
burro	25	cavolfiori, bolliti	0
pane, tipo integrale	25	cavoli di bruxelles, bolliti	0
salsa tomato ketchup	25	cavolo broccolo verde ramoso, bollito	0
capocollo	25	acciuga o alice, sotto sale	0
asparagi, di bosco	25	cavolo verza, crudo	0
asparagi, di campo, crudi	25	cavolo verza, bollito	0
cipolle, crude	25	cicoria di campo, bollita	0
merluzzo o nasello, fresco	25	cipolle, bollite	0
kiwi	25	cipolline, bollite	0
crostata, con crema al cacao	24	finocchi, bolliti	0
riso, brillato, crudo	24	capitone	0
asparagi, di serra	24	funghi coltivati, pleurotes, crudi	0
tartufo, nero	24	funghi coltivati, pleurotes, saltati	0
merendine, tipo brioche	23	melanzane, saltate in padella	0
merendine, tipo pasta frolla	23	merluzzo, baccalà, secco	0
biscotti, secchi	22	orata, selvatica, fresca, filetti	0
babà al rhum	22	peperoni, saltati in padella	0
coniglio, intero, crudo	22	peperoni, gialli	0
coniglio, intero, surgelato	22	sardine, fresche	0
pasta, all'uovo, secca, cruda	22	sardine, fritte	0
pasta, di semola, secca, cruda	22	porri, bolliti	0
pizza, con pomodoro	22	rape, bollite	0
fave, fresche, crude	22	tonno, in salamoia (sgocciolato)	0
funghi porcini	22	vongola	0
pollo, ala, con pelle, cotta al forno	21	spinaci, bolliti	0
triglia	21	zucchine, crude, chiare	0
zucchine, crude	21	zucchine, crude, scure	0
melone, d'inverno	21	zucchine, bollite	0
margarina, 100% vegetale	20	yogurt, da latte, scremato	0
pane, formato rosetta	20	caciotta, mista	0
pizza, bianca	20	caciotta romana, di pecora	0
pollo, intero, con pelle, al forno	20	caciottina, fresca	0
pollo, sovracoscio, con pelle, cotto al forno	20	caciottina, vaccina	0
rana	20	focchi di formaggio magro	0
piselli, surgelati	20	melagrane	0
salsiccia, di suino, fresca, cruda	20	mele, fresche, con bucce	0
barbabietole rosse	20	mele, fresche, deliziosa	0
zampone, confezionato precotto, bollito	20	mele, fresche, granny smith	0
anguilla, d'allevamento, filetti	20	robiola	0
luccio	20	mele, fresche, imperatore	0
spigola, selvatica	20	uova, gallina, intero, alla coque o sodo	0
zucca gialla	20		

**Contenuto di calcio negli alimenti vegetali (milligrammi di calcio in 100 grammi di alimento al netto degli scarti )**

<b>alimento (100 grammi)</b>	<b>calcio (mg)</b>
<b>cereali</b>	
panini al latte, latte di riso addizionato di calcio (rys)	130-120 mg
pane al malto, grano saraceno, crusca di frumento, muesli, pangrattato, biscotti per l'infanzia	110-104 mg
croissants, farina d'avena, pane di segale, cornflakes, biscotti wafers, germe di frumento	80-72 mg
riso parboiled crudo, fette biscottate, fiocchi d'avena	60-54 mg
farro, farina d'orzo, frumento tenero	43-35 mg
riso integrale crudo, frumento duro, farina di frumento integrale	32-28 mg
pane di tipo integrale, riso brillato crudo, pizza con pomodoro, biscotti secchi, pasta di semola cruda, pasta all'uovo secca cruda, pane formato rosetta, pizza bianca	25-20 mg
riso parboiled cotto, farina di frumento tipo 0, pane di tipo 0, farina di frumento tipo 00, miglio decorticato	19-17 mg
mais, pane di tipo 00, orzo perlato, grissini	15-13 mg
<b>legumi</b>	
soia secca	257 mg
farina di soia	210 mg
tofu (taifun)	159 mg
ceci secchi crudi, fagioli crudi, fagioli cannellini secchi crudi	142-132 mg
latte di soia addizionato con calcio (provamel)	120 mg
fagioli borlotti secchi crudi, tempeh, fave secche sgusciate crude	102-90 mg
ceci secchi cotti, lenticchie secche crude, fagiolini surgelati cotti	58-56 mg
piselli secchi, fagioli cannellini secchi, fagioli borlotti secchi cotti, lupini ammollati, piselli freschi crudi, fagioli borlotti freschi crudi, ceci in scatola scolati	48-43 mg
piselli in scatola scolati, fagioli cannellini in scatola scolati, fagioli dall'occhio secchi	42-37 mg
fagiolini freschi crudi, fagioli borlotti in scatola scolati, lenticchie secche cotte, lenticchie in scatola scolate	35-27 mg
fave fresche cotte, fave fresche crude, piselli surgelati	26-20 mg
<b>verdura</b>	
salvia	600 mg
pepe nero	430 mg
rosmarino	370 mg
tarassaco o dente di leone, rughetta o rucola	316-309 mg
basilico, prezzemolo, menta	250-210 mg
spinaci surgelati, foglie di rapa, cicoria da taglio	170-150 mg
agretti, bieta cotta, radicchio verde	131-115 mg
broccoletti di rapa crudi, cardi crudi, indivia, carciofi crudi	97-86 mg
spinaci crudi, cicoria di campo cruda, cavolo broccolo verde ramoso crudo	78-72 mg
bieta cruda, cavolo cappuccio verde, cavolo cappuccio rosso	67-60 mg
porri crudi, lattuga a cappuccio, sedano rapa, cipolline crude, cavoli di bruxelles crudi	54-51 mg
germogli di soia, lattuga da taglio, finocchi crudi, lattuga, cavolfiore crudo, carote crude	48-44 mg
rape crude, ravanelli, fiori di zucca, radicchio rosso	40-36 mg
sedano crudo, patatine fritte in busta, broccolo a testa crudo, pomodori conserva, vegetali misti surgelati (piselli, mais, carote, fagioli), asparagi di campo crudi, asparagi di bosco, cipolle crude, asparagi di serra, tartufo nero, funghi porcini, zucchine crude, barbabietole rosse crude, zucca gialla	31-24 mg

peperoncini piccanti, cicoria witloof o indivia belga, peperoni, funghi ovuli, cetrioli, passata di pomodori	<b>18-16 mg</b>
aglio, melanzane crude, pomodori da insalata, patate, succo di pomodori	<b>14-10 mg</b>
<b>frutta fresca, seccata e frutta secca</b>	
tahin di sesamo (rapunzel)	<b>816 mg</b>
mandorle dolci secche	<b>240 mg</b>
fichi secchi	<b>186 mg</b>
noccioline secche	<b>150 mg</b>
crema di noccioline (rapunzel), noci, pistacchi	<b>133-131 mg</b>
albicocche disidratate, noci secche	<b>86-83 mg</b>
uva secca, olive da tavola conservate	<b>78-70 mg</b>
albicocche secche, arachidi tostate, olive verdi	<b>67-64 mg</b>
olive nere, pesche disidratate, prugne secche, ciliege candite, castagne secche	<b>62-56 mg</b>
arance, lamponi, pesche secche	<b>49-48 mg</b>
fichi, mirtilli, mele disidratate, pinoli	<b>43-40 mg</b>
mora di rovo, fragole, mandarini, clementine, mandaranci, castagne, ciliege	<b>36-30 mg</b>
uva, kiwi, cocco essiccato	<b>27-23 mg</b>
pompelmo, ananas, albicocche, nespole, limoni	<b>17-14 mg</b>
<b>Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).</b>	