

Dr. Martín LOPEZ DE LA TORRE
 - Doctor en Medicina y Cirugía -
 - Especialista en Endocrinología y Nutrición -

c/ S. Juan de Dios 52; 2ºD
 18001 - Granada
 Tfno 958 203447
www.martinendocrino.com

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO	mg Ca/100 gr alimento
Lacteos	
Leche de vaca, Cuajada, Flan, Helados, Mousse, Petit Suisse, Queso Blanco, Yogur	100-200
Leche condensada	200-300
Queso de bola, queso en porciones, Roquefort	700-800
Queso manchego	800-1000
Queso Emmental, Gruyère	1000-1100
Queso Parmesano	1350
Frutos secos	
Pistacho	136
Higos secos, pasas	170
Almendras	254
Pescados	
Gallo, gambas, langostino, lenguado	120
Caracoles, caviar, pulpo	130-170
Besugo	255
Sardinias en aceite	340
Boquerones	400
Verduras:	
Acelgas, cardo	100-150
Berro	211
Legumbres	
Garbanzos, judias, habas, lentejas	100-150
Soja en grano	280
Varios	
Aceitunas	100
Bechamel	132
Yema huevo	140
Chocolate con leche	418