

FUENTES DE CALCIO

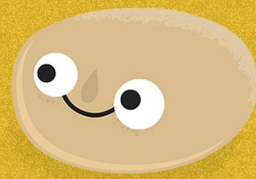
DE ORIGEN VEGETAL



LECHE DE SOYA (ENRIQUECIDA)
290 mg/taza



TOFU
250 mg/100 g



GRANOS DE SOYA
175 mg/taza



FRIJOLES BLANCOS
160 mg/taza



ESPINACA
145 mg/½ taza



PASTA DE SÉSAMO
120 mg/cda.



EDAMAME
100 mg/taza



GARBANZOS
80 mg/taza



SEMILLAS DE CHÍA
75 mg/cda.



NARANJA
65 mg/unidad



FRIJOLES ADUKI
65 mg/taza



BRÓCOLI
60 mg/taza



OKRA
60 mg/½ taza



EJOTES/JUDIÁS
55 mg/taza



HIGO
40 mg/2 unidades



CAMOTE
40 mg/unidad mediana



PEREJIL
60 mg/taza



ZANAHORIA
40 mg/unidad mediana



CALABAZA (PURÉ)
40 mg/taza



REPOLLO
35 mg/taza



ALMENDRAS
30 mg/9 unidades



QUINUA
30 mg/taza



TOMATE
30 mg/2 unidades



RÚCULA
30 mg/taza



NUECES DE BRASIL
25 mg/3 unidades

