
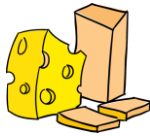

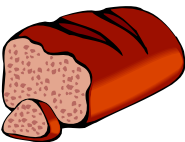




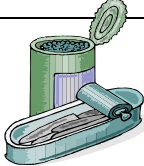



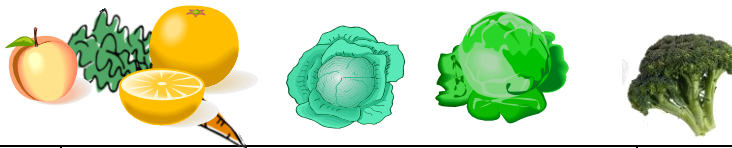


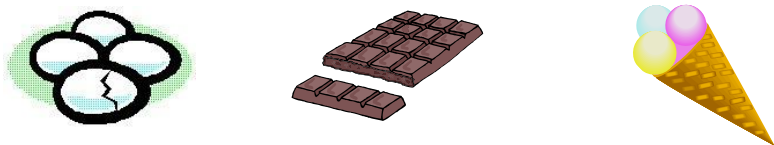
## Περιεκτικότητα Ασβεστίου σε τροφές

Τροφή	Ποσότητα	Ασβέστιο (mg)
<b>Γάλα &amp; προϊόντα</b>	 	
Γάλα - Ολόπαχο	1 ποτήρι	228
Ημιάπαχο	1 ποτήρι	224
Άπαχο	1 ποτήρι	234
Γιαούρτι ολόπαχο/ άπαχο	1 μικρό κεσεδάκι 150γρ (3 κουτ.σούπας)	225
Τυρί ολόπαχο	1 μέτρια φέτα	220
Τυρί φέτα	1 μέτριο κομμάτι (μέγεθος σπιρτόκουτου)	144
Χαλλούμι	2 μέτριες φέτες	260
<b>Δημητριακά</b>	  	
Ψωμί - άσπρο	1 φέτα σλάις	32
Ολικής άλεσης	1 φέτα σλάις	60
Δημητριακά προγεύματος χαμηλά σε φυτικές ίνες	1 ποτήρι (1 μικρό μπολ)	6
Δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες	1 ποτήρι ( 1 μικρό μπολ)	22
Κρουασάν	1 μέτριο 80γρ	64
<b>Όσπρια &amp; ξηροί καρποί</b>	 	
Μπιζέλι	4 κουταλιές μαγειρεμένα	18
Ρεβίθια	1 βαθύ πιάτο μαγειρεμένα	560
Φακές	1 βαθύ πιάτο μαγειρεμένες	248
Φασόλια	1 βαθύ πιάτο μαγειρεμένα	294
Αμύγδαλα ή καρύδια	10 αμύγδαλα ή καρύδια	24
Φιστίκια	20 φιστίκια	24
<b>Ψάρια &amp; θαλασσινά</b>	  	
Γαρίδες	120γρ (7-8 μέτριες)	153
Σαρδέλες κονσέρβας	2 μέτριες με τα κοκαλάκια τους(50γρ)	230
Σολομός κονσέρβα με κόκαλα	100γρ	93

## Εφηβική Διατροφή

### Φρούτα & Λαχανικά



Πορτοκάλι	1 μέτριο	70
Σύκα	5 μέτρια φρέσκα ή αποξηραμένα	250
Χρυσόμηλα	5-6 φρέσκα ή αποξηραμένα	46
Καρότο	1	13
Κραμπί	1 φλ. Κομμένο	52
Μαρούλι	2 φύλλα	27
Μπάμιες	1 πιάτο ξέβαθο μαγειρεμένες	250
Μπρόκολο	1 φλ. Μαγειρεμένο	85
Σπανάχι	$\frac{1}{2}$ φλ. Μαγειρεμένο	135
Φασολάκι	1 φλ. μαγειρεμένο	90
<b>Διάφορα</b>		
Αυγό	1 μέτριο	30
Παγωτό	2 μπαλάκια	156
Σοκολάτα γάλακτος	Μέτρια 70γρ	154

