



DIETETYK KLINICZNY
DIANA SZUMILAS

TABELA WYMIENNIKÓW WAPNIA

Produkt	Ilość (g)	Ilość (miary domowe)	Ca (mg)	Kcal
Mak	15g	1,5 łyżki	200	73
Sezam	20g	2 łyżki	201	120
Melasa	20g	1 łyżka	200	60
Chia (nasiona)	30g	3 łyżki	200	155
Tahini	45g	3 łyżki	192	267
Migdały	75g	2 garści	202	434
Tofu	75	ok. 1/3 kostki	200	78
Mleko	170g	¾ szklanki	204	85
Figi suszone	125g	15 sztuk	204	313
Rukola świeża	125g	ok. 1 opakowanie	200	31
Jarmuż świeży	130g	¾ opakowania	195	64
Natka pietruszki	145g	3 duże pęczki	200	52
Szpinak świeży	200g	1 duża paczka	198	46
Soja gotowana	200g	¾ puszki	204	344
Fasola biała gotowana	350g	1,5 puszki	200	434
Ciecierzycza	450g	Prawie 2 puszki	202	625
Brokuł gotowany	500g	1 duże drzewko/2 małe	200	175
Pomarańcza świeża	500 g	4 średnie	200	235
Krynica	520 ml	2 szklanki	200	0
Staropolanka 2000	650 ml	2,5 szklanki	200	0