

**SANDOZ**

Una sana decisione

## Alimenti ad elevato contenuto di calcio

100g contengono	Calcio in mg	100g contengono	Calcio in mg
<b>Latticini</b>		<b>Frutta</b>	
Latte intero, yogurt (con latte intero)	120	Fico (secco)	190
Latticello	109	Albicocca	82
Panna da caffè	95	Arancia	42
Quark	90	Mandarino	33
Panna intera	80	Fragola	26
Burro	13	Pera	10
Margarina	-	Mela	7
<b>Formaggio</b>		<b>Pasticceria</b>	
Parmigiano	1180	Pane bianco	58
Emmental (45% di grassi)	1100	Pane croccante	55
Sbrinz	1000	Pane integrale di segale	43
Appenzeller, tilsiter	800	Fette biscottate	42
Raclette	750	Panini	27
Gorgonzola	612	<b>Carne/Pollame/Pesce</b>	
Camembert (30% di grassi)	600	Salsiccia di fegato	41
Mozzarella, feta	400	Salame	35
Fiocchi di latte	100	Prosciutto (cotto)	15
Formaggio fresco	80	Insaccati di carne	14
<b>Verdura</b>		Carne di manzo, carne di vitello	13
Prezzemolo	245	Insaccati in scatola	10
Crescione d'orto	214	Prosciutto (crudo, affumicato)	10
Crescione d'acqua	180	Carne di maiale	9
Tarassaco	158	Fegato (manzo)	7
Spinaci	126	Carne macinata (mista)	3
Porro	120	Oca, galletto	12
Ceci	110	Anatra	11
Fagiolo (bianco)	106	Carpa	52
Broccolo	105	Aringa, tonno	40
Cavolo rapa	68	Salmone	13
Indivia	54	<b>Altro</b>	
Carota	41	Hühnerrei	56
Cavoletto di Bruxelles	31	Haferflocken	54
Cavolfiore	20	<b>Bevande</b>	
Pomodoro	14	Succo d'arancia	11
Patata	10	Vino	10
<b>Noci</b>		Birra	4
Nocciole	226	Coca	4
Noci	87		

**Sandoz Pharmaceuticals S.A.**Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, Fax 041 748 85 86, [www.generici.ch](http://www.generici.ch)