

Grupo alimentos	Alimentos ricos en calcio no lácteos (100 gr)	Calcio (mg)
Mariscos, pescados y huevos	Sardinias enlatadas	400
	Caviar	275
	Anchoas	232
	Gambas, cigalas y langostinos	220
	Almejas y berberechos	120
	Bacalao	65
	Huevos de gallina	50
Frutos secos	Almendras	254
	Avellanas	226
	Nueces de Brasil	160
	Pistachos	136
	Nueces	117
Semillas	Amapola	1400
	Hinojo	1300
	Sésamo	975
	Chía	650
	Quinoa	148
	Girasol	78
	Legumbres	Garbanzos
Judías blancas		130
Habas secas		130
Lentejas		56
Verduras y hortalizas	Brócoli	200
	Kale	150
	Berro	120
	Cardo	114
	Acelga	105
	Espinaca	100
	Aceitunas	88
	Endivias	58
	Coles de Bruselas	42
	Algas	Hijiki
Wakame		1300
Kombu		800
Dulse		560
Agar-agar		400
Nori		260
Arame		120
Frutas frescas, deshidratadas	Higos secos	193
	Tomates deshidratados	110
	Pasas de uva	80
	Mandarina	36
	Kiwi	34
Hierbas	Eneldo	1700
	Orégano	1500
	Albahaca	177
	Perejil	138
Otros	Tofu	350
	Seitán	142
	Tempeh	111

Fuentes: se incluye la USDA

