

## Obsah vápníku ve vybraných potravinách



Potravina 100g	Ca (mg)	Potravina 100g	Ca (mg)	Potravina 100g	Ca (mg)	Potravina 100g	Ca (mg)
<b>A</b>		<b>C</b>		<b>F</b>		Játra - průměr	12
Ananas	16	Čekanka	26	Fazolky zelené	57	Jogurt bílý	180
Angrešt	29	Čočka	59	Fenykl	109	<b>K</b>	
Artyčok	53	Černý kořen	53	Fíky čerstvé	54	Kachna	14
Avokádo	10	Červená řepa	29	Fíky sušené	193	Kakao - prášek	136
<b>B</b>		Červené zelí	35	<b>G</b>		Kapr	10
Banán	9	Česnek	38	Grapefruit	18	Kapusta	115
Banán sušený	32	Čínské zelí	40	<b>H</b>		Karamely míchané	95
Borůvky	10	Čokoláda bílá	187	Hlávkový salát	20	Kaštany jedlé	46
Bramborová mouka	20	Čokoláda hořká	38	Hořčice plnotučná	130	Kedlubna	68
Bramborové lupínky	37	Čokoláda mléčná	103	Houby sušené	70	Kefír	120
Brambory syrové	6	Čokoládové bonbony plněné	92	Houby syrové	7	Kiwi oloupané	38
Brokolice	105	<b>D</b>		Housky, veko	21	Klobása vinná	16
Broskve	8	Datle	38	Hrách	57	Knäcke Brot	64
Brusinky	14	Datle sušené	63	Hrášek zelený	24	Kokos strouhaný	23
Burské ořechy nepražené	60	Droždí	25	Hroznové víno	18	Krupice pšeničná	23
Burské ořechy solené pražené	52	Dýně	20	Hrušky	10	Kukuřice pražená přírodní	10
<b>C</b>		Džem - průměrné hodnoty	10	Husa	10	Kukuřičné lupínky	68
Celer	68	Džus grapefruitový 100%	14	<b>CH</b>		Kuře	12
Cibule	31	Džus hroznový 100%	19	Chléb pšenično-žitný	20	Květák	205
Citron	11	Džus jablečný 100%	7	Chřest	26	<b>L</b>	
Coca cola	4	Džus pomerančový 100%	10	<b>J</b>		Ledvinky	10
Cuketa	30	Džus rajčatový 100%	10	Jablko neloupané	7	Lilek	13
Cukrová kukuřice	2	<b>E</b>		Jablko sušené	30	<b>M</b>	
		Endivie (štěrbák)	54	Jahody	26	Mák	1400