

LISTA DA QUANTIDADE DE CÁLCIO EM ALIMENTOS COMUNS

LEITE

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Leite semidesnatado	200 mL	240 mg
Leite desnatado	200 mL	244 mg
Leite integral	200 mL	236 mg
Milkshake	200 mL	360 mg
Leite de cabra	200 mL	380 mg
Leite de côco	200 mL	54 mg
Leite de soja	200 mL	26 mg
Leite de soja enriquecido	200 mL	240 mg
Leite de arroz	200 mL	22 mg
Leite de aveia	200 mL	16 mg
Leite de amêndoa	200 mL	90 mg

IOGURTE

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Iogurte com sabor	150 g	197 mg
Iogurte com pedaços de frutas	150 g	169 mg
Iogurte natural	150 g	207 mg

QUEIJOS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Queijo firme (ex. minas, prato, parmesão, cheddar)	30 g	240 mg
Queijo macio (ex. brie, camembert)	60 g	240 mg
Queijo feta	60 g	270 mg
Muçarela	60 g	242 mg
Queijo fresco (ex. cottage, ricota, frescal, mascarpone)	200 g	138 mg
Queijo cremoso (ex. requeijão, creamcheese)	30 g	180 mg

CREMES & SOBREMESAS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Creme de leite	30 mL	21 mg
Creme de leite integral	30 mL	21 mg
Pavê de leite, baunilha	120 g	111 mg

Sorvete de baunilha	100 g	124 mg
Pudim	120 g	120 mg
Pudim de arroz	200 g	210 mg
Panqueca	80 g	62 mg
Cheesecake	200 g	130 mg
Waffle	80 g	47 mg

OVO, CARNE & PEIXES

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Ovo	50 g	27 mg
Carne vermelha	120 g	7 mg
Peixe (ex. bacalhau, truta, arenque, pescada, tainha)	120 g	20 mg
Atum (enlatado)	120 g	34 mg
Sardinha em óleo (enlatada)	60 g	240 mg
Salmão defumado	60 g	9 mg
Camarão	150 g	45 mg
Leite de soja enriquecido	200 mL	240 mg
Leite de arroz	200 mL	22 mg
Leite de aveia	200 mL	16 mg
Leite de amêndoa	200 mL	90 mg

ALIMENTOS COM AMIDO

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Massa (cozida)	180 g	26 mg
Arroz (cozido)	180 g	4 mg
Batata (cozida)	240 g	14 mg
Pão branco (1 fatia)	40 g	6 mg
Pão integral (1 fatia)	40 g	12 mg
Cereais	50 g	21 mg
Pão Sírio	60 g	48 mg

FEIJÕES & LENTILHAS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Lentilha crua	80 g	40 mg
Lentilha cozida	200 g	40 mg
Grão de bico cru	80 g	99 mg
Grão de bico cozido	200 g	99 mg

Feijão branco cru	80 g	132 mg
Feijão branco cozido	200 g	132 mg
Feijão preto, carioquinha cru	80 g	93 mg
Feijão preto. Carioquinha cozido	200 g	93 mg

FRUTAS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Laranja	150 g	60 mg
Maçã	120 g	6 mg
Banana	150 g	12 mg
Damasco (3 unidades)	120 g	19 mg
Groselha (fruta)	120 g	72 mg
Figo desidratado	60 g	96 mg
Passas	40 g	31 mg

VEGETAIS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Alface	50 g	19 mg
Couve	50 g	32 mg
Couve-flor	50 g	20 mg
Brócolis	120 g	112 mg
Quiabo	120 g	77 mg
Agrião	120 g	188 mg
Ruibarbo	120 g	103 mg
Cenoura	120 g	36 mg
Tomate	120 g	11 mg

ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Quiche	200 g	212 mg
Omelete com queijo	120 g	235 mg
Massa com queijo	330 g	445 mg
Pizza	300 g	378 mg
Lasanha	300 g	228 mg
Cheeseburger	200 g	183 mg

OUTROS

Alimento	Porção	Cálcio elementar
Tofu	126 g	126 mg
Algas marinhas	100 g	70 mg
Wakame	100 g	150 mg

Ingestão diária recomenda (IDR) de cálcio elementar

Idade	Mulheres	Homens
0-6 meses	200 mg	
6-12 meses	260 mg	
1-3 anos	700 mg	
4-8 anos	1.000 mg	
9-18 anos	1.300 mg	
19-50 anos	1.000 mg	
51-70 anos	1.200 mg	1.000 mg
> 70 anos	1.200 mg	
Gestantes ou lactantes 14-18 anos	1.300 mg	-
Gestantes ou lactantes 19-50 anos	1.000 mg	-

Limites superiores de ingestão diária: 2.500 mg/dia (de 1 a 8 anos); 3.000 mg/dia (dos 9 aos 18 anos); 2.500 mg/dia (dos 19 aos 50 anos); e 2.000 mg/dia (outras faixas etárias).

Referências

- List of calcium content of common foods. International Osteoporosis Foundation 2019.
- Ross AC, Manson JE, Abrams SA, et al. The 2011 report on dietary reference intakes for calcium and vitamin D from the Institute of Medicine: what clinicians need to know. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011;96(1):53-58. doi:10.1210/jc.2010-2704
- Newberry SJ, Chung M, Shekelle PG, Booth MS, Liu JL, Maher AR, Motala A, Cui M, Perry T, Shanman R, Balk EM. Vitamin D and Calcium: A Systematic Review of Health Outcomes (Update). *Evid Rep Technol Assess (Full Rep).* 2014 Sep;(217):1-929.
- Cormick G, Betran AP, Romero IB, Cormick MS, Belizán JM, Bardach A, Ciapponi A. Effect of Calcium Fortified Foods on Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2021 Jan 22;13(2):316.
- Maeda Sergio Setsuo, Borba Victoria Z. C., Camargo Marília Brasilio Rodrigues, Silva Dalisbor Marcelo Weber, Borges João Lindolfo Cunha, Bandeira Francisco et al . Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. *Arq Bras Endocrinol Metab [Internet].* 2014 July