

متعقب الكالسيوم الأسبوعي

Weekly calcium tracker



يمكنك استخدام هذا المتتبع الأسبوعي لمعرفة ما إذا كنت تحصل على ما يكفي من الكالسيوم كل يوم. حاول تدوين أي أطعمة أو مشروبات تستهلكها (نوع الطعام أو الشراب وحجم الحصة) تحتوي على الكالسيوم.

أمثلة على الأطعمة والمشروبات مع حصة واحدة من الكالسيوم:

- 1 كوب (250 مل) حليب بقرّي أو مشروب الصويا أو اللوز أو الشوفان أو الأرز أو الحبوب الأخرى مع 100 ملجم كالسيوم مضاف على الأقل لكل 100 جرام
- 3/4 كوب (200 جم) زبادي أو زبادي من الصويا مع الكالسيوم المضاف
- 2 شريحة (40 جم) جبن
- 60 جرام سردين معلب في الماء أو 100 جرام سلمون معلب بالعظام
- 100 جرام من التوفو الصلب (تحقق من قائمة مكونات الكالسيوم)



تحدث إلى الأخصائي الصحي إذا كنت قلقاً بشأن مستويات الكالسيوم لديك.

إجمالي الحصص اليومية	الوجبة الخفيفة	العشاء	الوجبة الخفيفة	الغداء	الوجبة الخفيفة	الفطور	
4 حصص	200 جرام زبادي (حصة واحدة)	دجاج مقلي مع أرز (0 حصة)	1 موزة متوسطة الحجم (0 حصة)	60 جرام سردين على الخبز المحمص (حصة واحدة)	شريحتان (40 جم) جبن (حصة واحدة)	1 كوب (250 مل) حليب على حبوب (حصة واحدة)	مثال
							الإثنين
							الثلاثاء
							الأربعاء
							الخميس
							الجمعة
							السبت
							الأحد