



Εβδομαδιαίος ανιχνευτής ασβεστίου

Weekly calcium tracker

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εβδομαδιαίο πρόγραμμα παρακολούθησης για να δείτε αν λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο κάθε μέρα. Προσπαθήστε να σημειώνετε γραπτώς τυχόν τρόφιμα ή ποτά που καταναλώνετε (είδος τροφίμων ή ποτών και μέγεθος μερίδας) που περιέχουν ασβέστιο.

	Πρωινό	Σνακ	Μεσημεριανό Γεύμα	Σνακ	Δείπνο	Σνακ	Σύνολο καθημερινών μερίδων
Παράδειγμα	1 φλιτζάνι (250mL) γάλα σε δημητριακά (1 μερίδα)	2 φέτες (40γρ) τυρί (1 μερίδα)	60γρ σαρδέλες σε τοστ (1 μερίδα)	1 μέτρια μπανάνα (0 μερίδες)	κοτόπουλο τηγανητό στο γούοκ με ρύζι (0 μερίδες)	200γρ γιαούρτι (1 μερίδα)	4 μερίδες
Δευτέρα							
Τρίτη							
Τετάρτη							
Πέμπτη							
Παρασκευή							
Σάββατο							
Κυριακή							

Παράδειγματα τροφίμων και ποτών με 1 μερίδα ασβεστίου:

- 1 φλιτζάνι (250mL) γάλα αγελάδας ή σόγιας, αμυγδάλου, βρώμης, ρυζιού ή άλλο ρόφημα δημητριακών με τουλάχιστον 100mg προστιθέμενο ασβέστιο ανά 100γρ
- ¾ φλιτζανιού (200γρ) γιαούρτι ή γιαούρτι με βάση τη σόγια με προσθήκη ασβεστίου
- 2 φέτες (40γρ) τυρί
- 60γρ σαρδέλες κονσέρβα σε νερό ή 100γρ κονσέρβας σολομού με κόκαλα
- 100γρ σκληρό τόφου (ελέγξτε τη λίστα συστατικών για ασβέστιο)



Μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας εάν ανησυχείτε για τα επίπεδα ασβεστίου σας.