



Registro settimanale dell'assunzione di calcio

Weekly calcium tracker

Puoi utilizzare questo registro settimanale per verificare che tu stia assumendo la giusta quantità quotidiana di calcio. Annota tutti gli alimenti o le bevande contenenti calcio che consumi (tipo di cibo o bevanda e quantità della porzione).

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino	Totale porzioni giornaliere
Esempio	1 tazza (250ml) di latte con cereali (1 porzione)	2 fette (40g) di formaggio (1 porzione)	60g di sardine su pane tostato (1 porzione)	1 banana di dimensioni medie (0 porzioni)	Pollo saltato in padella con riso (0 porzioni)	200g di yogurt (1 porzione)	4 porzioni
Lunedì							
Martedì							
Mercoledì							
Giovedì							
Venerdì							
Sabato							
Domenica							

Esempi di cibi e bevande che contengono una porzione di calcio:

- 1 tazza (250ml) di latte vaccino o di soia, mandorle, avena, riso o altra bevanda a base di cereali con almeno 100mg di calcio aggiunto per 100g.
- 200g di yogurt o di yogurt a base di soia con aggiunta di calcio.
- 2 fette (40g) di formaggio.
- 60g di sardine in scatola in acqua o 100g di salmone in scatola con le lisce.
- 100g di tofu compatto (controlla la lista degli ingredienti per verificare il contenuto di calcio).



Rivolgiti al tuo professionista sanitario se hai preoccupazioni riguardo ai tuoi livelli di calcio.