**ALCUNI CIBI RICCHI DI CALCIO\***

*(i valori si riferiscono a 100 g di prodotto)*

**calcio (mg) grassi (g) kilocalorie**

**Latte intero** 119 3,4 61

**Latte parz. scremato** 120 1,8 49

**Yogurt intero** 111 3,9 63

**Yogurt (parz. scremato)** 120 1,7 43

**Formaggi stagionati** 860-1340 25-36 340-450

**Formaggi freschi** 270-430 15-25 190-300

**Alici**  148 2,6 96

**Calamari**  144 1,7 68

**Gamberi** 110 0,6 71

**Latterini** 888 9,6 145

**Sardine sott’olio** 354 24,4 311

**Sgombri in salamoia** 185 11,1 177

**Broccoletti di rapa** 97 0,3 22

**Carciofi** 86 0,2 22

**Cavolo cappuccio verde** 60 0,1 19

**Cicoria da taglio** 150 0,1 12

**Radicchio verde** 115 0,5 14

**Spinaci** 78 0,7 31

**Cioccolata al latte** 262 37,6 565

*\*Tabella resa disponibile e validata dalla Lega Italiana Osteoporosi*