

Calciumtest			
Voedingsmiddel	Aantal	mg Calcium	Totaal Calcium
Bord pap (250ml)		X 250	
1 schaaltje cornflakes met melk		X 150	
1 glas drinkontbijt (150ml)		X 170	
1 plakje kaas (20gram)		X 170	
Smeerkaas voor een snee		X 70	
1 glas melk (150ml)		X 185	
1 beker melk (200ml)		X 250	
1 glas karnemelk (150ml)		X 150	
1 glas drinkyoghurt (150ml)		X 150	
1 glas chocolademelk (150ml)		X 160	
1 glas sojamelk verrijkt met calcium (150ml)		X 195	
1 glas melk calciumverrijkt (150ml)		X 300	
1 glas limonadesiroop calciumverrijkt (150ml)		X 150	
1 kopje koffie met koffiemelk		X 30	
1 kopje koffie met koffieroom		X 10	
1 schaaltje yoghurt		X 175	
1 schaaltje vla		X 190	
1 schaaltje kwark of pudding		X 170	
1 ijsje (melk-,yoghurt- of roomijs)		X 125	
2 blokjes kaas		X 340	
TOTAAL PER DAG			