



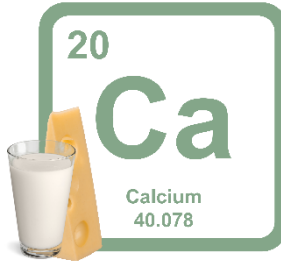
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الكالسيوم في الأطعمة

Calcium in Food

Content





الأطعمة المرتفعة بالكالسيوم

(٢٠٠ مغ أو أكثر)

مغ	الحصة	الأطعمة
٣٠٠ مغ	قطعة	ألواح الحبوب المدعمة
٦٧٠-٢٠٠ مغ	½ كوب	الحبوب المدعمة بالكالسيوم
٢٠٥ مغ	١ اونصة	الجبن : تشيدر، موزاريلا، مونستير
٢٢٠ مغ	½ كوب	الجبن : سويسرية ، جاك
٣٣٥ مغ	½ كوب	الجبن : ريكوتا
٣٢٥ مغ	٣ اونصة	سمك الساردين المجفف
٢٨٥ مغ	١ كوب	اللبن
٢١٠ مغ	¼ كوب	حليب مجفف
٦٦٠ مغ	١ كوب	حليب مبخر
٣٠٥ مغ	١ كوب	حليب خالي الدسم
٢٨٥ مغ	١ كوب	حليب قليل الدسم
٢٧٥ مغ	١ كوب	حليب كامل الدسم
٣٧٠-٣٠٠ مغ	١ كوب	حليب الصويا أو الرز ، المدعم بالكالسيوم
٢١٥ مغ	¼ كوب	التوفو المدعم بالكالسيوم
٢٧٥-٤٥٠ مغ	٨ اونصة	الزبادي بالفواكه أو الغير منه



الأطعمة المتوسطة بالكالسيوم

(٥٠ مغ - ١٠٠ مغ)

مغ	الحصة	الأطعمة
٧٥ مغ	١ اونصة	اللوز
٩٥ مغ	½ كوب	الفاصوليا البيضاء
١٦٠ مغ	١ اونصة	الجبنة الأمريكي
١٤٥ مغ	١ اونصة	الجبنة: الزرقاء، الفيتا
١١٠ مغ	٢ ملعقة كبيرة	جبنة بارميجان
٨٥ مغ	١,٥ اونصة من اللوح	الشوكولاتة
٨٠ مغ	٣ اونصة	المحار المعلب
٨٠ مغ	½ كوب	جبنة الكوتاج، قليلة الدسم (١%)
٨٥ مغ	٣ اونصة	سرطان البحر
١٠٠-١٠٠ مغ	½ كوب	الفاصوليا والبازلاء المجففة
١٣٥ مغ	٥ حبات	التين المجفف
١٨٠ مغ	٣ اونصة	سمك السالمون
١٠٥ مغ	½ كوب	الزبادي أو الحليب المثلج
٨٠ مغ	½ كوب	ورق البنجر الأخضر
١٠٠ مغ	½ كوب	فجل



الأطعمة المتوسطة بالكالسيوم

(٥٠ - ١٠٠ مغ)

مغ	الحصة	الأطعمة
٦٥ مغ	½ كوب	حمص
١١. مغ	½ كوب	آيس كريم ، قليل الدسم
٨٥ مغ	½ كوب	آيس كريم ، كامل الدسم
٩. مغ	½ كوب	كيل مجمد
٩. مغ	١ كوب	كيل طازج
٨٥ مغ	½ كوب	شوفان
٩. مغ	½ كوب	بامية
٥. مغ	حبه	برتقال
٢٠٠-١٧٥ مغ	½ كوب	عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم
٨. مغ	٣ اونصة	محار
٦. مغ	١ كوب	حليب الصويا
١٣. مغ	½ كوب	فول الصويا
١٣٥ مغ	½ كوب	سبانخ
٥٥ مغ	حبه متوسطة	بطاطس حلوه , مخبوزه
٨. مغ	شريحتين	تورتيللا ٦ انش



الأطعمة المنخفضة بالكالسيوم

(أقل من ٥٠ مغ)

مغ	الحصة	الأطعمة
٢٠ مغ	½ كوب	توت اسود
٣٠-٣٥ مغ	شريحة	التوست كامل القمح او الابيض
٣٠ مغ	½ كوب	بروكلي
٢٠ مغ	½ كوب	بروكلي غير مطبوخ
٣٥ مغ	½ كوب	ملفوف غير مطبوخ
٢٠ مغ	١ اونصة	جبنة كريمية
٢٥ مغ	حبه	بيض
٢٥ مغ	½ كوب	فاصوليا خضراء
٢٥ مغ	حبه متوسطة	كيوي
٢٠ مغ	½ كوب	عدس
٣٠ مغ	١ اونصة	مكسرات متنوعة
٢٠ مغ	½ كوب	بازلاء خضراء مجمده
٢٠ مغ	١ اونصة	بذور عباد الشمس
٣٠ مغ	٣ اونصة	ربيان



الأطعمة المنخفضة بالكالسيوم

(أقل من ٥٠ مغ)

مغ	الحصة	الأطعمة
٢٥ مغ	½ كوب	قرع
٣٠ مغ	حبه	يوسفي
٢٠ مغ	½ كوب	توفو
اقل من ٢٠ مغ	ملعقه طعام	الزبدة و الزيت
اقل من ٢٠ مغ	حبه او ½ كوب	مالم يذكر من الفواكه وعصيرها
اقل من ٢٠ مغ	١ اونصة	لحم \ دجاج
اقل من ٢٠ مغ	كوب	فشار
اقل من ٢٠ مغ	½ كوب	رز
اقل من ٢٠ مغ	٣ اونصة	تونه معلبه
اقل من ٢٠ مغ	½ كوب	الخضروات الغير مذكورة
٣٠ مغ	ملعقتين طعام	كريمة حامضة
٣٠ مغ	كوب	سبانخ طازج

المصادر والمراجع:

Academy of Nutrition and Dietetics
Nutrition care manual 2021 – 2022

All used pictures are from Canva.

المراجعة والتدقيق:

تمت إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية
بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-103



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University