

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN CALCIO

Algas marinas

Leche y derivados (los quesos frescos los que menos)

Berros y nabos

Legumbres, sobre todo alubias

Frutos secos: Almendras, nueces, avellanas, pistachos

Sardinas y anchoas en aceite

Mariscos: langostinos, gambas, cigalas,...

Harina de pescado

Semillas de sésamo tostadas

Quinoa