



בחן את עצמך: כמה סידן אני אוכל ביום?

שם המזון	כמות סידן מ"ג במנה	הערות
כוס חלב או 1% או 3% (200 מ"ל)	200	
כוס חלב 1% או 3% מועשר	360	
1 כף גבינה לבנה / קוטג' 5%	25	
1 כף גבינה מועשרת סידן	50	
גביע יוגורט ביו 1.5% או 3%	170	
גביע אקטיביה 3% או 0%	190	
לבן / גיל	165	
יוגורט פרי 0% דיאט	150	
גביע מעדן / מעדן דיאט 150 מ"ל	130	
גביע שמנת 15%	180	
פרוסה גבני"צ 9%	260	רב קלוריות עשיר במלח רב שומן ומלח
פרוסה גבני"צ 28%	140	
כוס חלב עיזים (200 מ"ל)	240	
גביע יוגורט עיזים	165	
כוס חלב סויה מועשר אלפרו	260	
גביע מעדן אלפרו	125	
כוס עלי כרוב/פטרוזיליה/עלים ירוקים	33	
100 גרם כרוב סיני	92	
100 גרם ברוקולי מבושל	45	
100 גרם קישוא/דלעת	25	
100 גרם שעועית ירוקה	50	
1 יחידה פלפל/ גזר/ בצל	25	
2 תאנה יבשה	72	
2 משמש מיובש	35	
תפוז בינוני	80	
10 יח' שקדים	80	
3 יח' אגוזי מלך	13	
1 כף טחינה גולמית	60	
1 כף שומשום	20	
1 כף שומשום מלא	150	
100 גרם חלבה	80	
100 גרם חומוס/שעועית מבושלים	55	
1 כוס עדשים / אפונה יבשה מבושלים	30	
1 סרדין גדול עם עצמות	70	
ביצה	24	
100 גרם טופו	86	
כוס מים מינרלים מי עדן	50	
כוס מים מינרלים נביות	150	
1 יח' שלגון דל קלוריות	84	
1/2 כוס גלידה	60	

המרכז לבריאות הנפש "גהה"
1000 ש"ח ליום לטיפול
1200 ש"ח ליום לטיפול