



टट्टियों की मजबूती के लिए जानें रोड़ाना कैल्सियम की सही मात्रा की आवश्यकता।



बादाम
23 बादाम
शामिल
76 मिलीग्राम कैल्सियम



बेसन का चीला
1 पीस
शामिल
31.5 मिलीग्राम कैल्सियम



ब्रोकली
1 कप
शामिल
43 मिलीग्राम कैल्सियम



चीज़
1 स्लाइस
शामिल
204 मिलीग्राम कैल्सियम



मेवा
1 कप
शामिल
117 मिलीग्राम कैल्सियम



अंजीर (सूखी)
½ कप
शामिल
121 मिलीग्राम कैल्सियम



इडली
1 पीस
शामिल
4 मिलीग्राम कैल्सियम



खाकरा
1 पीस
शामिल
10.4 मिलीग्राम कैल्सियम



मिश्रित सब्जियां
1 कटोरी
शामिल
22.7 मिलीग्राम कैल्सियम



मिश्रित फल
1 कटोरी
शामिल
22.7 मिलीग्राम कैल्सियम



संतरा
1 पीस
शामिल
60 मिलीग्राम कैल्सियम



पोहा
1 प्लेट
शामिल
13.7 मिलीग्राम कैल्सियम



चावल
1 कटोरी
शामिल
10.5 मिलीग्राम कैल्सियम



रोटी
1 पीस
शामिल
10.4 मिलीग्राम कैल्सियम



सांभर
1 कटोरी
शामिल
37.3 मिलीग्राम कैल्सियम



तिल
1 कप
शामिल
280 मिलीग्राम कैल्सियम



डॉ. अभिषेक सक्सेना

आर्थोपेडिक सर्जन
द्रॉग्मा आर्थोस्कोपी एवं आर्थोप्लास्टी विशेषज्ञ



+91 8618 243967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति अस्पताल, रामगंग, अजमेर



दाल

1 कटोरा

शामिल

60 मिलीग्राम कैलिशयम



डोसा

1 पीस

शामिल

10.9 मिलीग्राम कैलिशयम



अंकुरित खाद्य पदार्थ

1 कटोरी

शामिल

13 मिलीग्राम कैलिशयम



वेज सैंडविच

1 सैंडविच

शामिल

51.8 मिलीग्राम कैलिशयम



दूध

1 कप

शामिल

300 मिलीग्राम कैलिशयम



मिक्स सलाद

1 कटोरा

शामिल

25 मिलीग्राम कैलिशयम



भरवा पराठा

1 पीस

शामिल

10.4 मिलीग्राम कैलिशयम



सफेद फलियाँ

1 कप

शामिल

191 मिलीग्राम कैलिशयम



पूरी भाजी

2 पूरी

शामिल

43.3 मिलीग्राम कैलिशयम



रागी रोटी

1 पीस

शामिल

19 मिलीग्राम कैलिशयम



टोफू

100 ग्राम

शामिल

434 मिलीग्राम कैलिशयम



दही

1 कप

शामिल

245 मिलीग्राम कैलिशयम



सब्जियों का सूप

1 कटोरा

शामिल

49.3 मिलीग्राम कैलिशयम



पालक (पकाई हुई)

1 कप

शामिल

245 मिलीग्राम कैलिशयम



उपमा

1 कटोरी

शामिल

14.5 मिलीग्राम कैलिशयम



डॉ. अभिषेक सक्सेना

आर्थोपेडिक सर्जन

द्रॉग्मा आर्थोस्कोपी एवं आर्थोप्लास्टी विशेषज्ञ



+91 8618 243967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति अस्पताल, रामगंग, अजमेर