

Checklist zuivelintake (calcium/ kalk) PER DAG

In te vullen door praktijkondersteuner samen met de patiënt

< 70 jaar 1100 mg per dag

> 70 jaar 1200 mg per dag

Product	Aantal eenheden in ml	Hoeveelheid calcium	Totaal dagelijks
Chocolademelkglas (150 ml)	180 mg	
beker (225 ml)	270 mg	
Drinkyoghurt (bijvoorbeeld Optimel, Yokidrink)glas (150 ml)	180 mg	
beker (225 ml)	270 mg	
Kaas, alle soorten1 plak (20 g)	150 mg	
Smeerkaasvoor 1 snee (15 g)	70 mg	
Karnemelkglas (150 ml)	180 mg	
beker (225 ml)	270 mg	
Koffiemelkcupje (10 ml)	20 mg	
Melk, alle soortenglas (150 ml)	180 mg	
beker (225 ml)	270 mg	
Calcium plus melkglas (150 ml)	310 mg	
beker (225 ml)	460 mg	
anders mg	
Soja melk (Alpro nature calcium)glas (150 ml)	180 mg	
beker (225 ml)	270 mg	
Kwarkschaaltje (150 ml)	150 mg	
Vlaschaaltje (150 ml)	150 mg	
Yofu, sojayoghurt (Alpro)schaaltje (150 ml)	180 mg	
Yoghurtschaaltje (150 ml)	180 mg	
		Totaal:	*

+ Gezonde gevarieerde voeding, zonder zuivelproducten, levert ongeveer 300 mg calcium per dag*

Dagelijkse hoeveelheid calcium gebruik: < 70 1100mg per dag > 70 1200mg per dag

- Totaal zuivel gebruik per dag *
- Calcium/ kalk preparaat
- Gezonde gevarieerde voeding+300 mg
- Totaal