

Potravina (100g)	vápník (g)	DDD vápníku – 1000mg množství potraviny (ml, g)
mléko polotučné (2%)	112	893
lipánek (vanilkové mléko)	160	862
Král sýrů Hermelín	600	167
Maratonec s vlákninou	240	417
Activia bílá	125	800
Eidam 30% t. v. s. Želetava	952	105
tvaroh měkký netučný	101	990
kefírové mléko Kunín	120	830
tavený sýr Želetava	350	286
mák	1400	71
brokolice	105	952
kapusta	115	870
tvarůžky	130	769

Potravina (100g)	laktóza (g)
mléko polotučné (2%)	4,8
lipánek (vanilkové mléko)	4,5
Král sýrů Hermelín	0,5
Activia bílá	5,1
Eidam 30% t. v. s.	0,6
tvaroh měkký netučný	3,5
pomazánkové máslo	5,7
tavený sýr Želetava	5
kefírové mléko Kunín	2,6
acidofilní mléko	2,6
tvarůžky	1