



Sources of Calcium



Ladyfinger

भडी

82mg/100gm



Broccoli

ब्रोकोली

47mg/100gm



Spinach Cooked

पका हुआ पालक

240mg/cup



Chickpeas

काबुली चने

105mg/100gm



Kidney Beans

राजमा

143mg/100gm



Lentils

दाल

19mg/100gm



Green Beans

हरी बीन्स

19mg/100gm



Orange

संतरा

40mg/100gm



Raisins

कशिमिश

50mg/100gm



Apricot

खुबानी

13mg/100gm



Kiwi

कीवी

34mg/100gm



Cheese

चीज

721mg/100gm



Curd

दही

83mg/100gm



Milk

दूध

125mg/100gm



Cashews

काजू

37mg/100gm



Walnuts

अखरोट

98mg/100gm

Note:-Nutrition Values are Indicative