

Partienteninformation

Osteoporose

Calcium in der Ernährung



CALCIUM-GEHALT AUSGEWÄHLTER LEBENSMITTEL

MILCHPRODUKTE

100 ml Buttermilch	120 mg
100 g Dickmilch	120 mg
100 g Frucht-Joghurt	100 mg
100 ml Kefir	120 mg
100 ml Milch (1,5% Fett)	118 mg
100 g Quark (Magerstufe)	100 mg
100 g Schlagsahne	75 mg
100 g Vollmilchschokolade	250 mg
100 g Bergkäse (50% F.i.Tr.)	1000 mg
100 g Brie (50% F.i.Tr.)	400 mg
100g Butterkäse (60% F.i.Tr.)	575 mg
100 g Camembert (30% F.i.Tr.)	575 mg
100 g Edamer (30% F.i.Tr.)	800 mg
100 g Emmentaler (45% F.i.Tr.)	1000 mg
100 g Gouda (30% F.i.Tr.)	1000 mg
100 g Limburger (40% F.i.Tr.)	350 mg
100 g Parmesankäse	1335 mg
100 g Schmelzkäse	575 mg

FRÜCHTE

100 g Apfelsine	50 mg
100 g Erdbeeren	25 mg
100 g Feigen, getrocknet	190 mg
100 g Haselnüsse	225 mg
100 g Himbeeren	31 mg
100 g Kiwi	38 mg
100 g Mandeln	252 mg
100 g Mohn	1400 mg
100 g Sesamsamen	740 mg
100 g Walnüsse	90 mg

GEMÜSE

100 g Brokkoli	113 mg
100 g Champignons	200 mg
100 g Fenchel	109 mg
100 g Grüne Bohnen	56 mg
100 g Grünkohl, gekocht	160 mg
100 g Kichererbsen, getrocknet	110 mg
100 g Kohlrabi, roh	67 mg
100 g Möhren	33 mg
100 g Porree	87 mg
100 g Sauerkraut	50 mg
100 g Sellerie	80 mg
100 g Weiße Bohnen	105 mg
100 g Wirsing, gekocht	42 mg

CALCIUM-GEHALT AUSGEWÄHLTER LEBENSMITTEL

Cacliu m (mg/l)

St. Maria Brunnen	656
Obernauer Löwensprudel	651
Bad Windsheimer Rang Life	617
Cascada / Rangau-Quelle	608
Krönungsquelle	590
Teusser Sprudel	585
Rohrauer Mineralwasser	585
Fontanis	584
St. Margareten	578
Aqua Römer Medium / Naturelle	572
Marco Mineral Quelle	570
Residenz Quelle wenig CO2	567
Bad Windsheimer	567
Residenzquelle	567
Laurentius Naturpark Quelle	565
Ensinger Schiller Quelle	561
Markgrafen Quelle Sachsenheim	555
Biberacher Classic	549
Imnauer Apollo wenig CO2	548
Filippo Medium Bad Imnau	545
Ensinger Sport ohne / wenig CO2	528
Steigerwald Perle Mineralbrunnen	527
Löwenstein Medium	510
Wildbadquelle	478
Contex ohne CO2	448
Gerolsteiner Sprudel	347
Frankenbrunnen	274
San Pellegrino	205
Staatl. Fachinger	122
Teinacher	120
Selters Mineralwasser	110
Krumbach	104
Aquarel	96
Vittel ohne CO2	91
Evian ohne CO2	78
Bonaqua	68
Rhönsprudel	42
Überkinger	20
Volvic ohne CO2	10

