

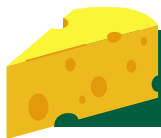
Welche Lebensmittel enthalten viel Calcium?



Gemüse

Calcium-Gehalt in mg
(je 100g des verzehbaren Anteils)

Brokkoli	58
Kohlrabi	68
Frühlingszwiebel	72
Staudensellerie	80
Portulak	95
Lollo rosso	104
Meerrettich (Kren)	105
Blattspinat	117
Rucola	160
Edamame (unreife Sojabohne)	197
Grünkohl	212



Milch und Milchprodukte

Calcium-Gehalt in mg
(je 100g des verzehbaren Anteils)

Mozarella aus Kuhmilch 20% Fett i.Tr.	95
Kuhmilch 3,5% Fett	120
H-Milch 3,5% Fett	120
Kefir	120
Joghurt	120
Mozarella aus Büffelmilch 52% Fett i.Tr.	210
Feta	248
Brie	250
Ricotta	274
Mozarella aus Kuhmilch 45% Fett i.Tr.	378
Camembert 60% Fett i.Tr.	490
Camembert 45% Fett i.Tr.	570
Camembert 30% Fett i.Tr.	600
Butterkäse 60% Fett i.Tr.	600
Butterkäse 30% Fett i.Tr.	800
Gouda mittelalt 48% Fett i.Tr.	811
Gouda alt 48% Fett i.Tr.	871
Emmentaler	1029
Gouda mittelalt 30% Fett i.Tr.	1050
Parmesan	1178

Welche Lebensmittel enthalten viel Calcium?



Samen und Nüsse

Calcium-Gehalt in mg
(je 100g des verzehbaren Anteils)

Pistazienkerne	130
Paranusskerne	130
Leinsamen, ungeschält	206
Haselnusskerne	225
Mandeln	252
Chiasamen	255
Sesam, ungeschält	959
Mohnsamen	1460



Obst

Calcium-Gehalt in mg
(je 100g des verzehbaren Anteils)

Himbeere	40
Orange	42
Brombeere	44
Schwarze Johannisbeere	46
Feige, frisch	54
Grüne Oliven, mariniert	96
Schwarze Oliven nach griechischer Art, in Öl	110
Hagebutte	257