



Kalzium für Ihre Knochen.

Nahrungsmittel	Portionsgröße	Kalziumgehalt
Edamer (40 %)	100 g	800 mg
Gouda (40 %)	100 g	700 mg
Milch (1,5 % und 3,5 %)	100 ml	120 mg
Joghurt (3,5 %)	100 g	120 mg
Salzhering	100 g	112 mg
Brokkoli	100 g	90 mg
Pumpernickel	100 g	55 mg
Hartweizengrieß- nudeln	100 g	55 mg
Matjesfilet	100 g	50 mg
Rotbarschfilet	100 g	20 mg
Karotte	100 g	30 mg
Putenfleisch	100 g	19 mg
Birne	100 g	16 mg
Blumenkohl	100 g	13 mg
Gekochter Schinken	100 g	10 mg
Hackfleisch	100 g	8 mg
Apfel	100 g	7 mg
Reis	100 g	6 mg

Mineralwasser (1l)	Kalzium- gehalt
Steinsieker	579 mg
Ensinger Sport	501 mg
Contrex	486 mg
Gerolsteiner Sprudel oder Extaler	347 mg
Luisen Brunnen	344 mg
St. Gero Heilwasser	331 mg