

WIE KANN MAN DEN TÄGLICHEN CALCIUMBEDARF ABDECKEN:

$\frac{1}{4}$ l Joghurt + $\frac{1}{4}$ l Milch + 1 Grahamweckerl + 30g Emmentaler (2 Sch)

= 960 mg Calcium

ODER

$\frac{1}{4}$ l Joghurt + $\frac{1}{4}$ l Buttermilch + $\frac{1}{8}$ l Milch + 50g Emmentaler (3 Sch)
+ 200g Vollkornbrot (4 Sch) + 200g Broccoli

= 1472 mg Calcium

Bei Lactoseintoleranz bzw. Abneigung gegen Milch und Joghurt:

200g Vollkornbrot (4 Sch) + 75g Bergkäse (4 Sch) + 1 Orange
+ 200g Broccoli + 200g Zander + 1,5 l Juvina

= 1556 mg Calcium

Bei weiteren Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden:

Annemarie Brunec-Ščerbe-Saiko
Dipl. Diätassistentin & ernährungsmedizinische Beraterin

Krankenhaus der
Barmherzigen Schwestern
Stumpergasse 13
A-1060 Wien

Darmzentrum Wienzeile
Ordination Prim.Univ.Prof.Dr.Wunderlich
Linke Wienzeile 62
A-1060 Wien

Telefon: 01 / 599 88 / 68 95
e-mail: annemarie.brunec@bhs.at

Telefon: 0699 / 1090 9010 oder 02254 / 76 300
e-mail: annemarie.brunec@utanet.at