

CALCIUMGEHALT VON LEBENSMITTELN:

MENGE	LEBENSMITTEL	CALCIUM in mg
-------	--------------	---------------

MILCHPRODUKTE

20	g	Magertopfen, 1 EL	24 mg
30	g	Schlagobers, 1 geh. EL	24 mg
5	g	Parmesan, 1 EL	60 mg
150	ml	Molke, 1 Tasse	90 mg
30	g	Brie, 1 Portion	120 mg
30	g	Schafskäse, 1 Portion	135 mg
150	g	Pudding, 1 Portion	159 mg
150	ml	Buttermilch, 1 Tasse	165 mg
150	g	Fruchtjoghurt, 1 Becher	171 mg
150	g	Kefir, mager, 1 Becher	183 mg
30	g	Gorgonzola, 1 Portion	184 mg
30	g	Butterkäse, 1 Scheibe	225 mg
50	g	Camembert, 1 Ecke	250 mg
250	ml	Kakao, $\frac{1}{4}$ Liter	250 mg
250	ml	Vollmilch, $\frac{1}{4}$ Liter	300 mg
75	g	Mozarella, $\frac{1}{2}$ Pkg	302 mg
30	g	Schnittkäse mager, 2 Scheiben	322 mg
30	g	Emmentaler, 2 Scheiben dünn	330 mg

HÜLSENFRÜCHTE:

15	g	Erbsen, 1 EL	4 mg
30	g	Mungobohnensprossen, 1 EL	4 mg
150	g	Linsen, 1 Portion	12 mg
20	g	Sojabohne, 1 EL	50 mg
150	g	Bohnen weiß, 1 Portion	72 mg
100	g	Tofu, 1 Portion	130 mg

CALCIUMGEHALT VON LEBENSMITTELN:

MENGE	LEBENSMITTEL	CALCIUM in mg
-------	--------------	---------------

GETREIDEPRODUKTE:

30	g	Cornflakes, 3 EL	4	mg
35	g	Pumpernickel, 1 Scheibe	7	mg
45	g	Semmel, 1 Stück	7	mg
15	g	Früchte-Müsli, 1 EL	8	mg
40	g	Vollkornbrot, 1 dicke Scheibe	8	mg
200	g	Kartoffeln, 1 Portion	12	mg
150	g	Reis gekocht, 1 Portion	14	mg
150	g	Hirse, 1 Portion	30	mg
50	g	Knabbergebäck, 1 Handvoll	74	mg
150	g	Semmelknödel, 1 gr. Stück	95	mg

GEMÜSE:

3	g	grüne Oliven, 1 Stück	3	mg
35	g	Zuckermais, 1 geh. EL	3	mg
30	g	Bambussprossen, 1 EL	4	mg
150	g	Waldpilze, 1 Portion	6	mg
100	g	Tomaten, 1 Stück	14	mg
50	g	Kopfsalat, 1 Portion	19	mg
20	g	Brunnenkresse, 1 geh. EL	36	mg
150	g	Spargel, 1 Portion	42	mg
200	g	Frühlingsrolle, 1 Portion	43	mg
20	g	Petersilie, 1 geh. EL	49	mg
150	g	Karotten, 1 Portion	62	mg
150	g	Schwarzwurzeln, 1 Portion	80	mg
150	g	Fenchel, 1 Portion	163	mg
150	g	Broccoli, 1 Portion	168	mg
150	g	Blattspinat, 1 Portion	224	mg
150	g	Grünkohl, 1 Portion	266	mg

CALCIUMGEHALT VON LEBENSMITTELN:

MENGE	LEBENSMITTEL	CALCIUM in mg
-------	--------------	---------------

OBST:

125	g	Nektarine, 1 Stück	5	mg
20	g	Rosinen, 1 geh. EL	6	mg
10	g	Dattentrocknet, 1 Stück	7	mg
120	g	Weichseln, 1 Handvoll	10	mg
150	g	Apfel, 1 gr. Stück	11	mg
40	g	Mandarine, 1 Stück	13	mg
150	g	Birne, 1 Stück	14	mg
150	g	Banane, 1 Stück	14	mg
125	g	Litchi, 1 Portion	15	mg
45	g	Kiwi, 1 Stück	17	mg
125	g	Hawaiiananas, 1 Portion	20	mg
125	g	Grapefruit, $\frac{1}{2}$ Stück	23	mg
120	g	Weintrauben, 1 Handvoll	23	mg
10	g	Feigen getrocknet, 1 Stück	24	mg
125	g	Papaya, 1 Stück	26	mg
125	g	Brombeeren, 1 Portion	56	mg
250	g	Erdbeeren, $\frac{1}{4}$ kg	63	mg

NÜSSE, SAMEN:

20	g	Kürbiskerne, 1 EL	8	mg
20	g	Sonnenblumenkerne, 1 EL	20	mg
60	g	Maroni, 1 Portion	22	mg
60	g	Cashewnüsse, 1 Portion	25	mg
60	g	Studentenfutter, 1 Portion	49	mg
60	g	Pistazien, 1 Portion	56	mg
20	g	Sesam-Samen, 1 EL	148	mg
20	g	Mohnsamen, 1 EL	292	mg

CALCIUMGEHALT VON LEBENSMITTELN:

MENGE	LEBENSMITTEL	CALCIUM in mg
-------	--------------	---------------

MEHLSPEISEN, SÜBWAREN:

20	g	Bienenhonig, 1 EL	1	mg
50	g	Sorbet, 1 gr. Kugel	6	mg
100	g	Obstkuchen, 1 Stück	14	mg
100	g	Biskuitroulade, 1 Stück	20	mg
150	g	Apfelstrudel, 1 Stück	21	mg
70	g	Fruchtplunder, 1 Stück	35	mg
120	g	Sachertorte, 1 Stück	36	mg
20	g	Haselnussschokolade, 1 Rippe	41	mg
50	g	Milchspeiseeis, 1 gr. Kugel	42	mg
40	g	Lebkuchen, 1 Stück	45	mg
75	g	Marzipan, 1 Riegel	62	mg
120	g	Linzertorte, 1 Stück	76	mg
100	g	Bienenstich, 1 Stück	80	mg
150	g	Topfenstrudel, 1 Stück	105	mg

GETRÄNKE:

20	ml	Eierlikör	3	mg
330	ml	Weizenbier, 1 Flasche	7	mg
125	ml	Rotwein schwer, 1/8 Liter	10	mg
1000	ml	Vöslauer, 1 Liter	10	mg
125	ml	Weißwein trocken, 1/8 Liter	13	mg
125	ml	Beerenauslese, 1/8 Liter	18	mg
125	ml	Johannisbeersaft, 1/8 Liter	19	mg
1000	ml	Radkersburger Longlife, 1 Liter	38	mg
1000	ml	Juvina, 1 Liter	39	mg
1000	ml	Alpquell, 1 Liter	45	mg
125	ml	Karottensaft, 1/8 Liter	53	mg
125	ml	Orangensaft, 1/8 Liter	54	mg

MENGE	LEBENSMITTEL	CALCIUM in mg
-------	--------------	---------------

FLEISCH, FLEISCHWAREN:

100	g	Rindfilet, 1 Portion	3	mg
30	g	Schinken gekocht, 2 Scheiben	6	mg
30	g	Geflügelmortadella, 1 Portion	7	mg
30	g	Salami, 3 Scheiben	9	mg
100	g	Schweineleber, 1 Portion	10	mg
100	g	Kaninchenbrust, 1 Portion	12	mg
100	g	Schafskotelett, 1 Portion	13	mg
100	g	Frankfurter, 1 Portion	15	mg
100	g	Putenfleisch, 1 Portion	25	mg
100	g	Kalbsschnitzel, 1 Portion	27	mg
150	g	Gulaschsuppe, 1 Portion	33	mg

FISCH:

5	g	Kaviarersatz, 1 EL	3	mg
150	g	Lachs frisch, 1 Portion	20	mg
150	g	Kabeljau, 1 Portion	29	mg
150	g	Fischstäbchen, 1 Portion	29	mg
65	g	Ölsardinen, $\frac{1}{2}$ Dose	47	mg
150	g	Zander, 1 Portion	50	mg
125	g	Garnelen, 1 Portion	65	mg
150	g	Scholle, 1 Portion	92	mg
150	g	Karpfen, 1 Portion	117	mg

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

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

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

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