



Namaste. Diese Calcium Lebensmittel Liste ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln

Gemüse / Obst	Calciumgehalt pro 100g
Grünkohl	150 mg
Rucola	160 mg
Brokkoli	47 mg
Rosenkohl	56 mg
Spinat	99 mg
Radieschen	25 mg
Kohlrabi	43 mg
Fenchel	109 mg
Kresse	120 mg
Pak Choi	105 mg
Mangold	51 mg
Chicorée	60 mg
Endivien	52 mg
Wirsing	45 mg
Weißkohl	49 mg
Chinakohl	40 mg
Lauch	52 mg
Sellerie	40 mg
Brokkoliröschen	47 mg
Artischocke	40 mg
Grünkohlblätter	150 mg
Senfblätter	170 mg
Petersilie	138 mg
Basilikum	177 mg
Schnittlauch	165 mg
Thymian	405 mg
Oregano	320 mg
Koriander	67 mg
Majoran	199 mg
Rosmarin	136 mg

Obst	Calciumgehalt pro 100g
Feigen	35 mg
Orangen	40 mg
Mandarinen	37 mg
Aprikosen	13 mg
Kiwi	34 mg
Brombeeren	29 mg
Johannisbeeren	33 mg
Himbeeren	25 mg
Schwarze Johannisbeeren	29 mg
Pfirsiche	6 mg
Granatapfel	10 mg
Datteln	39 mg
Grapefruit	22 mg
Papaya	20 mg
Apfel	5 mg
Birne	11 mg
Kaki	8 mg
Ananas	13 mg
Mango	10 mg
Passionsfrucht	12 mg
Kirschen	13 mg
Blaubeeren	6 mg
Wassermelone	10 mg
Honigmelone	8 mg
Erdbeeren	16 mg

Fleisch / Wurst	Calciumgehalt pro 100g
Rinderleber	7 mg
Rindfleisch (mager)	12 mg
Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)	12 mg
Putenbrustfilet (ohne Haut)	10 mg
Lammfleisch (mager)	12 mg
Schweineleber	12 mg
Kaninchenfleisch (mager)	22 mg
Kalbsleber	15 mg
Wildfleisch (mager)	16 mg
Bierschinken	180 mg
Schinkenwurst	162 mg
Jagdwurst	107 mg
Wiener Würstchen	107 mg

Lebensmittel	Calciumgehalt pro 100 g
<i>Parmesan</i>	1184 mg
<i>Hartkäse (z.B. Cheddar, Gouda)</i>	700-1000 mg
<i>Gouda (48% Fett i.Tr.)</i>	1080 mg
<i>Emmentaler</i>	1060 mg
<i>Edamer</i>	1070 mg
<i>Gruyere</i>	1060 mg
<i>Camembert</i>	388 mg
<i>Feta</i>	260 mg
<i>Harzer Käse</i>	1170 mg
<i>Mozzarella (geräuchert)</i>	505 mg
<i>Ricotta</i>	123 mg
<i>Sahnequark (20% Fett i.Tr.)</i>	110 mg
<i>Magerquark</i>	100 mg
<i>Butterkäse</i>	740 mg
<i>Mascarpone</i>	103 mg
<i>Hüttenkäse (20% Fett i.Tr.)</i>	105 mg
<i>Joghurt (1,5% Fett)</i>	123 mg
<i>Joghurt (3,5% Fett)</i>	119 mg
<i>Milch (1,5% Fett)</i>	120 mg
<i>Milch (3,5% Fett)</i>	118 mg

Schreiben Sie gerne einen Kommentar in die Naturfroh Blogrubrik mit Anregungen und Tipps / Erweiterungen zur Lebensmitteltabelle.

[Hier Klicken zum Calcium Kommentar](#)