

## Ein ganz normaler Speiseplan ...

2 Brötchen (80 g)	_____ mg
50 g Quark	_____ mg
1 TL Marmelade (5 g)	_____ mg
1 Ei (50 g)	_____ mg
1 Scheibe Salami (30 g)	_____ mg
1 Scheibe Gouda (30 g)	_____ mg
1 Frucht-Joghurt (125 g)	_____ mg
200 g Schweinefleisch	_____ mg
150 g Grüne Bohnen	_____ mg
200 g Kartoffeln	_____ mg
80 g Möhrensalat	_____ mg
1 Apfelsine (150 g)	_____ mg
1 Stück Kuchen	_____ mg
1 Glas Milch (200 g)	_____ mg
2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)	_____ mg
40 g Camembert	_____ mg
40 g Leberwurst	_____ mg
1 Glas Rotwein (200 g)	_____ mg
80 g Kartoffelchips	_____ mg

### Zur Erinnerung:

Der Tagesbedarf an Calcium beträgt in Abhängigkeit von der Personengruppe:

15 – 18 Jahre:	1200 mg
19 – 25 Jahre:	1000 mg
25 – 51 Jahre:	900 mg
51 – 65 Jahre:	800 mg
> 65 Jahre:	800 mg
Schwangere:	1200 mg
Stillende:	1300 mg

(nicht eingerechnet sind Zuschläge durch falsche Ernährung)

<u>Gesamt-Calciumaufnahme</u>	_____ mg	= _____ % des Bedarfs
<u>Gesamt + 1 l Gerolsteiner Sprudel</u>	_____ mg	= _____ % des Bedarfs

### Calciumgehalte ausgewählter Lebensmittel (Angaben in mg Calcium/100g):

Apfelsine	50 mg	Kartoffeln	13 mg	Quark	100 mg
Brötchen	25 mg	Kartoffelchips	40 mg	Rotwein	7 mg
Camembert	575 mg	Kuchen	80 mg	Salami	35 mg
Ei	30 mg	Leberwurst	40 mg	Schweinefleisch	6 mg
Frucht-Joghurt	100 mg	Marmelade	10 mg	Vollkornbrot	42 mg
Gouda	1000 mg	Milch	120 mg	1 l Gerolsteiner	
Grüne Bohnen	56 mg	Möhren	33 mg	Sprudel	314 mg