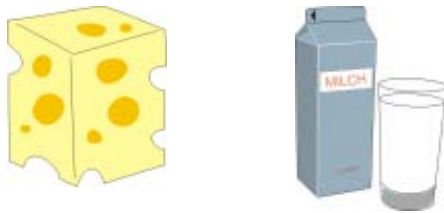


Wege zur Calcium-Bedarfsdeckung

① Milch und Molkereiprodukte



	Calcium
- 100 ml Milch, Buttermilch, Kefir	120 mg
- 100 g Joghurt, Dickmilch	120 mg
- 100 g Quark, Fruchtojoghurt	100 mg
- 100 g Gouda (30 % F. i. Tr.)	1000 mg
- 100 g Camembert (30 % F. i. Tr.)	575 mg
- 100 g Parmesankäse (35 % F. i. Tr.)	1335 mg

② ausgewählte Lebensmittel

- 100 g Broccoli	113 mg
- 100 g Grünkohl, gekocht	160 mg
- 100 g Feigen	190 mg
- 100 g Weizentoastbrot	110 mg
- 100 g Grüne Bohnen	56 mg

③ Mineralwasser

- 1 l Mineralwasser (auf den Calciumgehalt (siehe Etikett) achten)	56 – 651 mg
---	-------------