



Calciumgehalt in ausgewählten Lebensmitteln

Angaben pro 100 g

Empfehlung der DGE	0-6 Monate: 400 mg
Dt. Gesellschaft	6 -12 Monate: 600 mg
für Ernährung	1-2 Jahre: 800mg
Rindfleisch 13mg	Mandeln 252mg
Schweinefleisch 9mg	Haselnuss 225mg
Leberwurst 41mg	Schokolade 214mg
-----	-----
Karpfen 52mg	Kopfsalat 37mg
Lachs 13mg	Tomate 14mg
Thunfisch 40mg	Spinat 126mg
-----	Grünkohl 212mg
Weißbrot 58mg	Fenchel 109mg
Knäckebrot 55mg	Sojabohnen 260mg
Roggenbrot 43mg	-----
Weizenvollkorn 40mg	Emmentaler 1020mg
Dinkelmehl 20mg	Joghurt 120mg
Hirse 20mg	Milch 120mg
Sojamehl 195mg	Muttermilch 31mg