

Soviel Calcium ist in 100 Gramm...

Milch + Milchprodukte	
Vollmilch 3,5%	120
Joghurt 3,5%	120
Speisequark	80
Camembert (45% Fett i.Tr.)	600
Emmentaler (45% Fett i.Tr.)	1020
Edamer (45% Fett i.Tr.)	870
Gouda (45% Fett i.Tr.)	820
Mozzarella	405
Schmelzkäse 60%	545
Parmesan	1335

Gemüse	
Blattspinat	110
Brokkoli	100
Fenchel	110
Grünkohl	210
Kartoffeln	12
Möhren	40
Porree	87
Rote Beete	30

Getreide	
Brötchen	25
Nudeln	55
Vollkornbrot	63

Ölsaaten	
Leinsamen	230
Mohn	1460
Sesam	780

Beispiele für calciumreiche Mineralwässer

Name	Calciumgehalt
Gerolsteiner Sprudel	347 mg/l
Contrex	448 mg/l
Alwa	485 mg/l
Steigerwald Mineralbrunnen	500 mg/l
Löwensteiner Medium	510 mg/l
Bad Windsheimer	567 mg/l
Aqua Römer Medium/Naturelle	572 mg/l
St. Margareten	578 mg/l

Der tägliche Calciumbedarf beträgt 1000 mg (bis max. 1500 mg); dieser kann z.B. durch folgende Lebensmittel gedeckt werden:

- 1 Becher Fruchtojoghurt (250 g) +
- 2 Scheiben Schnittkäse (50 g) +
- 1 Portion Fenchel (250 g)