

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
1000 bis 2000 mg	Appenzellerkäse (20% Fett i.Tr.), Emmentalerkäse, Parmesankäse Mohn (trockene Samen)
500 bis < 1000 mg	Appenzellerkäse (50% Fett i.Tr.), Bel Paesekäse, Butterkäse, Camembertkäse (30%, 40%, 45%, 50% Fett i.Tr.), Chesterkäse, Edamerkäse, Edelpilzkäse, Gorgonzolakäse, Goudakäse, Gruyèrekäse, Limburgerkäse, Mozzarellakäse, Provolonekäse, Roquefortkäse, Schmelzkäse (45% Fett i.Tr.), Tilsiterkäse Chia (trockene Samen), Goabohne (trockene Samen), Sesam (trockene Samen)
200 bis < 500 mg	Kondensmagermilch, Kondensmilch Briekäse, Camembertkäse (60% Fett i.Tr.), Fetakäse, Münsterkäse, Ricottakäse, Romadurkäse, Schmelzkäse (60% Fett i.Tr.) Hühnereigelb (Trockeneigelb) Amaranth (Samen) Gartenkresse, Grünkohl, Lupine (trockene Samen), Sojabohnen (trockene Samen) Hagebutte Haselnuss, Mandel (süß) Milchschokolade
100 bis < 200 mg	Büffelmilch, Buttermilch, Eselsmilch, Fruchtojoghurt, Joghurt, Kaffeesahne (mind. 10% Fett), Kamelmilch, Kefir Kuhmilch (fettarme Milch, Magermilch, H-Milch [ultrahoherhitzt], Vollmilch [mind. 3,5% Fett]), Saure Sahne (Sauerrahm), Schafmilch, Stutenmilch, Ziegenmilch Sauermilchkäse, Schichtkäse (20% Fett i.Tr.)