

Calciumreiche Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist ein Calciummangel festgestellt worden. Deshalb sollten Sie möglichst viele calciumhaltige Lebensmittel zu sich nehmen.

Angegeben werden die Calciumwerte in mg pro 100g

Gemüse

Blumenkohl	13
Grüne Bohnen	45
Weiße Bohnen	105
Chicoree	23
Endiviensalat	42
Erbsen, getr., geschält	44
Erbsen, grün, frisch	10
Erbsen, grün, konserviert	22
Feldsalat	35
Grünkohl	108
Gurken, ungeschält	11
Karotten	29
Kartoffeln, geschält	13
Kohlrabi	51
Kopfsalat	15
Lauch	50
Paprikaschoten, grün	9
Petersilie	145
Pfifferlinge	5
Rettich	25
Rhabarber	40
Rosenkohl	25
Rote Rüben	25
Rotkohl	25
Sauerkraut	50
Schwarzwurzeln	30
Sellerie	50
Spargel	16
Tomaten	13
Weißkohl	35
Wirsingkohl	35
Zwiebeln	30

Milch- und Milchprodukte

Buttermilch	110
Camembert 45%	380
Doppelrahmfrischkäse 60%	65
Edamer Käse 40%	710
Hartkäse, halbfett	790
Hartkäse, vollfett	830
Joghurt	150
Kaffeesahne 10%	110
Kondensmilch 10%	315
Kuhmilch, Vollmilch	118
Magerkäse (Harzer)	120
Magermilch	125
Magerquark	70
Sahnequark	70
Schichtkäse 20%	75
Schlagsahne 30%	75
Schmelzkäse halbfett	600
Schmelzkäse vollfett	545
Trockenmagermilchpulver	130
Trockenvollmilchpulver	920

Fisch

Hering, Filet	35
Krabben	75
Ölsardinen	330
Thunfisch in Öl	7

Obst und Obstsaft

Äpfel	7
Apfelsaft	7
Aprikosen, frisch	15
Aprikosen, getr.	80
Bananen	6
Birnen	14
Datteln	-
Erdbeeren	25
Erdnüsse, geröstet	67
Feigen, getrock.	190
Grapefruit	14
Grapefruitsaft	8
Haselnüsse	225
Heidelbeeren	10
Himbeeren	40
Himbeersaft	20
Johannisbeeren, rot	30
Johannisbeeren, schwarz	45
Mandeln	250
Orangen	30
Orangensaft	11
Pfirsiche	5
Pflaumen, frisch	13
Pflaumen, getrocknet	35
Rosinen	30
Stachelbeeren	30
Trauben	20
Traubensaft	13
Trockenmiscobst	45
Walnüsse	70
Zitronen	7

Fleisch Fleischwaren

Bratwurst	5
Corned Beef	35
Ente	9
Fleischwurst	9
Frankfurter W	8
Gans	8
Hammel	7
Hase	7
Herz, Kalb	10
Hirn, Kalb	12
Huhn	9
Suppenhuhn	14
Kalb	10
Leber, Kalb	4
Leber, Rind	7
Leber, Schwein	9
Leberwurst	40
Lunge, Kalb	4
Mettwurst	13
Niere, Kalb	9
Pute	19
Rind, fett	8
Rind, mager	9
Schinken	10
Schwein, fett	7
Speck, fett	5
Zerelatwurst	20
Zunge, Rind	7

Die Hausarzt-Facharzt Praxis

Oberdorf 1
24235 Laboe
Tel. 04343 7676



www.dr-forquignon.de
www.dr-jacobsen.de
www.dr-j-luebeck.de