



Dr. med. Catalin Teodosiu

Bahnhofstraße 6-8

8810 Horgen-Schweiz

Tel.: +41 (0)44 725 63 63

Fax: +41 (0)44 725 63 73

eMail: info@praxis-teodosiu-frauenarzt.ch

Ihre Knochen brauchen bis zu 1500mg Calcium pro Tag

1500 mg Calcium entsprechen:

Variante A:

2 dl Milchdrink
180 g Jogurt
30 g Hartkäse (z.B. Sbrinz)
1.5 l calciumreiches
Mineralwasser

Variante B:

3 dl Milchdrink
100 g Hüttenkäse
40 g Halbhartkäse (z.B. Appenzeller)
20 g Hartkäse (z.B. Sbrinz)
1.5 l calciumreiches
Mineralwasser

1000 mg Calcium entsprechen:

Variante A:

1 dl Milchdrink
180 g Jogurt
20 g Hartkäse (z.B. Sbrinz)
1 l calciumreiches
Mineralwasser

Variante B:

2 dl Milchdrink
180 g Früchtequark
1.5 l calciumreiches
Mineralwasser

800 mg Calcium entsprechen:

Variante A:

180 g Jogurt
20 g Halbhartkäse (z.B. Appenzeller)
1 l calciumreiches
Mineralwasser

Variante B:

1 dl Milchdrink
180 g Jogurt
1 l calciumreiches
Mineralwasser

Das sind die wichtigsten Calcium-Lieferanten

Milchprodukte

Calciumgehalt

Milch, Jogurt, Quark

180 g Jogurt (vollfett)	248 mg
1 dl Milchdrink (2.7 %)	122 mg
100 g Blanc Battu	117 mg
1 dl Buttermilch	110 mg
100 g Quark (20% F. i. Tr.)	106 mg

Weichkäse (vollfett)

100 g Brie	418 mg
100 g Mozzarella	403 mg
100 g Hüttenkäse	69 mg

Halbhart- und Hartkäse (vollfett)

100 g Parmesan	1340 mg
100 g Emmetaler	1030 mg
100 g Sbrinz	1030 mg
100 g Greyerzer	900 mg
100 g Tilsiter	840 mg
100 g Appenzeller	740 mg
100 g Feta	483 mg

Mineralwasser

Eptinger	140 mg
Adelbodner	138 mg
Farmer	136 mg
Contrex	118 mg
Valser	110 mg
Aproz	88 mg

Calciumgehalt pro Glas (2.5 dl)

Gemüse & Salate

1 Portion (100 g) Rucola	160 mg
1 Portion (100 g) Kresse	157 mg
1 Portion (100 g) Spinat	156 mg
1 Portion (100 g) Broccoli	140 mg

Calciumgehalt

Nüsse & Samen (ganz, gemahlen)

100 g Mandeln	250 mg
100 g Leinsamen	198 mg
100 g Haselnüsse	188 mg
100 g Sesam	150 mg

Calciumgehalt