

(Calcium Anteil in mg – bezogen auf den essbaren Anteil von 100g)

| M | mg/100g | S | |
|-------------------------|----------------|------------------------|------|
| Majoran | 2500 | Salami | 35 |
| Mandarinen | 33 | Salbei | 1770 |
| Mandeln | 250 | Salzhering | 110 |
| Margarine | 12 | Sauerkraut | 50 |
| Marmelade | 10 | Schinken, gekocht | 15 |
| Marzipan | 43 | Schinken, roh | 10 |
| Milch (Magermilch) | 125 | Schlagsahne (30% Fett) | 80 |
| Milch (Vollmilch) | 120 | Schmelzkäse (halbfett) | 545 |
| Milchpulver | 920 | Schnittlauch | 130 |
| Möhren | 40 | Schokolade | 215 |
| Mortadella | 40 | Schweinefleisch | 3 |
| | | Seelachsfilet | 14 |
| N | | Sellerie | 70 |
| Nudeln | 25 | Sojabohnen | 255 |
| | | Spaghetti | 25 |
| O | | Speck, durchwachsen | 9 |
| Oliven | 61 | Speisequark, mager | 85 |
| Orangensaft | 11 | Spinat | 125 |
| | | | |
| P | | T | |
| Parmesankäse | 1290 | Thunfisch | 40 |
| Petersilie | 245 | Thymian | 2070 |
| Pfirsiche | 8 | Tomaten | 14 |
| Pflaumen | 14 | | |
| Pommes frites (erhitzt) | 9 | W | |
| Puddingpulver | 115 | Walnüsse | 85 |
| Pute | 25 | Weintrauben | 18 |
| | | Weissbrot | 60 |
| Q | | Weizenvollkornbrot | 65 |
| Quark (25% Fett i.Tr.) | 85 | | |
| | | Z | |
| R | | Zitronen | 11 |
| Reh | 18 | Zucker | 1 |
| Reis (Vollreis) | 25 | Zunge | 7 |
| Rhabarber | 50 | Zwieback | 40 |
| Rind | 4 | Zwiebeln | 30 |
| Rindfleischkonserven | 14 | | |
| Roggenvollkornbrot | 30 | | |
| Rosenkohl | 30 | | |
| Rosinen | 30 | | |
| Rosmarin | 1470 | | |
| Rotbarschfilet | 20 | | |

Calcium ist eines der wichtigsten Mineralien!

Es ist nicht nur für den Knochenerhalt und Knochenaufbau von entscheidender Bedeutung, sondern auch für viele andere Funktionen des Körpers.

Neben osteoporosegefährdeten und osteoporoseerkrankten Menschen benötigen auch Schwangere, stillende Mütter und Jugendliche in der Wachstumsphase eine hohe Calcium-Zufuhr (Vgl. SPEZIELLE THEMEN/CALCIUM)