Calcium

Bedarf 1000 mg

Täglich abgedeckt 762,15 mg

Banane 100 g 9 mg

Honigmelone 100 g 14 mg

Parboiledreisgegart 360 g 32 mg

Haferflocken 15 g 2 mg

Butterkäse 36 g 270 mg

Butter 10 g 2 mg

Brokkoligegart 100 g 112 mg

Blumenkohlgegart 100 g 22 mg

Möhregegart 100 g 21 mg

Pastinake 100 g 44 mg

Hokkaidokürbis 100 g 29 mg

Eisbergsalat 50 g 10 mg

Süßkartoffel 100 g 22 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 0,05 mg

Hirse 400g 16 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 36 mg

Vollkornreis 245 g 22 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 16 mg

Lachsgekocht 120 g 20 mg

Eigelb 20 g 27 mg

Skyr 200 g 184 mg

Macadamianuss 25 g 12 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 3 mg

Kürbiskernepur 25 g 3 mg

Paranuss 4 g 5 mg

Walnuss 20 g 17 mg

Zucchinigegart 130 g 42 mg

Gurkegegart 130 g 21 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g