Phosphor

Bedarf 550 mg

Täglich abgedeckt 878,15 mg

Banane 100 g 28 mg

Honigmelone 100 g 24 mg

Parboiledreisgegart 360 g 144 mg

Haferflocken 15 g 49 mg

Butterkäse 36 g 144 mg

Butter 10 g 2 mg

Brokkoligegart 100 g 79 mg

Blumenkohlgegart 100 g 49 mg

Möhregegart 100 g 36 mg

Pastinake 100 g 76 mg

Hokkaidokürbis 100 g 43 mg

Eisbergsalat 50 g 10 mg

Süßkartoffel 100 g 38 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 0, 05 mg

Hirse 400g 396 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 124 mg

Vollkornreis 245 g 299 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 204 mg

Lachsgekocht 120 g 295 mg

Eigelb 20 g 115 mg

Skyr 200 g 346 mg

Macadamianuss 25 g 50 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 129 mg

Kürbiskernepur 25 g 135 mg

Paranuss 4 g 27 mg

Walnuss 20 g 64 mg

Zucchinigegart 130 g 30 mg

Gurkegegart 130 g 30 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g