# LEBENSMITTEL CALCIUM

| Milchprodukte | Pflanzliche Lebensmittel | Fisch & Sonstiges |
|---|---|---|
| Milch | Brokkoli | Sardinen (mit Gräten) |
| Joghurt | Grünkohl | Lachs (mit Gräten) |
| Käse (z. B. Gouda) | Pak Choi | Makrele |
| Parmesan | Mandeln | Garnelen |
| Quark | Haselnüsse | Eier |
| Kefir | Sesam | Mineralwasser (calciumreich) |
| Frischkäse | Chiasamen | Tofu (mit Calciumsulfat) |
| Skyr | Mohn | Krabben |
| Sahne | Weiße Bohnen | Muscheln |
| Buttermilch | Kichererbsen | Seelachs |
| Mozzarella | Rucola | Forelle |
| Emmentaler | Fenchel | Thunfisch |
| Camembert | Spinat | Hering |
| Ricotta | Mangold | Austern |
| Bergkäse | Amaranth | Fischkonserven (mit Gräten) |
| Mascarpone | Quinoa | Eiweiß |
| Schmand | Tofu natur | Algen |
| Feta | Sonnenblumenkerne | Krebsfleisch |
| Fruchtjoghurt | Leinsamen | Milchpulver |
| Schnittkäse | Pistazien | Sardellen |
| Ziegenkäse | Sojabohnen | Kaviar |
| Hüttenkäse | Erdnüsse | Fischpaste |
| Blauschimmelkäse | Sesampaste (Tahini) | Calciumangereicherte Produkte |