

## Gemüse

	Kalziumgehalt pro 100 g
Grünkohl	150 mg
Brokkoli	47 mg
Spinat, gekocht	136 mg
Grünkohl (Kale)	150 mg
Brokkoli	47 mg
Spinat, gekocht	136 mg
Chinakohl (Pak Choi)	105 mg
Rucola	160 mg
Okra	82 mg
Fenchel	49 mg
Grüne Bohnen	37 mg
Kohl	45 mg
Schnittlauch	92 mg
Gartenkresse	81 mg
Artischocken	44 mg
Kürbis	30 mg
Süßkartoffeln	30 mg
Karotten	33 mg
Knoblauch	181 mg
Meerrettich	56 mg
Sellerie	40 mg
getrocknete Tomaten	110 mg
Portulak	65 mg
Schwarzwurzel	41 mg
Pastinaken	36 mg
Mangold	51 mg

## Milchprodukte

Parmesan (Hartkäse)	1.160 mg
Grana Padano	1.150 mg
Emmentaler	1.000 mg
Romano Käse	1.064 mg
Gouda (alt)	700-800 mg
Tilsiter	700-800 mg
Edamer	700 mg
Cheddar	720 mg
Camembert	388 mg
Mozzarella	500-600 mg
Feta	493 mg
Ricotta (aus Kuhmilch)	207 mg
Joghurt, natur	120-200 mg
Sojamilch, kalziumangereichert	120-300 mg
Vollmilch	120-130 mg
Fettarme Milch (1,5%)	125 mg
Kefir	120 mg
Joghurt, griechisch	110 mg
Quark	80-100 mg
Cottage Cheese (Hüttenkäse)	83 mg

## Nüsse und Samen

Mohnsamens	1.448 mg
Sesamsamen	975 mg
Chiasamen	631 mg
Mandeln	264 mg
Leinsamen	255 mg
Brasilnüsse	160 mg
Haselnüsse	114 mg
Pistazien	105 mg
Walnüsse	98 mg
Macadamianüsse	85 mg
Sonnenblumenkerne	78 mg
Pekannüsse	73 mg
Hanfsamen	70 mg
Erdnüsse	92 mg
Kürbiskerne	46 mg
Cashewkerne	37 mg

## Hülsenfrüchte

Tofu (fest, mit Kalziumsulfat hergestellt)	350-500 mg
Navy-Bohnen	307 mg
Weißer Bohnen	240 mg
Sojabohnen	197 mg
Kidneybohnen	143 mg
Mungbohnen	132 mg
Pintobohnen (Wachtelbohnen)	113 mg
Schwarze Bohnen	123 mg
Marinebohnen	106 mg
Schwarzaugenbohnen	110 mg
Lima-Bohnen (Butterbohnen)	81 mg
Adzukibohnen	66 mg
Edamame (junge Sojabohnen)	63 mg
Kichererbsen	49 mg
Linsen	30 - 35 mg

## Obst und Trockenfrüchte

Getrocknete Feigen	162 mg
Rhabarber, gekocht	86 mg
Schwarze Johannisbeeren	55 mg
Aprikosen, getrocknet	55 mg
Datteln, getrocknet	64 mg
Orangen	40-60 mg
Mandarinen	37 mg
Kiwi	34 mg
Kaktusfeige	56 mg
Rosinen	50 mg

## Getreide und Pseudogetreide

Quinoa	47 mg
Amaranth	159 mg
Hafer	54 mg
Roggen	33 mg
Roggen	33 mg