

Top 20: Liste der kalziumreichsten Lebensmittel pro 100g

Lebensmittel	Kalziumgehalt/100g
Zimt	1230 mg
(Extra-)Hartkäse (z. B. Sbrinz, Emmentaler)	1030 mg
Sesamsamen, ungeschält	930 mg
Halbhartkäse (z. B. Tilsiter)	840 mg
Chiasamen	550 mg
Weichkäse (z. B. Brie, vollfett)	420 mg
Sojagranulat*	350 mg
Mozzarella	340 mg
Salbei/Thymian/Basilikum, roh (im Ø)	277 mg
Mandeln	270 mg
Federkohl, roh	240 mg
Leinsamen	240 mg
Rucola, roh	190 mg
Schafmilch	180 mg
Nüsse, Kerne, Samen (im Ø)	160 mg
Joghurt nature	140 mg
Hühnereigelb, roh	140 mg
Rhabarber, roh	130 mg
Vollmilch	120 mg
Tofu	120 mg

* Trockengewicht