

# Top 20: Liste der kalziumreichsten Lebensmittel pro Portion

| Lebensmittel                                | Portionsgrösse | Kalziumgehalt/Portion |
|---------------------------------------------|----------------|-----------------------|
| Schafmilch                                  | 2 dl           | 360 mg                |
| (Extra-)Hartkäse (z. B. Sbrinz, Emmentaler) | 30 g           | 309 mg                |
| Federkohl, roh                              | 120 g          | 288 mg                |
| Weichkäse (z. B. Brie, vollfett)            | 60 g           | 252 mg                |
| Halbhartkäse (z. B. Tilsiter)               | 30 g           | 252 mg                |
| Joghurt nature                              | 175 g          | 245 mg                |
| Vollmilch                                   | 2 dl           | 240 mg                |
| Rucola, roh                                 | 120 g          | 228 mg                |
| Buttermilch                                 | 2 dl           | 220 mg                |
| Sesamsamen, ungeschält                      | 23 g           | 214 mg                |
| Mozzarella                                  | 60 g           | 204 mg                |
| Magerquark                                  | 175 g          | 193 mg                |
| Rhabarber, roh                              | 120 g          | 156 mg                |
| Tofu                                        | 120 g          | 144 mg                |
| Sojagranulat*                               | 35 g           | 123 mg                |
| Spinat, roh                                 | 120 g          | 120 mg                |
| Weisskohl, roh                              | 120 g          | 62 mg                 |
| Grüne Bohnen, roh                           | 120 g          | 62 mg                 |
| Mandeln                                     | 23 g           | 62 mg                 |
| Hülsenfrüchte* (im Ø)                       | 60 g           | 58 mg                 |

\* Trockengewicht