

## Lebensmittel von A bis Z: Wie viel Calcium und Phosphat steckt drin?

	Calcium	Phosphat
<b>A</b>		
Äpfel	7	10
Apfelsinen	30	15
Aprikosen	16	20
<b>B</b>		
Bananen	6	20
Basillikum (getr.)	2.070	—
Bier	4	28
Birnen	6	20
Blumenkohl	20	35
Bohnen	45	35
Brötchen	25	110
Brokkoli	105	80
Brombeeren	45	30
Brunnenkresse	151	64
Butter	13	20
Buttermilch	110	80
<b>C</b>		
Camembert, 30 % Fett i. Tr.	600	350
Champignons	11	123
Chips	40	140
Corned Beef	35	171
<b>D</b>		
Datteln (getr.)	65	61
Dillkraut (getr.)	1.170	—
Dosenwürstchen	10	185
<b>E</b>		
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	1.200	850
Ente	11	187
Erbsen (frisch)	10	50
Erdbeeren	25	30
Erdnüsse	65	410
Estragon (getr.)	1.300	—

	Calcium	Phosphat
<b>F</b>		
Feigen (getr.)	190	144
Fenchel	100	50
Fleischwurst	9	165
Forelle	9	130
Friskäse, 20 % i. Tr.	100	170
<b>G</b>		
Gans	8	184
Gouda, 30 % Fett i. Tr.	900	600
Grapefruits	18	17
Grünkohl	210	90
Gurken	20	24
<b>H</b>		
Hackfleisch	8	135
Hähnchen	12	150
Haferflocken	55	405
Haselnüsse	225	330
Heringsfilet	35	150
Himbeeren	40	45
Hühnerrei	56	216
<b>I/J</b>		
Joghurt	145	100
Johannisbeeren, rot	30	30
<b>K</b>		
Kabeljaufilet	25	187
Kakaopulver	115	656
Kalbfilet	13	198
Karpfen	50	216
Kartoffeln	10	45
Kirschen	17	20
Knäckebrot	55	320
Kohlrabi	70	35
Kokosnüsse	20	95
Kondensmilch	260	220
Kopfsalat	35	33
Krabben	90	223

	Calcium	Phosphat
<b>L</b>		
Lachs	37	266
Lauch	85	40
Leber (Schwein)	9	335
Leberwurst	40	154
Linsen	23	103
<b>M</b>		
Magerkäse, 10 % i. Tr.	900	1100
Majoran (getr.)	2.500	—
Mandeln	250	455
Margarine	12	10
Marmelade	10	18
Marzipan	120	220
Mehl (Typ 405)	15	90
Milch (Magermilch)	125	100
Milch (Vollmilch)	120	100
Milchpulver	920	720
Mischbrot	20	145
Möhren	40	25
Mortadella	40	130
<b>N</b>		
Nudeln	55	290
<b>O</b>		
Olivenöl	1	1
Orangensaft	11	15
<b>P</b>		
Parmesankäse	1.400	950
Petersilie	245	128
Pflaumen	14	18
Pommes frites (erhitzt)	9	85
Puddingpulver	15	30
Pute	30	185
<b>Q</b>		
Quark, 40 % Fett i. Tr.	90	160

	Calcium	Phosphat
<b>R</b>		
Radieschen	40	30
Reis (poliert)	6	120
Rindfleisch	4	198
Rindfleischkonserve	14	163
Roggenvollkornbrot	30	220
Rosenkohl	30	84
Rosinen	30	110
Rosmarin (getr.)	1.470	185
Rotbarschfilet	20	200
Rotwein	9	20
<b>S</b>		
Salami	35	167
Salbei (getr.)	1.770	—
Salzhering	110	230
Sauerkraut	50	43
Schinken (gekocht)	15	155
Schlagsahne, 30 % Fett	90	70
Schmelzkäse, 40 % Fett	500	700
Schnittlauch	130	75
Schokolade	215	242
Schweinefleisch	3	190
Seelachsfilet	14	258
Sellerie	70	45
Spinat	125	55
<b>T</b>		
Thunfisch in Öl	7	295
Thymian (getr.)	2.070	—
Tomaten	15	15
<b>W</b>		
Walnüsse	85	430
Weintrauben	20	25
Weißbrot	60	89
Weißwein	10	15
Weizenvollkornbrot	65	128
<b>Z</b>		
Zitronen	11	14
Zucker	1	0
Zwieback	40	120
Zwiebeln	30	40

Alle Angaben betreffen den Gehalt in mg pro 100 g Lebensmittel.