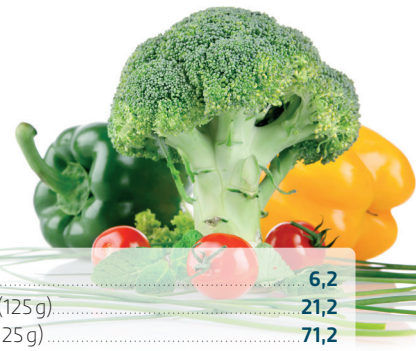
Wertvoll für die Knochen
NAHRUNGSMITTEL IM ÜBERBLICK



Kalziumgehalt

Lebensmittel (Portion)	mg Kalzium

Milch und Milchprodukte, Topfen

Crème fraîche, 40 % Fett (1 EL)	10,5
Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett (150 g)	172,5
Fruchtzwerg (50 g)	120,0
Joghurt, 3,5 % Fett (150 g)	180,0
Joghurt, 1,5 % Fett (150 g)	172,5
Kaffeeobers (1 EL)	20,0
Kefir, 3,5 % Fett (200 ml)	240,0
Kuhmilch, 3,5 % Fett (200 ml)	240,0
Kuhmilch, 1,5 % Fett (200 ml)	236,0
Magermilchpulver (1 EL)	130,0
Molke (200 ml)	200,0
Sauermilch, 1,5 % Fett	180,0
Sauerrahm, 10 % Fett (1 EL)	16,5
Schlagobers, 30 % Fett (1 EL)	12,0
Topfen mit Kräutern, 40 % Fett (1 EL/30 g)	27,0
Topfen, mager (1 EL/30 g)	36,0
Ziegenmilch (125 ml)	158,7

Käse, Frischkäse

Appenzeller, 50 % F.i.Tr. (30 g)	225,0
Blauschimmelkäse, 50 % F.i.Tr. (30 g)	157,5
Brie, 60 % F.i.Tr. (30 g)	105,0
Butterkäse, 50 % F.i.Tr. (30 g)	210,0
Edamer, 45 % F.i.Tr. (25 g)	204,0
Emmentaler, 45 % F.i.Tr. (30 g)	300,0
Frischkäse, 40 % F.i.Tr. (30 g)	27,0
Gouda, 45 % F.i.Tr. (30 g)	246,0
Hüttenkäse, 20 % Fett (1 EL/30 g)	28,5
Käsepastete mit Walnuss (30 g)	120,0
Mozzarella (50 g)	325,0
Parmesan (1 EL/20 g)	220,0
Raclettekäse, 48 % F.i.Tr. (30 g)	225,0
Ricotta, 20 % Fett (30 g)	82,5
Sauermilchkäse (Quargel) (30 g)	37,5
Schafskäse (Feta), 45 % F.i.Tr. (30 g)	129,0
Tilsiter, 30 % F.i.Tr. (30 g)	297,0
Weichkäse mit Rotkultur, 45 % F.i.Tr. (30 g)	93,0
Ziegenkäse (30 g)	150,0

Gemüse

Brokkoli, gekocht (200 g)	180,0
Eichblattsalat (50 g)	20,0
Fenchel (200 g)	220,0
Gemüsesaft (200 ml)	80,0
Gurke (200 g)	15,0
Karfiol, gekocht (200 g)	36,0
Karotten (200 g) gekocht	60,0
Kohl: Grünkohl (200 g)	300,0
Kohl: Wirsing (200 g)	70,0
Mangold (200 g)	200,0
Melanzani (200 g)	24,0
Paprika (200 g)	22,0
Paradeiser (50 g)	4,5
Portulak (100 g)	95,0
Rucola (50 g)	80,0
Spinat, gekocht (200 g)	115,0
Zuckererbsenschoten (100 g)	62,0

* www.oege.at

Obst

Ananas (125 g)	20,0
Apfel (125 g)	6,3
Banane (125 g)	8,8
Erdbeeren (125 g)	25,0
Feigen, getrocknet (30 g)	57,0
Himbeeren (125 g)	50,0
Kiwi (80 g)	30,4
Orange (125 g)	52,5
Wassermelone (150 g)	10,5
Weintrauben, getrocknet (Rosinen) (25 g)	7,5
Weintrauben, rot (125 g)	22,5

Getreide, Getreideprodukte und Reis

Amaranth (1 EL/20 g)	43,0
1 Croissant (45 g)	36,0
Haferflocken (30 g)	19,5
1 Laugenbrezel (50 g)	10,0
Naturreis (150 g)	49,5
Nudeln, gekocht (200 g)	8,0
1 Semmel (45 g)	12,1
1 Sesamknäckebrot (15 g)	18,7
1 Toastbrot (25 g)	17,4
1 Vollkornweckerl (45 g)	14,8
1 Weizenknäckebrot (15 g)	6,7
1 Weizenvollkornbrot (45 g)	13,5

Nüsse, Samen

Cashewkerne (30 g)	9,0
Haselnüsse (30 g)	67,5
Leinsamen (20 g)	40,0
Mandeln (30 g)	75,0
Mohn (10 g)	146,0
Paranuss (30 g)	39,0
Pistazie (10 g)	9,3

Diverses

Olive, grün (25 g)	23,8
Pommes frites (150 g)	20,0
Salzerdäpfel (200 g)	10,0
Basilikum (10 g)	37,0
Brunnenkresse (25 g)	45,0
Dille (5 g)	11,5
Kichererbsen (60 g)	75,0
Kidneybohnen (60 g)	60,0
Kresse (25 g)	53,7
Mungobohnen (60 g)	73,8
Petersilie (5 g)	9,0
Salbei (5 g)	13,2
Schnittlauch (5 g)	6,5
Sesam, 1 EL (20 g)	156,0
Sojabohnen (60 g)	120,0
Sonnenblumenkerne (1 EL/25 g)	25,0
Thymian (5 g)	31,5
Tofu (100 g)	90,0
Walnuss (30 g)	26,1

Vitamin C-Gehalt

Lebensmittel (Portion)	mg Vitamin C

Obst

Ananas (125 g)	23,7
Apfel (125 g)	15,0
Apfelsaft (200 ml)	2,0
Banane (125 g)	13,7
Birne (125 g)	6,2
Brombeere (125 g)	21,2
Erdbeeren (125 g)	71,2
Guave (125 g)	33,7
Himbeeren (125 g)	31,2
Kiwi (80 g)	56,8
Mandarine (40 g)	21,6
Marille (50 g)	4,5
Orange (125 g)	56,2
Schwarze Ribisel (125 g)	146,2

Gemüse

Brokkoli, gekocht (200 g)	180,0
Eisbergsalat (50 g)	1,5
Karfiol, gekocht (200 g)	98,0
Karotten, gekocht (200 g)	10,0
Kohl: Grünkohl (200 g)	240,0
Kohlrabi (200 g)	126,0
Kohlsprossen, gekocht (200 g)	170,0
Paprika, rot, (200 g)	280,0
Paradeiser (50 g)	10,0
Spinat, gekocht (200 g)	60,0

Vitamin C ist an der Bildung von Knochenbindegewebe beteiligt und begünstigt die Aufnahme von Kalzium. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher eine tägliche Aufnahme von mindestens 100 Milligramm.*

Vitamin D-Gehalt

Lebensmittel (Portion)	µg Vitamin D

Fisch

Forelle, geräuchert	20,0
Forelle, gegart	22,0
Heilbutt, schwarz	15,0
Hering, geräuchert	25,0
Hering, gesalzen	23,0
Kabeljau	2,0
Lachs, frisch	16,0
Lachs, geräuchert	18,0
Sardine	8,0
Thunfisch, Konserve ohne Öl	3,0

Ei, Milch und Milchprodukte

Hühnerei	2,0
Butter	1,0
Kuhmilch, 3,5 % Fett	0,17
Kuhmilch, 1,5 % Fett	0,03
Kuhmilch, 0,1 % Fett	0,01

Pilze

Champignons	1,0
Eierschwammerl	2,0
Morchel	3,0
Steinpilze	3,0

Eine gute Versorgung mit **Vitamin D** senkt eindeutig das Risiko für Knochenbrüche, Kraftverlust, Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher eine tägliche Aufnahme von 20 Mikrogramm Vitamin D.*

AUT-162-0324-80006

AMGEN