

Calcium – empfohlene Einnahme pro Tag

Säuglinge	bis 6 Monate	400 mg/d
	6 Monate – 1 Jahr	600 mg/d
Kinder	1 – 5 Jahre	800 mg/d
	6 – 10 Jahre	800 – 1200 mg/d
Jugendliche	11 – 24 Jahre	1200 – 1500 mg/d
Frauen	25 – 50 Jahre	1000 mg/d
	Schwangerschaft/ Stillzeit	1200 – 1500 mg/d
Frauen in der Menopause	mit Östrogenbehandlung	1000 mg/d
	ohne Östrogenbehandlung	1500 mg/d
Männer	25 – 65 Jahre	1000 mg/d
Frauen und Männer	> 65 Jahre	1500 mg/d

Milch/Milchprodukte 100g

Kondensmilch	242
Schaf-Milch	183
Ziegen-Milch	127
Vollmilchjoghurt	125
Vollmilch	120
Magermilch	118
Rahmquark	95
Vollrahm	80
Molke	68

Weich-/Hartkäse 100g

Parmesan	1180
Emmentaler	1100
Sbrinz	1000
Appenzeller	800

Hülsenfrüchte/Nüsse 100g

Bohnen weiss	105
Linsen getrocknet	74

Getreide/Teigwaren 100g

Sesam-Knäckebröt	113
Weissbrot	58
Haferflocken	54
Ruchbrot	40
Spaghetti	22
Reis, poliert	6

Obst 100g

Feigen getrocknet	190
Avocado	10
Birnen	9
Bananen	8

Gemüse 100g

Petersilie	245
Basilikum	369
Spinat	126
Lauch	120
Fenchel	109
Broccoli	105

Fleisch/Geflügel 100g

Rauchfleisch	38
Kalbsleber	9
Rinderbraten	4

Getränke 1dl

Adelboden	57
Fontains	56
Eptinger	55
Contrex	47
Valsler	44
Passuger	23
San Pellegrino	20
Perrier	15
Weisswein	14
Henniez	11
Apfelsaft	7
Rotwein	7
Coca Cola	4
Bier	3

Fette/Öle/Süssigkeiten

Schokolade weiss	187
Mayonnaise	18
Butter	13
Margarine	10
Honig	5
Zucker weiss	2

Fisch 100g

Ölsardinen	330
Thunfisch	40

Vitamin D3 – empfohlene Einnahme pro Tag

Alle Personen

800 Internationale Einheiten pro Tag

Milch/Milchprodukte 100g

Schlagrahm 30%	40
Ziegenmilch	2
Kuhmilch	05-4

Fette/Öle

Butter	40
Margarine	120
Mayonnaise	40

Obst 100g

Avocado	200
---------	-----

Fisch 100g

Thunfisch	130
Sardinen	300
Lebertran	8500
Aal	5000
Lachs	650
Hering	900
Garnelen	105
Forelle	280
Austern	2

Weich-/Hartkäse 100g

Edamer	84
Emmentaler	100
Gorgonzola	40

Pilze 100g

Steinpilze	350
Champignons	80

Eier

Eier ganz, 1 Stück	200
--------------------	-----

Fleisch 100g

Kalbsleber	50
Hühnerleber	50