

Gehalt an Kalzium in pflanzlichen Lebensmitteln

(Elmadfa et al., 2007; BLS)

Kalzium	(mg/100 g)
<i>hohe Gehalte (> 500 mg/100g)</i>	
Mohn	1460
Noriblatt	1034
Sesam, Samen und Mus (Tahin)	780
Spirulina-Pulver	644
<i>mittlere Gehalte (100-500 mg/100g)</i>	
Mandeln	252
Haselnüsse	225
Amaranth	214
Grünkohl, roh	212
Feigen, getrocknet	190
Rucola, roh	160
Paranüsse	130
Spinat, roh	117
Fenchel, roh	109
Tofu	105
Mangold, roh	103
<i>niedrige Gehalte (< 100 mg/100g)</i>	
Oliven	96
Brokkoli	87
Walnüsse	87
Quinoa	80
Rosinen	85
Aprikosen, getrocknet	82
Mineralwässer	0,2 bis > 56