

CALCIUM- & VITAMIN-D-GEHALT IN NAHRUNGSMITTELN

Calcium- und Vitamin-D-Gehalt ausgewählter Nahrungsmittel

Lebensmittel	Vitamin D in µg/100 g	Kalzium in mg/100g
Milch und Milchprodukte		
Emmentaler, 45 % Fett	1,00	1030
Parmesan	0,70	1200
Gouda, 45 % Fett	0,70	750
Edamer, 45 % Fett	0,60	700
Brie, 70 % Fett	0,80	250
Vollmilch	0,09	120
Sauermilch	0,10	120
Joghurt	0,06	120
Gemüse und Obst		
Feigen, getrocknet	—	224
Pflaumen, getrocknet	—	78
Broccoli	—	115
Gartenkresse	—	214
Grünkohl	—	212

Lebensmittel	Vitamin D in µg/100 g	Kalzium in mg/100g
Nüsse und Samen		
Haselnüsse, geröstet	—	209
Mandeln, geschält	—	128
Sesam, frisch	—	738
Fisch		
Forelle	18,00	20
Tunfisch	5,00	40
Streichfette		
Butter	1,2	13
Margarine	2,5	10

Quelle: Kalorien-Fibel I, Kneippverlag 2004; Souci/Fachmann/Kraut:

Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen, Medpharm
2000; Bundeslebensmittelschlüssel, EWP Version 3.2.0.