

**SANDOZ**

Eine gesunde Entscheidung

Lebensmittel mit hohem Calciumanteil

100g enthalten	Calcium in mg	100g enthalten	Calcium in mg
Milchprodukte		Früchte	
Vollmilch, Vollmilchjoghurt	120	Feigen (getrocknet)	190
Buttermilch	109	Aprikosen	82
Kaffeerahm	95	Orangen	42
Quark	90	Mandarinen	33
Vollrahm	80	Erdbeeren	26
Butter	13	Birnen	10
Margarine	–	Äpfel	7
Käse		Backwaren	
Parmesan	1180	Weissbrot	58
Emmentaler (45% Fett)	1100	Knäckebrot	55
Sbrinz	1000	Roggenvollkornbrot	43
Appenzeller, Tilsiter	800	Zwieback	42
Raclette-Käse	750	Brötchen	27
Gorgonzola	612	Fleisch/Geflügel/Fisch	
Camembert (30% Fett)	600	Leberwurst	41
Mozzarella, Feta	400	Salami	35
Hüttenkäse	100	Schinken (gekocht)	15
Frischkäse	80	Fleischwurst	14
Gemüse		Rindfleisch, Kalbfleisch	13
Petersilie	245	Dosenwürstchen	10
Gartenkresse	214	Schinken (roh, geräuchert)	10
Brunnenkresse	180	Schweinefleisch	9
Löwenzahn	158	Leber (Rind)	7
Spinat	126	Hackfleisch (variierend)	3
Lauch	120	Gans, Hähnchen	12
Kichererbsen	110	Ente	11
Bohnen (weiss)	106	Karpfen	52
Broccoli	105	Hering, Thunfisch	40
Kohlrabi	68	Lachs	13
Endivien	54	Sonstiges	
Rübli	41	Hühnerei	56
Rosenkohl	31	Haferflocken	54
Blumenkohl	20	Getränke	
Tomaten	14	Orangensaft	11
Kartoffeln	10	Wein	10
Nüsse		Bier	4
Haselnüsse	226	Cola	4
Walnüsse	87		

Sandoz Pharmaceuticals AGHinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, Fax 041 748 85 86, www.generika.ch