

## Calciumreiche Lebensmittel

Hier ist eine Liste von calciumreichen Lebensmitteln:

1. Grünkohl:
  - Eine Tasse gekochter Grünkohl enthält etwa 180 mg Calcium.
2. Brokkoli:
  - Eine Tasse gekochter Brokkoli enthält ungefähr 45 mg Calcium.
3. Mandeln:
  - Eine Unze (ca. 28 g) Mandeln enthält etwa 75 mg Calcium.
4. Lachs:
  - Eine 3,5-Unzen-Portion Wildlachs enthält etwa 300 mg Calcium.
5. Tofu:
  - Fester Tofu kann eine ausgezeichnete Calciumquelle sein, mit etwa 350 mg Calcium pro 100 g.
6. Bohnen und Hülsenfrüchte:
  - Weiße Bohnen, Sojabohnen und Kichererbsen sind reich an Calcium. Eine Tasse gekochte weiße Bohnen enthält etwa 175 mg Calcium.
7. Fenchel:
  - Eine Tasse roher Fenchel enthält etwa 45 mg Calcium.
8. Feigen:
  - Getrocknete Feigen sind eine gute Calciumquelle, mit etwa 300 mg Calcium pro 100 g.
9. Orangen:
  - Eine mittelgroße Orange enthält ungefähr 50 mg Calcium.
10. Sesam:
  - Sesamsamen und Sesampaste (Tahini) sind reich an Calcium. 1 Esslöffel Tahini kann etwa 130 mg Calcium enthalten.
11. Schwarze Melasse:
  - 1 Esslöffel schwarze Melasse liefert etwa 172 mg Calcium.