

## 1000 mg CALCIUM SIND ENTHALTEN IN:

### MILCHPRODUKTE

83	g	Parmesan	
98	g	Emmentaler	
143	g	Butterkäse	
163	g	Gorgonzola	
230	g	Feta	
250	g	Mozarella	(1/4 kg)
546	g	Schafmilch	
813	g	Kuhmilch	
830	g	Kefir	
1000	g	Pudding	(1,0 l)
1111	g	Speisetopfen	(1,1 kg)

### HÜLSENFRÜCHTE:

500	g	Sojabohne	(0,5 kg)
1149	g	Tofu	(1,2 kg)
1960	g	Erbsen	(1,9 kg)

### GEMÜSE:

140	g	Brennessel	
472	g	Grünkohl	
555	g	Brunnenkresse	
793	g	Spinat	
1041	g	grüne Oliven	(1,0 kg)
1667	g	Broccoli	(1,7 kg)
2439	g	Karotten	(2,4 kg)
5000	g	Kopfsalat	(5,0 kg)
6667	g	Bambussprossen	(6,7 kg)
10000	g	Champignons	(10,0 kg)
11100	g	Tomaten	(11,1 kg)
50000	g	Zuckermais	(50,0kg)

## 1000 mg CALCIUM SIND ENTHALTEN IN:

### OBST:

---

526	g	Feigen getrocknet	
1250	g	Rosinen	(1,3 kg)
2272	g	Brombeeren	(2,3 kg)
2500	g	Kiwi	(2,5 kg)
4166	g	Erdbeeren	(4,2 kg)
4761	g	Papaya	(4,8 kg)
14285	g	Äpfel	(14,3 kg)
25000	g	Nektarine	(25,0kg)

### MEHLSPEISEN, SÜßWAREN:

---

394	g	Nusskuchen	
416	g	Vollmilch-Haselnussschokolade	
4545	g	Obstkuchen	(4,5 kg)
20000	g	Bienenhonig	(20,0kg)

### GETREIDEPRODUKTE:

---

467	g	Amaranth	
1250	g	Quinoa	(1,3 kg)
1818	g	Pumpernickel	(1,8 kg)
3703	g	Semmel	(3,7 kg)
6250	g	Reis	(6,3 kg)
10000	g	Hirse	(10,0 kg)
16667	g	Kartoffeln	(16,7 kg)

### GETRÄNKE:

---

3802	ml	Radkersburger Longlife	(3,8 l)
3921	ml	Juvina	(3,9 l)
4464	ml	Alpquell	(4,5 l)
9091	ml	Orangensaft frischgepresst	(9,0 l)
10363	ml	Vöslauer	(10,4 l)

## 1000 mg CALCIUM SIND ENTHALTEN IN:

### NÜSSE, SAMEN:

69	g	Mohnsamen	
1020	g	Sonnenblumenkerne	(1,0 kg)
128	g	Sesam-Samen	
3333	g	Maroni	(3,3 kg)

### FLEISCH, FLEISCHWAREN:

4000	g	Putenfleisch	(4,0 kg)
6667	g	Kalbsschnitzel	(6,7 kg)
10000	g	Schinken gekocht	(10,0 kg)

### FISCH:

303	g	Ölsardinen	
1086	g	Garnelen	(1,1 kg)
1587	g	Karpfen	(1,6 kg)
1639	g	Scholle	(1,6 kg)
2040	g	Zander	(2,0 kg)
4167	g	Kabeljau	(4,2 kg)
7692	g	Lachs	(7,7 kg)

Bei weiteren Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden:

**Annemarie Brunec-Ščerbe-Saiko**  
Dipl. Diätassistentin & ernährungsmedizinische Beraterin

Krankenhaus der  
Barmherzigen Schwestern  
Stumpergasse 13  
A-1060 Wien

Darmzentrum Wienzeile  
Ordination Prim.Univ.Prof.Dr.Wunderlich  
Linke Wienzeile 62  
A-1060 Wien

Telefon: 01 / 599 88 / 68 95  
e-mail: [annemarie.brunec@bhs.at](mailto:annemarie.brunec@bhs.at)

Telefon: 0699 / 1090 9010 oder 02254 / 76 300  
e-mail: [annemarie.brunec@utanet.at](mailto:annemarie.brunec@utanet.at)