

Gesunde Calciumquellen



Grünkohl
249 / 187 mg



Sesam – 1160 mg



Amaranth – 267 mg



Spinat – 93 mg



Kresse – 151 mg



Mandeln – 234 mg



Haselnüsse – 209 mg



Salat – 63 mg



Pistazien – 131 mg



Petersilie – 203 mg



Getr. Feigen – 126 mg



Kichererbsen – 150 mg



Getr. Aprikosen – 67 mg



Mangold – 90 mg



Tofu – 128 mg

Zum Vergleich: 100 ml Kuhmilch
enthalten 120 mg Calcium, die
aber nicht richtig verwertet
werden können.



BVL
Bund für Vegane
Lebensweise