Gesunde Calciumquellen



Grünkohl 249 / 187 mg



Spinat – 93 mg



Salat – 63 mg



Mangold - 90 mg

Petersilie – 203 mg



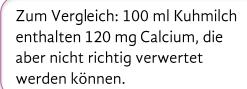
Sesam - 1160 mg



Mandeln - 234 mg



Kichererbsen – 150 mg









Getr. Feigen – 126 mg



Tofu - 128 mg



Amaranth – 267 mg



Pistazien – 131 mg



Haselnüsse – 209 mg

Getr. Aprikosen – 67 mg

