



20 Calciumreiche Lebensmittel Tabelle [PDF]

Calciumreiche Lebensmittel	Gehalt in mg pro 100 g
Gemüse	
Grünkohl	198,5
Spinat	121
Brokkoli	108,5
Fleisch	
Kalbsschnitzel	14
Kotelett	11
Fisch	
Austern	82
Sardinen	450
Obst	
Oliven	96
Feigen	54
Rhabarber	48
Milchprodukte und Ei	
Gouda	810
Edamer	800
Mozzarella	632
Joghurt	120
Kefir	120
Ei	58
Hülsenfrüchte	
Kichererbsen	124
Sojabohnen	201
Sonstiges	
Mandeln	376
Sesam	738



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>

Wissenswertes über Calcium

Calcium ist ein **essentieller Mineralstoff**, der an einer Vielzahl von metabolischen Prozessen beteiligt ist. Dazu zählt unter anderem die **Knochengesundheit, Blutgerinnung, Muskelkontraktion** sowie die **Informationsübertragung** in den Nervenzellen.

Um **Calcium** optimal aufnehmen zu können, benötigt der Körper zwingend **Vitamin D und Magnesium**.

Der **ausreichende** Konsum durch **calciumreiche Lebensmittel** klingt einfach, gelingt allerdings im stressigen Alltag nicht jedem. Daher kann es sinnvoll sein, auf **Vitalstoffe als Ergänzung** zurückzugreifen.

Du suchst nach **natürlichem Calcium**?

Dann hat Deine Suche nun ein Ende: **Naturtreu*** stellt einen **hochwertigen Calcium-Komplex** aus Camu-Camu-Fruchtpulver her, mit **hoher Bioverfügbarkeit**, den ich Dir sehr empfehlen kann (spare 10 % mit dem Code **happy10**). Worauf wartest Du?



Naturtreu Knochenstark
(Calcium+Vitamin C)

5,0 ★★★★★

Knochenstark: einzigartige Komposition aus Calcium und **Vitamin C** für gesunde **Knochen & Zähne** und mehr **Energie**

- ✓ hochwertiges Calciumcarbonat & natürliches Vitamin C aus Camu-Camu-Fruchtpulver
- ✓ hochdosiert & hohe Bioverfügbarkeit dank Calciumcarbonat
- ✓ trägt zu einer normalen Muskelfunktion und Verdauung bei
- ✓ ohne Füll- und Zusatzstoffe
- ✓ Hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %
Preis: 22,99 € **17,09 €**
10 % Rabattcode: **happy10**

[🔗 Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu Naturtreu und kannst Dich dort in Ruhe informieren

*Werbung



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>