

Wie viel Kalzium und Phosphor enthält.....? – Lebensmittel im Überblick von A – Z

A

100 g enthalten	Kalzium in mg	Phosphat in mg	Kalorien in kcal
Aal	13 g	115	209
Ananas	16	9	56
Anchovis aus der Konserve	82	233	267
Artischocke, frisch	53	130	51
Avocado	10	38	230
Apfel	7	10	48
Apfelkraut	33	47	212
Apfelsine	42	22	49
Apfelstrudel	14	33	157
Aprikosen	16	21	49

B

100 g enthalten	Kalzium in mg	Phosphat in mg	Kalorien in kcal
Baguette	18	105	265
Bambussprossen	14	55	30
Banane	8	28	88
Basilikum, frisch	369	86	47
Batate (Süßkartoffeln)	35	45	106
Bier, hell	4	30	47
Bier, dunkel	4	25	48
Bierschinken	18	296	251
Birne	10	15	54
Blattspinat	125	55	18
Bleichsellerie/ Staudensellerie	70	40	15
Blumenkohl	22	54	21
Bockbier	6	25	58
Bohnen, grün, frisch	55	35	37
Brathering	36	240	218
Brathähnchen ganz	9	150	144
Bratwurst	17	272	254
Bratensoße, Trockenpulver	230	700	148
Bratkartoffeln	27	83	196
Brunnenkresse	180	64	16
Butter	13	20	775
Buttermilch	109	90	36

C

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Camembert 60% Fett i. Tr.	400	310	393
Champignons	8	120	14
Chicorée	26	26	13
Chinakohl	40	30	11
Chips	52	147	549
Cornflakes	10	60	369

D

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Datteln	65	60	289
Diabetikerschokolade	254	287	505
Dickmilch 10% Fett i. Tr.	110	90	123
Dill, frisch	230	85	55
Dosenwürstchen	10	185	239

E

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Edamer, 45% fett i.Tr.	678	403	371
Eier	56	216	168
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	1020	636	401
Endiviensalat	54	54	12
Ente	11	187	243
Erbsen	50	320	349
Erdnüsse	59	372	597
Erdbeeren, tiefgefroren	22	22	40

F

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Fasan	13	230	157
Feldsalat	35	49	15
Feigen	54	32	61
Fenchel	109	51	27
Feta, griech. Schafskäse	500	360	268
Filet vom Rind	3	164	126
Forelle, gegart	19	240	116
Friskäse, 70% i.Tr.	90	140	352
Frikassee, Kalb, Konserve	13	161	112

G

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Gartenkresse	214	60	28
Garnelensuppe, Konserve	56	51	30
Gans, gegart	24	313	404
Gemüsezwiebeln	31	40	32
Gerste	38	342	352
Gouda, 45% Fett i. Tr.	820	443	382
Grahambrot	27	225	205
Grapefruit	18	17	41
Grünkern, Dinkel	22	411	343
Grünkohl, frisch	212	87	30
Gulaschsuppe, Konserve	22	101	438
Gurke	15	23	13

H

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Hackfleisch, halb & halb	8	135	253
Hafer, Vollkorn	65	391	384
Hamburger	32	155	263
Hartkaramelle, Bonbon	17	11	370
Hasenfleisch	10	220	124
Haselnüsse	226	333	678
Heidelbeeren	15	13	93
Hecht	20	192	89
Hefezopf, fettarm	39	102	316
Hering-Filet	35	250	222
Himbeeren	46	44	35
Honigmelone	10	18	54
Hummerfleisch	50	230	93

J

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Jakobsmuscheln	69	151	85
Joghurt 3,5% Fett i. Tr.	120	92	74
Joghurt 1,5% Fett i. Tr.	120	90	51
Joghurt 3,5% mit Früchten	104	77	113
Johannisbeeren, rot	29	27	38
Johannisbeeren, schwarz	46	40	48

K

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Kabeljau, gegart	20	180	86
Kaffee, instant	160	360	96
Käse (Kochkäse) 10% Fett	900	1100	112
Käse (Schmelzkäse) 60% Fett	400	700	353
Käse (Limburger) 45% Fett	527	316	308
Kakaogetränk-Pulver	33	190	402
Kakaopulver, schwach entölt	120	660	391
Karpfen, gegart	50	220	128
Kartoffeln, gegart	10	45	79
Kasseler	37	214	253
Kirschen, sauer	20	19	57
Kirschen, süß	17	20	60
Knäckebrot, Mehrkorn	35	285	376
Knoblauch, getrocknet	115	388	360
Knollensellerie, gegart	59	68	23
Kohlrabi, gegart	59	43	26
Kotelett, Kalb	10	189	154
Kotelett, Schwein	9	120	258
Kondensmilch, 4% Fett	260	220	114
Kopfsalat	25	20	10
Krabben, frisch	100	200	105
Kräcker	28	162	404

L

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Labskaus, Konserve	20	121	157
Lachs, frisch	13	266	217
Langusten, frisch	68	215	95
Lauch	50	25	25
Leber, Rind	7	335	141
Leberkäse	24	168	315
Leberwurst	40	150	449
Leinsamen	260	660	502
Limonaden	5	3	26
Linsen	74	412	327
Litschi, frisch	8	33	74
Löwenzahn, Blätter	170	70	43

M

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Makrele	12	244	195
Mandarine	35	20	46
Mandeln ohne Schale	250	455	622
Mango	10	13	56
Mangold	103	39	24
Marzipan, Rohmasse	163	293	546
Matjeshering	43	200	285
Mayonnaise, 80% Fett i.Tr.	18	50	782
Meerrettich	105	65	63
Mettwurst	13	155	541
Milch, 3,5% Fett i.Tr.	120	90	66
Mirabellen	12	33	61
Mischbrot	22	203	302
Mohnsamensamen	1448	848	558
Möhren	41	35	28
Molke	68	43	28
Müsliriegel	84	205	413

N

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Nasi-Goreng, Fertiggericht	13	109	237
Nektarine	4	24	60
Nudeln	27	191	366
Nuß-Nougat-Törtchen	41	71	282
Nuß-Nougat-Creme	170	200	406

O

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Ölsardinen	330	430	299
Oliven, grün	61	17	143
Oliven, schwarz	80	20	145
Orange	42	22	49
Oregano	264	34	57

P

100 g enthalten	Kalzium in mg	Phosphat in mg	Kalorien in kcal
Pampelmuse	4	17	46
Paniermehl	30	120	379
Paprika, frisch	11	25	21
Paranüsse	132	674	693
Pamesankäse,35% Fett i.Tr.	1290	840	395
Passionsfrucht	16	55	67
Pekannüsse	55	290	750
Petersilie	245	128	27
Pfifferling, frisch	8	44	18
Pfirsich, frisch	8	22	43
Pistazienkerne	135	500	625
Pommes frites	21	68	267
Popcorn	11	281	408
Porree, frisch	87	45	26
Puffreis	6	100	395
Pumpernickel	25	240	190
Preiselbeeren, frisch	14	10	28
Puter, Brust	13	200	115

Q

100 g enthalten	Kalzium in mg	Phosphat in mg	Kalorien in kcal
Quark, 40% fett i.Tr.	95	187	165
Quark, 20% fett i.Tr.	85	165	112

R

100 g enthalten	Kalzium in mg	Phosphat in mg	Kalorien in kcal
Radieschen	34	26	17
Ragout fin, Konserve	19	190	181
Rauchfleisch	38	232	200
Rebhuhn	45	300	246
Reh	5	240	106
Reis, natur	8	91	108
Rettich	33	29	10
Rhabarber	52	24	15
Rindfleisch, Braten	5	187	154
Roastbeef	12	156	188
Roggen	64	373	314
Roggenkeimflocken	90	1000	386
Rosenkohl	32	80	38
Rosinen	31	110	280

Für Patienten - Kompetenz

Rouladenfleisch, Rind	5	188	153
Rotbarsch	20	200	117
Rotkohl, frisch	40	30	23
Rührkuchen mit Rosinen	40	83	313

S

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Sahne, 30% Fett i. Tr.	80	65	321
Saure Sahne 10% Fett i. Tr.	110	90	121
Sahne-Milch-Schokolade	103	145	510
Salami, ungarisch	28	280	447
Sauerkraut	50	45	16
Schellfisch, gegart	18	180	83
Schichtkäse 20% Fett i.Tr.	79	180	113
Schinken; Schwein	12	136	215
Schnittlauch	130	75	55
Schnitzelfleisch, Schwein	5	186	183
Schokolade, weiß	187	142	526
Schwarzwälder-Kirschtorte	28	69	263
Schweineschmalz	1	3	948
Sekt	3	7	72
Senf, mittelscharf	130	180	87
Sojabohnen, frisch	250	570	372
Sojakäse (Tofu)	128	97	72
Spargel, frisch	22	46	19
Speck, fett	5	120	854
Spinat	126	55	19
Stachelbeeren	25	30	46
Steinpilze	7	90	34
Sticks (Kartoffel)	50	170	555
Suppenhuhn, frisch	11	178	274
Studentenfutter	120	285	485

T

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Tatar, Rind	10	190	123
Thunfisch in Öl	7	295	304
Thymian, frisch	336	36	52
Tomate	13	25	17
Tomatenketchup	12	18	107
Tomatenpaprika, sauer	13	48	17
Traubensaft	13	15	68
Trüffel	24	62	50

V

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Vanillepudding	100	80	112

W

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Walnüsse	85	410	694
Wassermelonen	5	5	35
Weintrauben	35	20	22
Weißkohl	35	20	22
Weißwein	10	15	70
Weizenvollkornbrot	95	265	206
Wirsingkohl	35	40	31

Z

<i>100 g enthalten</i>	<i>Kalzium in mg</i>	<i>Phosphat in mg</i>	<i>Kalorien in kcal</i>
Zervelatwurst	20	110	478
Zigeuner-Grillsoße	44	80	53
Zitrone	11	16	41
Zwetschge, Pflaume	14	18	57
Zucchini	30	23	19
Zucker, weiß	1	Geringe Spuren	399
Zuckermais	6	120	104
Zunge, Rind	7	170	223
Zwieback	60	143	423
Zwiebel	31	42	32
Zwiebelkuchen	35	71	207