



Orthopädie Hirschberg

Orthopädie • Unfallchirurgie • Manuelle Therapie

# Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

## Milchprodukte

100g ... enthalten	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Butter	13	21	775
Buttermilch	109	90	36
Camembert (30% Fett i. Tr.)*	600	540	228
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)*	1020	636	401
Joghurt (aus Vollmilch)	120	92	71
Frischkäse (60% Fett i. Tr.)*	79	137	341
Hartkäse (30% Fett i. Tr.)*	800	570	266
Magerkäse (10% Fett i. Tr.)*	125	266	138
Margarine	-	-	746
Milch (Vollmilch)	120	92	67
Quark			
- mager	92	85	95
- 20% Fett i. Tr.*	160	165	187
- 40% Fett i. Tr.*	78	116	167



Orthopädie Hirschberg

Orthopädie • Unfallchirurgie • Manuelle Therapie

# Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

## Backwaren

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Brötchen	27	105	263
Knäckebrot	55	318	312
Roggenvollkornbrot	43	220	190
Weißbrot	58	89	247
Zwieback	42	120	387

## Obst

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Äpfel	7	12	53
Apfelsinen	42	23	44
Birnen	10	15	45
Erdbeeren	26	29	32
Grapefruit	18	17	41
Kirschen (süß)	17	20	58
Mandarinen	33	20	46
Pfirsiche	7	23	39
Pflaumen	14	18	52
Weintrauben	18	20	70



# Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

## Gemüse

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Blumenkohl	20	54	23
Bohnen (weiß)	106	429	301
Grünkohl	212	87	29
Kartoffeln	10	50	70
Kohlrabi	68	50	25
Kopfsalat	37	33	10
Lauch	87	46	25
Linsen (gekocht)	23	130	90
Möhren	41	35	26
Rosenkohl	31	84	35
Spinat	126	55	14
Tomaten	14	26	17



Orthopädie Hirschberg

Orthopädie • Unfallchirurgie • Manuelle Therapie

# Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

## Fleisch/Wurst

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Bratwurst	-	190	365
Dosenwürstchen	10	185	243
Fleischwurst	14	129	316
Hackfleisch	3	205	111
Kalbfleisch, mager	13	198	101
(Rinder-) Leber	7	358	123
Leberwurst	41	154	446
Rindfleisch	13	195	160
Salami	35	167	550
Schinken (gekocht)	15	136	216
Schinken (geräuchert)	10	207	396
Schweinefleisch	9	172	303

## Geflügel

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Ente	11	187	243
Gans	12	184	364
Hähnchen	12	200	144



# Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

## Fisch

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Heringsfilet in Tomatensoße	49	190	208
Karpfen	52	216	125
Lachs	13	266	217
Rotbarschfilet	22	201	114
Thunfisch	40	200	242

## Getränke

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Bier	4	28	44
Orangensaft	11	15	48
Cola	4	15	44



# Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

## Sonstiges

100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Haferflocken	54	391	371
Haselnüsse	226	333	678
Hühnerei (pro 100g)	56	216	167
(Erdbeer-) Marmelade	10	10	234
Nudeln (roh)	27	191	354
Pommes frites (erhitzt)	20	105	267
Reis (gekocht)	3	36	90
Schokolade	214	242	550
Walnüsse	87	409	694

Besuchen Sie uns auch im Internet:

[www.ortho-hirschberg.de](http://www.ortho-hirschberg.de)