

# Calciumreiche Lebensmittel in der veganen Ernährung



Lebensmittel	Calciumgehalt pro 100 g*
Brennesselblattpulver	4000 mg
Moringapulver	2000 mg
Mohn z. B. im basischen Kuchen oder gemixt in einem Shake	1400 mg
Gräserpulver Gersten-, Dinkel- oder Weizengras versorgen Sie mit einer weiteren Portion Calcium.	1 – 2 EL 40 – 80 mg
Sesam z. B. im Brot, im Müsli oder als Sesammilch	800 mg
Brennnessel, gedämpft wie Spinat zubereitet	700 mg
Mikroalgen Wenn Sie Mikroalgen wie Spirulina, Chlorella oder Afa-Algen zur allg. Stärkung einnehmen, dann liefert davon eine übliche Tagesdosis ebenfalls noch eine zusätzliche Portion Calcium.	Afa-Algen 700 mg Spirulina 625 mg Chlorella 375 mg
Chiasamen 10 Min. eingeweicht und z. B. mit Früchten gemixt	500 mg
Wildpflanzen	Breitwegerich 400 mg Löwenzahn 150 mg
Petersilie z. B. im Salat oder im grünen Smoothie	250 mg
Mandel z. B. als Mandelmilch, Mandelkäse oder zum Knabbern	250 mg
Kresse	220 mg
Haselnüsse	220 mg
Grünkohl	210 mg
Amaranth z. B. als Amaranthpops, Amaranthriegel oder im Amaranthbrot	200 mg
Trockenfeigen	190 mg
Rucola	150 mg
Pak Choi mit Knoblauch und Olivenöl kurz anbraten	im Stängel 100 mg im Blatt 125 mg
Kichererbsen z. B. als Hummus	120 mg
Brokkoli, gedämpft	112 mg
Weisse Kernbohnen Hülsenfrüchte und Saaten können Sie vor dem Kochen/Verzehr über Nacht in Wasser einweichen. Auf diese Weise verringern Sie den Phytinsäuregehalt und können folglich die Bioverfügbarkeit des Calciums aus diesen Lebensmitteln erhöhen. Auch die Kochzeit verkürzt sich durch das Einweichen natürlich enorm.	110 mg
Tofu	100 mg
Okra, gedämpft	90 mg
Rosinen oder Trockenaprikosen z. B. im Müsli, im Müsliriegel, im basischen Kuchen, gemixt in der Mandel- oder Sesammilch, als Snack, in Wasser eingeweicht und gemixt wie Marmelade verwenden etc.	80 mg
Quinoa	80 mg
Gemüse z. B. Lauch, Kohlrabi, Wirsing oder grüne Bohnen	60 mg
Haferflocken	50 mg
Blattsalate	20 – 50 mg
Dinkel-Vollkornbrot	24 mg
Quellwasser Auch aus Quellwasser wird Calcium gut resorbiert (ähnlich gut oder sogar besser als aus Milchprodukten), so dass ein calciumhaltiges natürliches Wasser – das über den Tag verteilt getrunken wird – ganz enorm zur optimalen Calciumversorgung beitragen kann.	z. B. 1 Liter, St. Leonhardsquelle, still 90 mg

\* pro 100g, falls nicht speziell angegeben, Roh gewogen.

Beim angegebenen Calciumgehalt handelt es sich selbstverständlich um Circa-Werte zur groben Orientierung, da Nährstoffgehalte bei natürlichen Lebensmitteln stets schwanken.