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 Spirulina Chlorella	700 mg 625 mg 375 mg
Chiasamen 10 Min. eingeweicht und z.B. mit Früchten gemixt		500 mg
Wildpflanzen	Breitwegerich Löwenzahn	400 mg 150 mg
Petersilie z. B. im Salat oder im grünen Smoothie		250 mg
Mandeln 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 im Blatt	100 mg 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 100 g, 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.