



— VEGAN —
MASTERCLASS
BY COPIEN & FRIENDS

KALZIUMBEDARF VEGAN DECKEN



KALZIUMBEDARF VEGAN DECKEN

BEDARF

- 19-65 Jahre: 1000mg/Tag

VERBESSERT DIE AUFNAHME:

- Vitamin C
- Organische Säuren

VERSCHLECHTERT DIE AUFNAHME:

- Phytinsäure
- Oxalsäure

DIE BESTEN VEGANEN KALZIUMQUELLEN

- Hohe Gehalte (>500mg/100g)
Mohn, Noriblatt, Sesam/Tahin, Spirulina-Pulver, Brennessel, Chiasamen
- Mittlere Gehalte (100-500mg/100g)
Mandeln, Haselnüsse, Amaranth, Grünkohl, Feigen (getrocknet), Rucola, Paransüsse, Spinat, Fenchel, Tofu, Mangold
- Niedrige Gehalte (< 100mg/100g)
Oliven, Brokkoli, Walnüsse, Quinoa, Rosinen, Aprikosen

WEITERE QUELLEN

- Pflanzenmilch
Pflanzenmilch „+ Kalzium“
- Tofu
Mit Kalziumsulfat hergestellt
- Algen
Lithothamnium (350mg/1g)
- Mineralwasser
Manche Mineralwässer haben ca 500mg Kalzium pro Liter

