

Anne Marie Reuzenaar

orthomoleculair voedingsdeskundige

Bronnen Calcium & vitamine B12 - een overzicht

Voedingsmiddel (zuivel)	Calcium p/100 gram	Vitamine B12 p/100 gram
Halfvolle melk	116 mg	0,40 µg
Volle melk	120 mg	0,40 µg
Volle yoghurt	120 mg	0,36 µg
Magere yoghurt	140 mg	0,40 µg
Goudse kaas	820 mg	0,40 µg
Geitenmelk	115 mg	0,10 µg
Geitenkaas, zacht	100 mg	0,24 µg
Feta (geit)	430 mg	0,30 µg
Schapekaas, gem.	400 mg	0,02 µg
Voedingsmiddel (niet zuivel)	Calcium per 100 gram	
Andijvie, rauw	60 mg	0,0 µg
Broccoli	105 mg	0,0 µg
Cacaopoeder	115 mg	0,0 µg
Chinese kool	125 mg	0,0 µg
Garnalen	90 mg	0,80 µg
Haverhout	70 mg	0,0 µg
Hazelnoten	220 mg	0,0 µg
Kikkererwten, gedroogd	100 mg	0,0 µg
Kip, drumsticks	10 mg	5,3 µg
Kipfilet, bereid	10 mg	0,3 µg
Linzen, gedroogd	80 mg	0,0 µg
Lijnzaad	250 mg	0,0 µg
Maanzaad	110 mg	0,0 µg
Makreel, bereid	18 mg	6,5 µg
Mosselen	30 mg	30 µg
Oesters	70 mg	16 µg
Olijven	95 mg	0,0 µg
Paksoi	50 mg	0,0 µg
Paranoten	130 mg	0,0 µg
Pindakaas	60 mg	0,0 µg
Pistachenoten	136 mg	0,0 µg
Quinoa	47 mg	0,0 µg
Rice drink + calcium	75 mg	0,0 µg
Rosbief	10 mg	1,8 µg
Rucola	40 mg	0,0 µg
Runderschenkel	10 mg	2,6 µg
Sesamzaad	780 mg	0,0 µg
Schol	45 mg	0,80 µg
Sojabonen, gedroogd	260 mg	0,0 µg
Sojamelk	10 mg	0,0 µg
Sojamelk, verrijkt met calcium	120 mg	0,0 µg
Sojayoghurt	120 mg	0,0 µg
Sperziebonen	60 mg	0,0 µg
Spinazie	120 mg	0,0 µg
Tahin (sesampasta)	900 mg	0,0 µg
Tofu	200 mg	0,0 µg
Tomaat, rauw	14 mg	0,0 µg

Tonijn, vers	40 mg	3,0 µg
Tempeh	100 mg	0,0 µg
Vijgen	190 mg	0,0 µg
Walnoten	90 mg	0,0 µg
Zeekraal, vers	150 mg	0,0 µg
Zeewier, gedroogd	850 mg	0,0 µg

ADH vitamine B12 2,8 µg

ADH calcium (51-70 jaar) 1100 mg