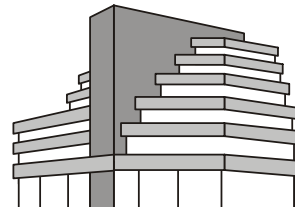


**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**





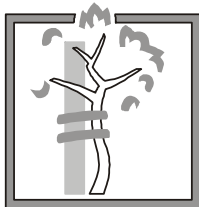
Bahnhofstraße 9  
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040  
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de  
mail@gaertner-servatius.de

## Calcium-, Phosphat- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln

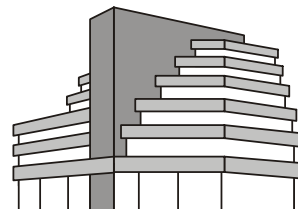
			
<b>Milchprodukte</b>			
100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Butter	13	21	775
Buttermilch	109	90	36
Camembert (30% Fett i. Tr.)*	600	540	228
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)*	1020	636	401
Joghurt (aus Vollmilch)	120	92	71
Frischkäse (60% Fett i. Tr.)*	79	137	341
Hartkäse (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	160	78
- 20% Fett i. Tr.*	85	165	116
- 40% Fett i. Tr.*	95	187	167
			
<b>Backwaren</b>			
100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Brötchen	27	105	263
Knäckebröt	55	318	312
Roggenvollkornbröt	43	220	190
Weißbröt	58	89	247
Zwieback	42	120	387



**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



## 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

## Gemüse

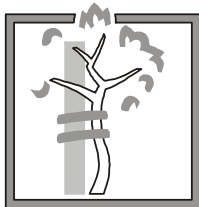


100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Blumenkohl	20	54	23
Bohnen (weiß)	106	429	301
Grünkohl	212	87	29
Kartoffeln	10	50	70
Kohlrabi	68	50	25
Kopfsalat	37	33	10
Lauch	87	46	25
Linsen (gekocht)	23	130	90
Möhren	41	35	26
Rosenkohl	31	84	35
Spinat	126	55	14
Tomaten	14	26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

## Fleisch/Wurst



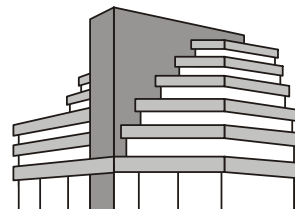
100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Bratwurst	-	190	365
Dosenwürstchen	10	185	243
Fleischwurst	14	129	316
Hackfleisch	3	205	111
Kalbfleisch, mager	13	198	101
(Rinder-) Leber	7	358	123
Leberwurst	41	154	446
Rindfleisch	13	195	160
Salami	35	167	550
Schinken (gekocht)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






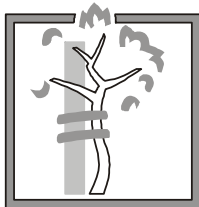
**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



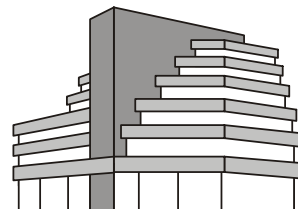
<b>Geflügel</b>			
			
100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Ente	11	187	243
Gans	12	184	364
Hähnchen	12	200	144
<b>Fisch</b>			
			
100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Heringsfilet in Tomatensoße	49	190	208
Karpfen	52	216	125
Lachs	13	266	217
Rotbarschfilet	22	201	114
Thunfisch	40	200	242
<b>Getränke</b>			
			
100g ... enthalten:	Calcium (in mg)	Phosphat (in mg)	Kalorien (in kcal)
Bier	4	28	44
Orangensaft	11	15	48
Cola	4	15	44
<b>Mineralwasser**</b>			
Quelle	Natrium	Calcium	Ca/Na-Quotient
Steinsieker Mineralwasser	19,1	595	31,15
St. Margareten	19,1	577,8	30,25
Imnauer Apollo	23,4	547,8	23,41
Contrex	9,1	486	53,4
Elisabethquelle	496,7	465,2	0,94
Rietenauer	35	412	11,77
Förstina Sprudel Eichenzell	27,5	380	13,82
Fortuna Quelle	30	380	12,67
Fuldataler Mineralbrunnen	157	374	2,38
Wildberg-Quelle	156,3	370	2,37
Luisen Brunnen	255	367	1,44
Mühringer Heilwasser	121	361	2,98
Römerquelle Niedernau	8,9	348	39,10
Gerolsteiner Sprudel	119	347	2,92
Gerolsteiner Stille Quelle	125	337	2,70
St. Gero Heilwasser	121	331	2,74
Remstaler Sprudel	252,5	323	1,28
Waretaler Mineralwasser	25	323	12,92
Mühringer	48,9	307	6,28
St. Anna Heilwasser	305	304,3	1,00
St. Anna Heilquelle	159	279,6	1,76
Johanniter-Quelle	98	264	2,69



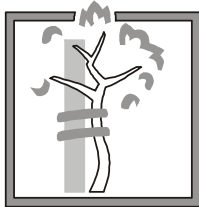
## Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

## Dr. med. Andrea Servatius



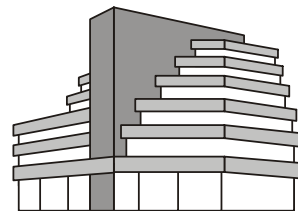
Quelle	Natrium	Calcium	Ca/Na-Quotient
Rosbacher UrQuell	39,9	261,6	6,56
Rosbacher Mineralwasser	90	253,5	2,82
Hermanns Quelle	276	244	0,88
Franken Brunnen still	64,2	243,3	3,79
Felsenquelle	102	242	2,37
Hirschquelle	220	216,5	0,98
Spreewald Mineralwasser	48	208	4,33
San Pellegrino	45	205	4,56
Sankt Martin	165	197,5	1,20
Hassia Sprudel	232	176	0,76
Kellerwald Mineralbrunnen	359	173	0,48
Ried-Quelle	142	159	1,12
Perrier	9	147,3	16,37
Bad Hersfelder Naturquell	220	140	0,64
Adelheidquelle	973,2	136,3	0,14
Volkmarer Sauerbrunnen	25	133,2	5,33
Mönchsbrunnen	126	128	1,02
Bad Vilbeler UrQuelle	97	126	1,30
Staatlich Fachingen	602,5	122	0,20
Teinacher	119	120	1,01
Kronthal Mineralwasser	535	118	0,22
Rhenser Mineralbrunnen	80	118	1,48
Eichenzeller Naturbrunnen	3,6	116	32,22
Heppinger	856	115,9	0,14
Harzer Grauhof Brunnen	17,6	111	6,31
Selters Mineralwasser	290	110	0,38
Graf Bernhard Quelle	215	108	0,50
Krumbach	7,8	104,2	13,36
Bad Vilbeler Elisabethen Quelle	5,8	104	17,93
Neuselters Mineralquelle	90	100	1,11
Franken Brunnen vital	580	97,1	0,17
Vittel	7,3	91	12,46
Apollinaris Classic	430	90	0,21
Adelholzener Primus Heilquelle	3	87,9	29,30
Fürst Bismarck Quelle	14	79	5,64
Evian	5	78	15,6
Ileburger Schloßbrunnen me- dium	9,7	70,4	7,26
Adelholzener	10	69,8	6,98
Bad Nauheimer Mineralwasser	15	64	4,27
Spessart Quelle	12,1	60	4,96
Prinzenburger Felsenquelle	6,5	57,1	8,78
Lichtenauer Mineralquelle	12	56	4,67
Retzmann Mineralbrunnen	290	50	0,17
Karat	5	46,5	9,30
Rhön Sprudel	3,2	45,2	14,13
Kurfürst	98	43	0,44
Birgy	372	30	0,08
Lüttertaler Mineralwasser	5,8	30	5,17
Martinybrunnen	380	30	0,08
Überkingen	990	22	0,02



## Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

## Dr. med. Andrea Servatius



Quelle	Natrium	Calcium	Ca/Na-Quotient
Vogelsberger Mineralwasser	6,7	22	3,28
Christinenbrunnen	385	15	0,04
Astra Quelle	292	13,6	0,05
Juwel	130	13	0,10
St. Linus Heilwasser	10,2	12,9	1,26
Finkenbach Quelle	0,9	11,5	12,78
Volvic	9,4	9,9	1,05
Güstrower Schloßquell	15,9	9,26	0,58
Renata Quelle	1,9	7,1	3,74
Hardenstein Brunnen	359	5,9	0,02
Ramlösa	222	2,2	0,01
Kisslegger Sprudel	188	1,4	0,01
<b>Sonstiges</b>			
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

\* in Trockenmasse

\*\* nach DEBInet

Besuchen Sie uns im Internet: [www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)

Ihre

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius