

Kalziumgehalt von Milch und Milchprodukten

Produkt	Kalziumgehalt ¹		Milchzuckergehalt g pro 100 ml/100 g
	mg pro 100 ml/100g	empfohlene Portionengrösse ²	
Vollmilch	120	2 dl	4,9
Milch-Drink, 2,7% Fett	120	2 dl	4,9
Calcium Milk (Migros), 2,7% Fett	150	2 dl	4,9
Vitaminisierte Milch, 1,8% Fett Vita Milk (M), Lifestyle Sport (C) ³	120	2 dl	4,9
Delaktosierte Milch, 1,8% Fett Laktosefreie Milch	120	2 dl	enthält 5 g Kohlenhydrate, ist jedoch milchzuckerfrei
Magermilch	120	2 dl	4,9
Buttermilch , nature	110	2 dl	4
Molkendrink , aromatisiert	100	2 dl	4-6
Jogurt nature, Vollmilch	120	180 g	4
Jogurt aromatisiert, Vollmilch	120	180 g	3-4
Trinkjogurt, 1,8 % Fett	120	2 dl	3-4
Jogurt nature, Magermilch	120	180 g	4
Jogurt aromatisiert, Magermilch	120	180 g	3-4
Kefir nature	120	180 g	4
Dessertprodukte			
Crement (Vanille, Schokolade etc.)	100-120	200 g	4 g und mehr
Milchreis, Griessköppli	90	250 g	4 g und mehr
Rahmglace, Milchglace	150-160	150 g	5 g und mehr
Frischkäse			
Rahmquark	100	200-250 g	2,5
Vollmilchmilchquark	100	200-250 g	2,5
Halbfettquark	100	200-250 g	2
Magerquark	100	200-250 g	2
Quark aromatisiert,	90-100	200-250 g	2,5-3,5
Hüttenkäse	100	200-250 g	3,5
Mozzarella	450	50 g	2,5
Doppelrahmfrischkäse	100	200-250 g	2

¹ Quellen: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte/Renner, Renz-Schauen;
 Angaben Hersteller

Käseorganisation Schweiz KOS

² Die Portionengrössen berechnen sich aus dem Gehalt von jeweils 200 bis 250 mg Kalzium pro Portion

³ M = Migros, C = Coop



Weichkäse		pro Portion von ca. 60 g	milchzuckerfrei⁴
Camembert suisse, Vollfett	200	120 mg Kalzium	
Camembert suisse (Rahmkäse)	600	360 mg Kalzium	
Camembert suisse, halbfett	300	180 mg Kalzium	
Brie suisse, Vollfett	400	240 mg Kalzium	
Tomme vaudoise, Vollfett	500	300 mg Kalzium	
Vacherin Mont d'Or, Vollfett	600	360 mg Kalzium	
Reblochon suisse, Vollfett	400	240 mg Kalzium	
Halbhartkäse		pro Portion von ca. 50 g	milchzuckerfrei
Freiburger Vacherin, Vollfett	550	275 mg Kalzium	
Tilsiter, Vollfett	700	350 mg Kalzium	
Appenzeller, Vollfett	800	400 mg Kalzium	
Tête de Moine	700	350 mg Kalzium	
Raclettekäse	700	350 mg Kalzium	
Alpkäse, Vollfett	700	350 mg Kalzium	
Alpkäse, Dreiviertelfett	700	350 mg Kalzium	
Alpkäse, Halbfett	700	350 mg Kalzium	
Mutschli, Vollfett	700	350 mg Kalzium	
Extrahart-/Hartkäse		pro Portion von ca. 40 g	milchzuckerfrei
Sbrinz AOC, Alpkäse	1200	480 mg Kalzium	
Emmentaler	1500	600 mg Kalzium	
Le Gruyère AOC	900	360 mg Kalzium	



⁴ Gewisse Weichkäsesorten können noch Spuren von Milchzucker enthalten.