

Show-Notes Podcast „Vegan 3“

Calcium ein kritischer Mineralstoff bei veganer Ernährung

Auswahl an calciumreichen pflanzliche Lebensmittel

	pro Portion	bezogen auf 100g
Grünkohl (gegart)	358 mg (200g)	179mg
Spinat (gegart)	280 mg (200g)	140 mg
Rucola	112 mg (70g)	160 mg
Brokkoli (gekocht)	174 mg (200g)	87 mg
Haselnüsse	45 mg (30g)	145 mg
Paranüsse	52 mg (30g)	161 mg
Sesam	72 mg (10g)	720 mg

Quelle: DGE

Informative Links zu Calcium und vegane Ernährung:

www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/calciumprodukte-fuer-den-knochenschutz-8048

www.dge.de/wissenschaft/faqs/calcium/

www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/klar-sauberes-wasser-fuer-alle/naehrstoffe-zum-trinken/

www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/40-jahre-ugb-pioniere-der-ersten-stunde/kinderernaehrung-vegetarisch-und-vegan-kann-das-gesund-sein/

www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/amaranth chia quinoa/

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema vegan:

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegan-essen-und-trinken-so-gelingt-es-rein-pflanzlich-68149>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fleisch-nein-danke-so-gelingt-vegetarisch-essen-und-trinken-67513>

Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/vegane-und-vegetarische-lebensmittel-leitsaetze-fuer-fleischersatz-produkte>

Link zum Bundeszentrum für Ernährung:

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/oktober/vegane-ernaehrung/>

Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/nachrichten/detail/vegan-essen/>