

		Calcium-Menge (Spalte leer lassen!)	Empfohlene Anpassung (Spalte leer lassen!)	Tägliche Calcium-Einnahme			Calcium-Menge (Spalte leer lassen!)	Empfohlene Anpassung (Spalte leer lassen!)
Trinken Sie Milch? Wenn ja, wie viele dl <u>pro Tag</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja dl	x 120	Trinken Sie Leitungswasser/Tee? Wenn ja, wie viele dl <u>pro Tag</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja dl	x 9	
Essen Sie Joghurt oder Rahm-Dessert? Wenn ja, wie viele Becher à 180g <u>pro Woche</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja Becher	x 17	Trinken Sie Mineralwasser? Wenn ja:	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja			
Essen Sie Quark? Wenn ja, wie viele Becher à 100 g <u>pro Woche</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja Becher	x 13	Anzahl dl pro Tag (dl)	Anzahl Liter pro Tag			
Essen Sie Hartkäse (Emmentaler, Greyerzer...)? Wenn ja, wie oft <u>pro Woche</u> ? Welche Portionen?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja mal	x 24 x 36 x 60	Adelbodner	x56 / x560
	<input type="checkbox"/> Kleine (20 gr) <input type="checkbox"/> Mittlere(30 gr) <input type="checkbox"/> Grosse(50gr)		Eptinger	x56 / x560
			Contrex	x46 / x460
			Valser	x43 / x430
Essen Sie Weichkäse (Camembert, Brie, Ziegenkäse...)? Wenn ja, wie oft <u>pro Woche</u> ? Welche Portionen?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja mal	x 17 x 25 x 43	Aproz	x35 / x350
	<input type="checkbox"/> Kleine (20 gr) <input type="checkbox"/> Mittlere(30 gr) <input type="checkbox"/> Grosse(50gr)		Rhäzünser	x20/ x200
			Farmer	X54 / x546
Essen Sie Frischgemüse (inkl. Salat, Gemüsesuppe...)? Wenn ja, wie oft <u>pro Woche</u> ? Welche Portionen?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja mal	x 7 x 13 x 20	Passuger	x20 / x200
	<input type="checkbox"/> Kleine (75 gr) <input type="checkbox"/> Mittlere(150gr) <input type="checkbox"/> Grosse(250gr)		Perrier	x15 / x150
			Cristalp	x12 / x120
Essen Sie Brot? Wenn ja, wieviele Portionen à 50 g (dünne Scheibe) <u>pro Tag</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja Scheiben	x 13	Fontessa Elm Henniez	x11 / x110 x11 / x110
			Vittel	x9 / x90
Essen Sie Milkschokolade oderweisse Schokolade? Wenn ja, wieviele Reihen <u>pro Woche</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja Reihen	x 6	Andere
			Totale Calcium-Einnahme pro Tag: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> mg </div>				