

		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 Woche</u> ?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja dl	x 17	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 31	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	x50 / x500
	<input type="checkbox"/> Kleine (20 gr) <input type="checkbox"/> Mittlere(30 gr) <input type="checkbox"/> Grosse(50gr)		Eptinger	x50 / x500
			Contrex	x45 / x450
			Valser	x45 / x450
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)		San Pellegrino	x21 / x210
			Rhäzünser	x30/ x300
			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	Perrier	x14 / x140
	<input type="checkbox"/> Kleine (75 gr) <input type="checkbox"/> Mittlere(150gr) <input type="checkbox"/> Grosse(250gr)		Elm	x12 / x120
			Cristalp	x12 / x120
			Fontessa	x15 / x150
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	Henniez	x13 / x130
			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	x5 / x50
			Totale Calcium-Einnahme pro Tag: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">.....mg</div>			