

Var får du kalcium?

Rekommendationen för vuxna är **950 mg /dag**

VARJE PORTION
INNEHÅLLER

200 mg

KALCIUM



1,7 dl
MJÖLK*



1,5 dl
YOGHURT



3 SKIVOR
OST



2 dl
GRYNOST/KESO



150 g /1,5 dl
TOFU



1,7 dl TORRA ELLER
5 dl KOKADE
BÖNOR



155 g STEKT LAX



80 g FALAFEL



2 msk
TAHINI



150 g /2 dl
VALNÖTSKÄRNOR



70 g /1 dl
MANDLAR



400 g
BROCCOLI



4,5 dl
VINBÄR

* eller kalciumberikad havre-, soja- eller risdryck