

Mistä saat kalsiumia?

Suositus aikuisille **950 mg** /päivä

JOKAINEN
ANNOS SISÄLTÄÄ
200 mg
KALSIUMIA



1,7 dl
MAITOA*



1,5 dl
JOGURTtia



3 SIIVUA
JUUSTOA



2 dl
RAEJUUSTOA



150 g /1,5 dl
TOFUA



1,7 dl KUIVIA TAI
5 dl KEITETTYJÄ
PAPUJA



155 g PAISTETTUA
LOHTA



80 g KIKHERNE-
PYÖRYKÖITÄ



2 rkl
TAHINIA



150 g /2 dl
SAKSAN-
PÄHKINÖITÄ



70 g /1 dl
MANTELEITA



400 g
PARSAKAALIA



4,5 dl
HERUKOITA

* tai kalsiumilla täydennettyä kaura-, soija- tai riisijuomaa