



maito.

TESTAA KALSIIUMIN SAANTISI

Yksi annos sisältää
120 mg kalsiumia.

annosta:

<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→

- Maito tai piimä 1 dl
- Jogurtti tai viili 1 dl
- Maitorahka (100 g)
- Raejuusto (150 g)
- Kypsytetty juusto 1–2 viipaletta (15 g)
- Kirjolohi (100 g)
- Kanamuna 3,5 kpl (à 60 g)
- Manteli 0,5 dl (45 g)
- Mustaherukka 3 dl (170 g)
- Seesaminsien 2 rkl (15 g)
- Appelsiini 1,5 kpl (220 g)
- Tofu 35 g
- Parsakaali 200 g
- Valkokaali 300 g
- Pinaatti 2,5 dl (135 g)



 mmm.fi

 MAITO JA TERVEYS

YHTEENSÄ:

Huolehdi myös D-vitamiinin saannista!

Luonnollisia D-vitamiinin lähteitä ovat auringonvalo, kala, kanamuna ja eräät metsäsienet. Ravintorasvoihin, maitoon ja useisiin maitovalmisteisiin on lisätty D-vitamiinia. Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti: nauti 3–4 annosta maitovalmisteita päivässä, kalaa 2–3 kertaa viikossa ja levitä leivälle D-vitaminoitua levitettä.

Tarvitset 6–7 annosta/päivä!

lujaluusto.fi

