

MISTÄ KALSIUMIA?

nokkonen



sardiini



seesaminsiemeni



ruusunmarja



keltuainen



pinaatti



silakka / muikku



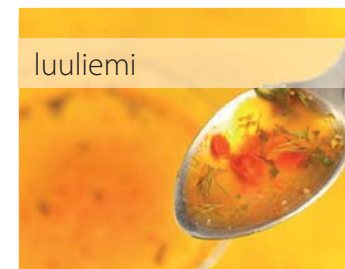
chia-siemen



viikuna



luuliemi



persilja



makrilli



manteli



appelsiini



parsakaali



simpukat



parapähkinä



Mm. vihreistä vihanneksista, kalojen ruodoista, siemenistä ja pähkinöistä sekä kuivatuista hedelmistä. Tarvittaessa ravintolisänä (raakakalsium).