

Maidossa kalsium on tiiviissä muodossa

Kolme lasillista maitoa ja päivän kalsium on kunnossa



Maidosta kalsiumin saa helposti. Kaikissa annoksissa on yhtä paljon kalsiumia, 240 mg.



Maito 2 dl



Jogurtti 2 dl
Raejuusto 355 g



Juusto 25 g = 2-3 viipaletta



Kaali 600 g



Ruisleipä 800 g



Appelsiini n. 3 kpl



Kirjolohi 190 g
Keitetyt soijapavut 245 g Pähkinät 175 g