

Mistä saat kalsiumia?

Suositus lapset: 1–3 v **2–3 annosta** / vrk, 4–10 v **4–5 annosta** / vrk, yli 10 v **5–6 annosta** / vrk
Aikuiset: **4–5 annosta** / vrk

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
KIRJALOHTA



80 g KIKHERNE-
PYÖRYKÖITÄ



2 rkl
TAHINIA



150 g / 2 dl
SAKSAN-
PÄHKINÖITÄ



70 g / 1 dl
MANTELEITA



650 g
PARSAKAALIA



5,5 dl
HERUKOITA

* tai kalsiumilla täydennettyä kaura-, soija- tai riisijuomaa