

TOP 10 smart FONTI DI CALCIO



1

UNA PICCOLA
CRESCENZA
557 mg



5

UNA DECINA
DI ALICI
222 mg



9

20-25
MANDORLE
72 mg



2

UN PIATTO DI
CAVOLO NERO
300 mg



6

UN VASETTO DI
YOGURT GRECO
188 mg



10

3 FICHI
SECCHI
56 mg



3

UNA RICOTTINA
DI VACCA
295 mg



7

2 CUCCHIAI DI
SALVIA SECCA
165 mg



4

3 CUCCHIAI DI
SEMI DI SESAMO
292 mg



8

4 CUCCHIAI DI
SOIA SECCA
129 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI CALCIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



1000 mg