

Latte e derivati, formaggi, uova e copertura dei fabbisogni nutrizionali



**1 BICCHIERE
DI LATTE**

**~16%
CALCIO**



**1 CRESCENZA
PICCOLA**

**19%
26%
ZINCO**



**1 PORZIONE
DI RICOTTA**

**47%
CALCIO**



**1 MOZZARELLA
PICCOLA**

**64%
FOSFORO**



1 UOVO

**31%
VIT. B12**