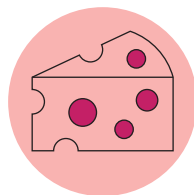




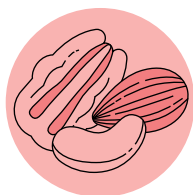
ТОП- 10 продуктов, богатых кальцием:



Молоко



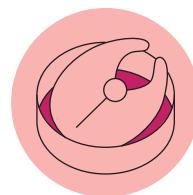
Сыры



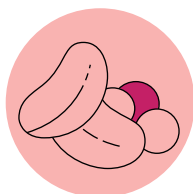
Орехи и сухофрукты
(особенно миндаль)



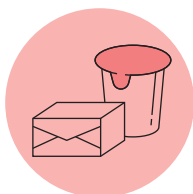
Овощи и зелень
(особенно в белокочанной
капусте и брокколи)



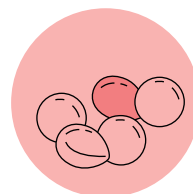
Рыбные консервы
(особенно сардины)



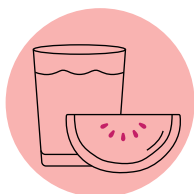
Бобовые и фасоль



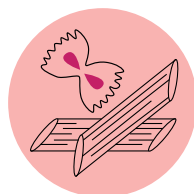
Молочные продукты



Семена



Апельсиновый сок



Крупы
и макаронные изделия