

# Kan man få nok calcium uden komælk?

*Ja – sagtens!*

Nedenstående indeholder 800 mg\* calcium



1 glas soyamælk m. calcium

100 g. hvide bønner

2 spsk. sesamfrø

100 g. grønkål



\*Anbefalet dagligt indtag for voksne = 800 mg

- selv hvis ikke, du kan lide disse fødevarer, er der masser af andre plantekilder til calcium