

# 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**