

SUMA MAS

CALCIO



Coles y crucíferas

Suma habitualmente alimentos como brocoli, coliflor, col rizada, repollo, coles de bruselas, bok choy

Frutos Secos y Semillas

Suma regularmente almendras, semillas de chia, sesamo o amapola



Prueba Alimentos Fortificados

Si es de tu agrado, puedes sumar bebidas vegetales fortificadas y libres de azúcares agregados



Tofu

Puedes sumar tofu con añadido de sales de calcio, ya que puede ser una buena fuente de este mineral, además de proteínas

