

SUMA MAS

CALCIO



Coles y cruciferas

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, podes sumar bebidas vegetales

fortificadas y libres de azucares agregados



Tofu

Podes sumar tofu con añadido de sales de calcio, ya que puede ser una buena fuente de este mineral, ademas de proteinas

