

Quali alimenti per rinforzare le ossa?



tuorli d'uovo

PREZIOSA FONTE
DI VITAMINA D

pesce azzurro

RICCO DI ACIDI GRASSI
OMEGA 3



avocado

FONTE DI POTASSIO
E SOSTANZE ANTIOSSIDANTI



mandorle

RICCHE DI CALCIO
FACILMENTE ASSIMILABILE

cavoli, broccoli e altre brassicacee

FONTI DI VITAMINE C, K
CHE RIGENERANO LE OSSA



soia

RICCA DI FITOESTROGENI

latte, yogurt e ricotta

FONTE DI CALCIO
CON RIDOTTO APPORTO
DI GRASSI

