

Alimentos Ricos en Calcio

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
100 Gr de Alimento	Cantidades
Yogur Griego	157 mg
Yogur natural	143 mg
Leche de vaca	123 mg
Leche de vaca en polvo	890 mg
Leche de vaca	134 mg
Leche de cabra	112 mg
Queso mozzarella	875 mg
Queso pasteurizado	323 mg
Queso requesón	259 mg

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
Queso ricotta	253 mg
Sardina asada	438 mg
Mejillones	56 mg
Ostras	66 mg