

Manje ak Kalsyòm Manje Chinwa Ameriken

Anpil nan manje n ap manje yo se bon sous kalsyòm yo ye. Chwazi chak jou plizyè manje ki plen kalsyòm nan lis anba a pou ka kenbe zo w yo an bòn sante epi fò.

Lèt - 1 tas Mg

San grès, pa anpil grès epi grès redui	300
Antye	290

Fwomaj - 1 ons Mg

Ricotta, an pati krèm	335
Cheddar	205
Fwomaj ameriken, prepare	175
Fwomaj kotaj, grès redui	75

Desè glase ½ tas Mg

Lèt glase, mou	135
Krèm glase	90

Yaout - 1 tas Mg

San anyen, pa anpil grès	415
Fwi, pa anpil grès	345

Lèt manje Mg

Tofou, 4 ons, prepare ak silfat kalsyòm	435
Sadin ak zo, 3 ons	370
Somon ak zo 3 ons	165
Zuit, kri, ½ tas	115
Tofou, 4 ons	110
Navèt vèt, kuit ½ tas	100
Krevèt, nan bwat, 3 ons	100
Chou frize, kuit ½ tas	90
Chou oswa fèy moutad, kuit, ½ tas	75
Zoranj, 1 mwayèn	50
Bok Choy, ½ tas rache	35