

Manje ak Kalsyòm

Manje Sidès Azyatik Ameriken

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

Lèt - 1 tas Mg

| | |
|--|-----|
| Kokoye | 395 |
| San grès, ki pa gen anpil grès epi grès redui | 300 |
| Antye | 290 |

Fwomaj - 1 ons Mg

| | |
|--------------------------|-----|
| Fwomaj ameriken, prepare | 175 |
| Fwomaj kotaj, grès redui | |

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

| | |
|---|-----|
| Agar alg sèk 3.5 ons | 625 |
| Sòs pwason (Bagoong) 1 tas | 500 |
| Tofou, 4 ons Prepare ak silfat kalsyòm | 435 |
| Sadin ak zo 3 ons | 370 |
| Soja mi, bouyi, 1 tas | 175 |
| Somon, ak zo, 3 ons | 165 |
| Mori sèk, sale, 3 ons | 135 |
| Anchwa, kri, 3 ons | 125 |
| Zwit, kri, ½ tas | 115 |
| Tofou, 4 ons | 110 |
| Krevèt, nan bwat, 3 ons ½ cup | 100 |
| Navèt vèt, kuit, ½ tas | 100 |
| Pwa, seche, kuit 1 tas | 90 |
| Chou frize, kuit, ½ tas | 90 |
| Bwokoli, kuit, 1 tas | 80 |
| Bok Choy, kuit, ½ tas | 80 |
| Legim vèt, kuit, ½ tas | 75 |
| Ti pwa nwa, 1 tas | 50 |
| Zoranj, 1 mwayèn | 50 |
| Lèt soja, 1 tas | 10 |