

Manje ak Kalsyòm Manje Ayisyen Ameriken

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

Lèt -1 tas Mg

San grès, pa anpil grès	
ak grès redui	300
Antye	290
Chokola	280
Evapore, ½ tas	330

Fwomaj - 1 ons Mg

Swis	270
Mozzarella, an pati ekreme	205
Cheddar	205
Muenster	205
Fwomaj ameriken, prepare	175
Fwomaj kotaj, grès redui	75

Milk-Shakes – 11 ons Mg

Vaniy	455
Chokola	395

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

Desè Mg

Poudin, chokola, ½ tas	135
---------------------------	-----

Lèt manje Mg

Sadin ak zo, 3 ons	370
Mori sèk, sale, 3 ons	135
Aransò, nan bwat, 3 ons	125
Pwa rouj, 1 tas	85
Brokoli, kuit, 1 tas	80
Pwa nwa, 1 tas	45
Lantiy, 1 tas	35
Diri blan vitamine, 1 tas	20