

---

W CELU ZREALIZOWANIA DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA WAPŃ  
CODZIENNIE UWZGLĘDNIJ MINIMUM 3-4 PORCJE Z PONIŻSZYCH PRODUKTÓW:

---

1 PORCJA  
(1 PORCJA TO OK. 200MG WAPNIA)

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA WAPŃ:  
OKOŁO 1000MG

- 15G MAKU
- 20G SEZAMU
- 30G NASION CHIA
- 45G TAHINI
- 75G MIGDAŁÓW
  
- 125G FIG SUSZONYCH
  
- 170G WZBOGACANEGO MLEKA LUB JOGURTU ROŚLINNEGO
  
- 125G RUKOLI
- 130G JARMUŻU
- 145G NATKI PIETRUSZKI
- 200G SZPINAKU
  
- 200G GOTOWANYCH NASION SOI
- 350G GOTOWANEJ FASOLI
- 450G GOTOWANEJ CIECIERZYCY
- 75G TOFU
  
- 20G MELASY Z TRZCINY CUKROWEJ
  
- 500G GOTOWANEGO BROKUŁA
- 500G ŚWIEŻYCH POMARAŃCZY
  
- 750ML WODY WYSOKOZMINERALIZOWANEJ (STAROPOLANKA 2000, KRYNICZANKA, MUSZYNA...)
- 3 LITRY WROCŁAWSKIEJ „KRANÓWKI”