

WAPŃ

W 100 G PRODUKTU



płatki owsiane
54mg



jarmuż
150mg



fasola biała
163 mg



suszone figi
203 mg



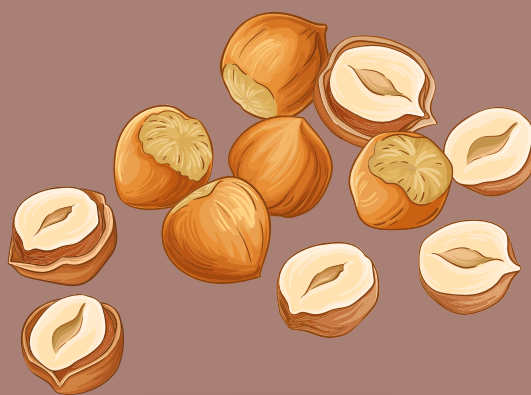
migdały
264mg



napój sojowy
wzbogacany
120mg



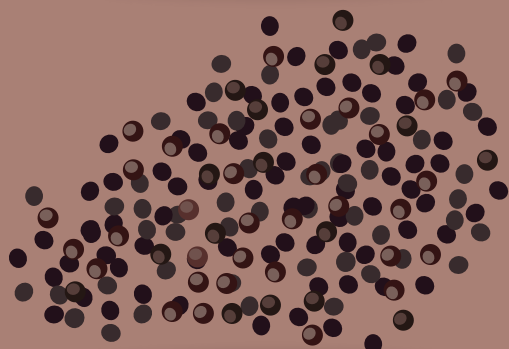
sezam
975mg



orzechy laskowe
114mg



natka pietruszki
187mg



mak
1438mg



chleb żytni
73mg



ziarna słonecznika
78mg