



LES MEILLEURES SOURCES EN...

Fer



Foie (volaille,
porc, veau)



Mollusque (huîtres,
moule, palourde)



Viande (bœuf,
agneau, gibier)



Tofu



Volaille
(poulet, dinde,
pintade)

Calcium



Fromage (ex :
Mozzarella
partiellement écrémé)



Lait



Yogourt



Tofu fabriqué
avec du sulfate
de calcium



Poisson en
conserves avec
les arrêtes

Potassium



Haricots blancs



Légumes feuillus
verts foncés
(ex : épinard)



Pomme de terre
avec la pelure



Abricots secs



Courge poivrée