

OSTEOPORÓZA

rizikové faktory



3A Vápník jako prevence osteoporózy



příklad jídelníčku **bohatého na vápník**

snídaně

bílý jogurt, müsli s oříšky, **lněné semínko**, jablko, slazený čaj

svačina

celozrnná houska, margarín, **tvrdý sýr**, rajče, voda

oběd

brokolicová polévka, pstruh a bylinkové brambory, salát z čínské zelí, voda

svačina

jogurtový nápoj, banán, **mandle**

večeře

vaječná omeleta se zeleninou a **sýrem**, **posypaná řeřichou**, pečivo, čaj

Připravte si vlastní pokrmy podle receptů na stránce
mene-solit.cz/recepty