



CÁLCIO...
ossos fortes e saudáveis
para toda a vida!

O cálcio não somente faz bem aos ossos!

- Forma ossos e dentes fortes
- Ajuda os músculos contrair
- Ajuda na coagulação do sangue

Fontes Principais:

Leite
Iogurte
Queijo
Leite de soja fortificado com cálcio
Sardinhas com espinhas
Tofu fortificado com cálcio
Salmão com espinhas enlatado
Couve

Fontes Boas:

Feijão fradinho
Espinafre
Suco de laranja fortificado com cálcio
Brócolis
Cereais aprovados pelo WIC fortificados com cálcio
Nabiças

Fontes Médias:

Amêndoa
Feijão branco
Grão-de-bico
Sorvete ou iogurte congelado
Couve crespa
Quiabo
Grão de soja
Pão fortificado com cálcio

Formas saborosas de obter o seu cálcio:

- Substitua a maionese por iogurte natural no seu sanduíche de patê de atum, galinha ou ovo.
- Acrescente leite em vez de água nos tipos de cereais quentes, sopas, cozidos e ensopados.
- Faça batidas deliciosas no liquidificador com 1 copo de leite ou iogurte, fruta fresca ou congelada e cubos de gelo.
- Acrescente queijos tipo Colby, Monterey Jack, Mozzarella ou Muenster na sua salada ou legumes cozidos.
- Adicione espinafre aos seus ovos mexidos do café da manhã.
- Misture arroz integral com grão-de-bico e couve crespa refogada.
- Adicione nabiças ou couve crespa nos seus cozidos, sopas ou ensopados.

**Adultos e crianças com idade superior a 2 anos devem escolher produtos derivados do leite que tenham baixo teor de gordura ou sem gordura.*