



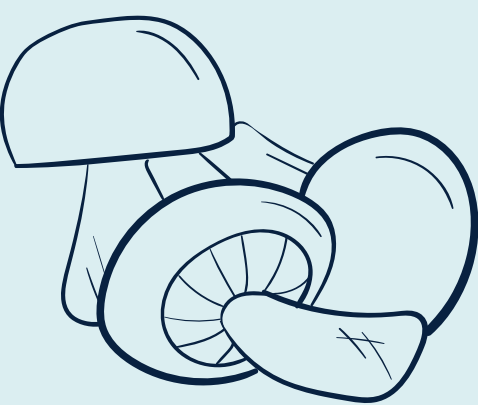




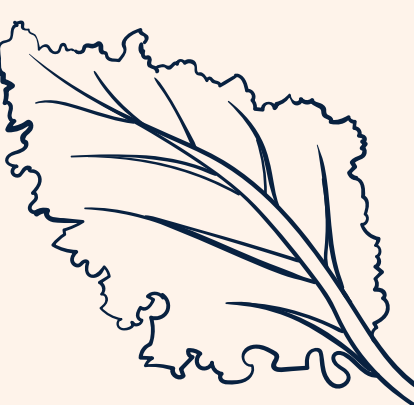


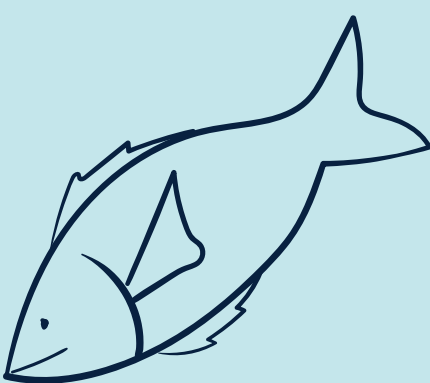

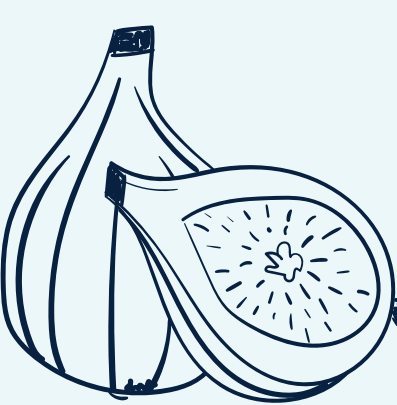

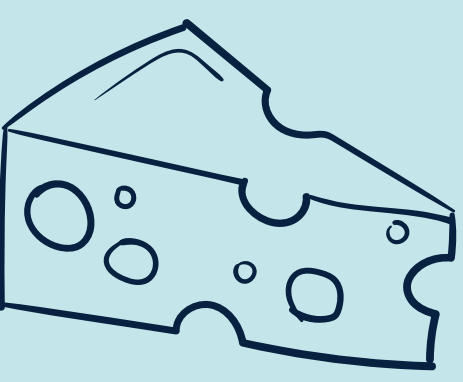

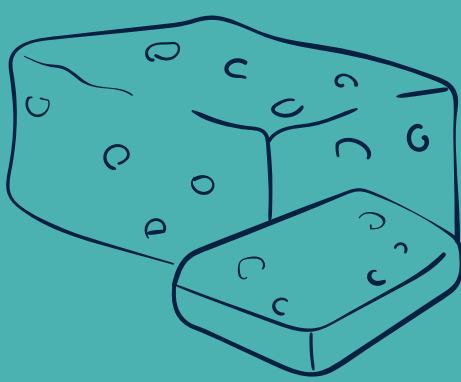

ორაგული	გარგარი	ტოფუ	ფორთოხალი	სოიო
				
ნუში	სუზამის თესლი	ბროკოლი	კვერცხი	სოკო
		კალციუმით D ვიტამინით პროტეინით K ვიტამინით მდიდარი საკვები		
კომბოსტო ბოქ ჩოი	ბარდა		სალათის ფოთოლი კრესი	ყველი "მოცარელა"
				
კომბოსტო კალე	შავი ქლიავი	ნატურალური იოგურტი	სარდინები ძვლებით	გამდიდრებული მცენარეული სასმელი
				
ლეღვის ჩირი	თეთრი ლობიო	მაგარი ყველი	უცხიმო რძე	ყველი "ფეტა"

კალციუმით ნაბიჯი წინ ძვლის გასაჯანსაღებლად

**ბალანსირებული, ძვლისთვის სასარგებლო კვების გეგმა
წინგადადგმულია ნაბიჯია ოსტეოპოროზის პრევენციისათვის**

დაუმატეთ თქვენს ყოველდღიურ საკვებს კალციუმი, პროტეინი, D ვიტამინი და სხვა ძვლისთვის სასარგებლო ნივთიერებები!



მოგვმართეთ:
www.worldosteoporosisday.org

ოსტეოპოროზის საერთაშორისო დღე
20 ოქტომბერი

