

				
سمك السلمون	المشمش	التوفو	البرتقال	فول الصويا
				
اللوز	حبوب السمسم	البروكلي	البيض	الفطر
		أطعمة غنية بـ الكالسيوم فيتامين (د) البروتين وفيتامين (ك)		
الخس الصيني	الحمص		نبات حب الرشاد	جبنة الموزاريلا
				
الكرنب	الخوخ	الزبادي طبيعي	السردين بالعظم	مشروب نباتي مدعم
				
التين المجفف	الفصولياء البيضاء	الأجبان الصلبة	الحليب منزوع الدسم	جبنة الفيتا

# تقدم خطوة نحو صحة عظامك

خطة غذائية متوازنة وصحية للعظام هي خطوة نحو الوقاية من هشاشة العظام!

أضف الكالسيوم والبروتين وفيتامين (د) والعناصر الغذائية الأخرى المفيدة للعظام إلى نظامك الغذائي اليومي



زورنا:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

اليوم العالمي لهشاشة العظام  
20 أكتوبر

