



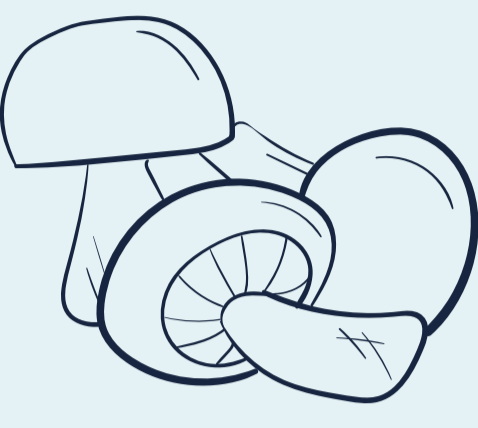




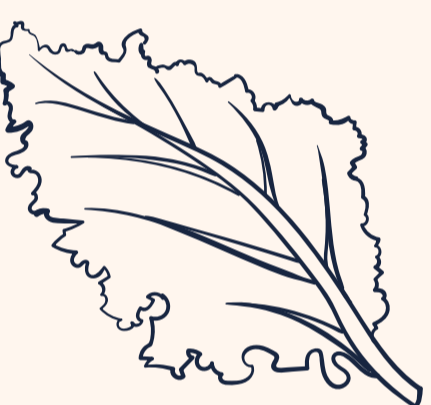


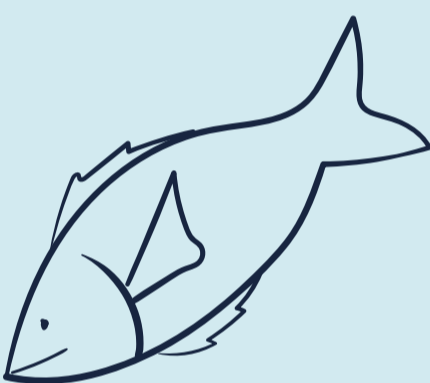

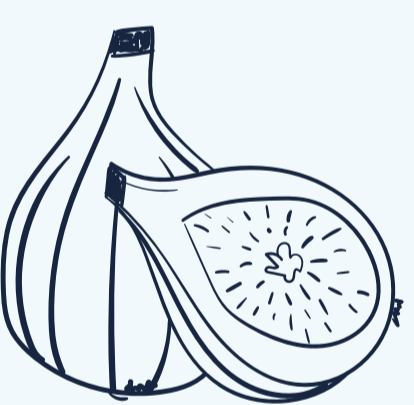

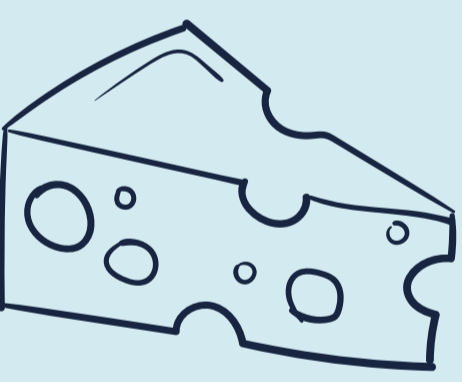



Salmone	Albicocche	Tofu	Arancia	Fagioli di soia
				
Mandorle	Semi di sesamo	Broccoli	Uova	Funghi
		<b>CIBI RICCHI DI CALCIO VITAMINA D PROTEINE VITAMINA K</b>		
Cavolo cinese	Ceci		Crescione	Mozzarella
				
Cavolo riccio	Prugne	Yogurt al naturale	Sardine con la lisca	Bevande vegetali arricchite di calcio
				
Fichi secchi	Fagioli bianchi	Formaggio stagionato	Latte scremato	Feta

# UN PASSO AVANTI *per la salute delle* OSSA

**Un pasto equilibrato e sano per le ossa  
è un passo verso la prevenzione dell'osteoporosi.**

Aggiungi alla tua dieta quotidiana Calcio, proteine, vitamina D  
e altri nutrienti sani per le ossa!



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

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi  
**20 ottobre**

