

 แซลมอน	 แอปริคอต	 เต้าหู้	 ส้ม	 ถั่วเหลือง
 อัลมอนต์	 เมล็ดงา	 บร็อกโคลี่	 ไข่	 เห็ด
 บรอกโคลี	 ถั่วชิกพี	แคลเซียม วิตามินดี โปรตีน อาหารที่อุดมด้วย วิตามินเค		 แครอท
 ผักคะน้า	 ลูกพรุน	 โยเกิร์ตธรรมชาติ	 ปลาซาร์ดีนที่มีกระดูก	 เครื่องดื่มผักเสริม
 เต้าหู้แข็ง	 ถั่วขาว	 ชีสแข็ง	 นมไขมันต่ำ	 เฟต้าชีส

ก้าวขึ้น สำหรับ สุขภาพกระดูก

แผนมื้ออาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพกระดูก
เป็นก้าวสู่การป้องกันโรคกระดูกพรุน

เพิ่มแคลเซียม โปรตีน วิตามินดี และสารอาหารอื่นๆ ที่ดีต่อสุขภาพกระดูกในอาหารประจำวันของคุณ!



เยี่ยมชมเรา:
www.worldosteoporosisday.org

วันโรคกระดูกพรุนโลก
20 ต.ค.

