



cz.1 O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

wapń



dzienne zapotrzebowanie:
1000 mg*



WIĘCEJ INFORMACJI O DIECIE SZUKAJ NA
veganworkout.org.pl/category/dieta/



GDZIE SZUKAĆ?

w 100 gramach produktu

dodatkowe informacje



SUROWE ZIARNA MAKU

1438 mg

Łyżka stołowa maku to **126 mg** wapnia. Pamiętaj by ziarna maku zmielić wcześniej w młynku do kawy. Dzięki temu zwiększasz przyswajalność składników mineralnych.

SUROWE ZIARNA SEZAMU

975 mg

Łyżka stołowa sezamu to **87 mg** wapnia. Wybieraj niełuskane ziarna sezamu. Szukaj ich na półkach z żywnością ekologiczną. Łuskany sezam ma zdecydowanie mniej wapnia. Podobnie jak w przypadku maku najpierw miel ziarna w młynku do kawy.

TAHINI

426 mg

Jedna łyżka stołowa Tahini zawiera **63 mg** wapnia.

MIGDAŁY

264 mg

Garść migdałów czyli około 30g zawiera **79 mg** wapnia.

SUSZONE FIGI

162 mg

JARMUŻ (surowy)

135 mg

Gotowany produkt zawiera **72 mg** wapnia na 100 gram.

MLEKO ROŚLINNE

120 mg

Szklanka mleka roślinnego to **250 mg** wapnia. Podana liczba jest orientacyjna. Kupując mleko roślinne należy sprawdzić zawartość wapnia na opakowaniu. Część producentów nie fortyfikuje swoich produktów wapniem.

BIAŁA FASOLA (gotowana)

90 mg

PESTKI SŁONECZNIKA

78 mg

Surowe brokuły zawierają **47 mg** wapnia na 100 gram.

BROKUŁY (gotowane)

40 mg

MANDARYNKA

37 mg

- Unikaj picia kawy i herbaty bezpośrednio po lub w trakcie posiłku. W przeciwnym razie część wapnia zostanie wypłukana z organizmu.
- Do prawidłowego rozwoju kości należy zadbać nie tylko o wapń, ale też witaminę D i K.

