영양소 / HEALTH NOTES

# 칼슘을 찾는 식탁

유제품 밖에도 선택지가 있습니다.




01

## 우유·요거트

칼슘을 공급하는 대표적인 식품이에요.

02

## 강화 식품

식물성 음료는 칼슘 첨가 여부를 확인해요.

03

## 두부

사용한 응고제에 따라 칼슘 함량이 달라요.

**식품 이름보다 실제 영양정보를 함께 보세요.**