

 Ikan salmon	 Aprikot	 Tofu	 Oren	 Kacang soya
 Badam	 Bijan	 Brokoli	 Telur	 Cendawan
 Sawi	 Kacang kuda	MAKANAN YANG TINGGI KALSIMUM VITAMIN D PROTEIN DAN VITAMIN K	 Cress	 Keju mozzarella
 Kale	 Prun	 Yogurt semulajadi	 Ikan sardin dengan tulang	 Susu tumbuhan yang diperkuat dengan kalsium
 Tauhu dan tempeh	 Kacang putih	 Keju keras	 Susu skim	 Keju feta

LANGKAH-LANGKAH *untuk* KESIHATAN TULANG

Pelan pemakanan yang seimbang dan mengutamakan kesihatan tulang adalah langkah awal untuk mencegah osteoporosis

Tambah kalsium, protein, vitamin D, dan nutrien lain-lain untuk kesihatan tulang dalam pemakanan harian!



Kunjungi kami di:
www.worldosteoporosisday.org

Hari **Osteoporosis** Sedunia
20hb **October**

