

البروتينات

الفيتامينات  
الأخرى

الكالسيوم

Ca<sup>+</sup>

سعرات  
حرارية  
كافية

kcal

فيتامين دال

D<sup>+</sup>

# نحو بناء عظام أقوى

بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية، يساهم النظام الغذائي الصحي للعظام في بناء قوي للعظام والوقاية من هشاشة العظام في جميع الأعمار

كميات  
محدودة

المعادن  
الأخرى

#WORLDOSTEOPOROSISDAY