



# JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE **1000 MG** WAPNIA ELEMENTARNEGO DZIENNIE...



Ile jogurtu należy spożyć aby pokryć  
zapotrzebowanie 1000 mg wapnia dziennie?

467 g

588 g

648 g





# JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE **1000 MG** WAPNIA ELEMENTARNEGO DZIENNIE...



Ile jogurtu należy spożyć aby pokryć zapotrzebowanie 1000 mg wapnia dziennie?

467 g

588 g

648 g

467 g

**588 g**

648 g





# JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE **1000 MG** WAPNIA ELEMENTARNEGO DZIENNIE...

170 mg  
wapnia



jogurt naturalny 2%  
100 g

Ile jogurtu należy spożyć aby pokryć  
zapotrzebowanie 1000 mg wapnia dziennie?

467 g

588 g

648 g

467 g

**588 g**

648 g

4 kubeczki jogurtu 150 g







# JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE **1000 MG** WAPNIA ELEMENTARNEGO DZIENNIE...



Ile jajek należy spożyć aby pokryć  
zapotrzebowanie 1000 mg wapnia dziennie?

42 szt.

56 szt.

62 szt.





# JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE **1000 MG** WAPNIA ELEMENTARNEGO DZIENNIE...



Ile jajek należy spożyć aby pokryć zapotrzebowanie 1000 mg wapnia dziennie?

42 szt.

56 szt.

62 szt.

42 szt.

56 szt.

62 szt.





# JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE **1000 MG** WAPNIA ELEMENTARNEGO DZIENNIE...

47 mg  
wapnia



jaja  
100 g

Ile jajek należy spożyć aby pokryć  
zapotrzebowanie 1000 mg wapnia dziennie?

42 szt.

56 szt.

62 szt.

42 szt.

56 szt.

62 szt.

42 jajka

