



LE CALCIUM

Où trouver du calcium ?

Les aliments les plus riches (à consommer crus de préférence) :

- les algues ;
- les graines de sésame ;
- les figues séchées ;
- les lentilles germées ;
- le chou ;
- le persil ;
- les amandes ;
- les noisettes ;
- les endives ;
- le brocoli ;
- les épinards.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**