

## Натуральные источники

### Кальция



*Белая фасоль*



*Инжир*



*Творог*

### Железа



*Гречка*



*Говядина*



*Шпинат*

### Магния



*Авокадо*



*Семена тыквы*



*Грецкие орехи*