

جلوگیری از پوکی استخوان (سالاد کلسیم): کلم سفید رنده شده 1/2 فنجان + هویج رنده شده 1/2 فنجان + کرفس رنده شده 1/2 فنجان + خیار متوسط رنده شده 1 عدد + ماست 1 فنجان + چغندر رنده شده 1/2 فنجان روزانه این سالاد را مصرف کنید.