

# Onde *encontrar*



> O iogurte é uma fonte de cálcio ainda melhor do que o leite líquido, e obteve uma popularidade sem precedentes nos últimos anos. Mas poucos consomem o produto mais de uma vez ao dia.

> Os únicos outros alimentos ricos em cálcio são o tofu (quando preparado com cálcio), o suco de laranja, o leite de soja e o leite de arroz enriquecido com cálcio.



> Amêndoas, couve e brócolis são fontes de cálcio, assim como salmão e sardinha enlatados (mas só se comermos os ossos).