



domates



et



tavuk eti



balık



ekmek



patates



tahıllar



makarna



yoğurt



süt



marul



yumurta



et ürünleri,çinko



meyveler



sebzeler



brokoli



zeytin



ayçiçeği



mısır



kuruyemiş



süt  
ürünleri,kalsiyum