Boodschappenlijst met producten die rijk zijn aan calcium en/of vitamine D

D3 Boodschappenlijst: goede keuze tegen osteoporose

Ontbijt

- Pap (zoals Bambix groeiontbijt)
- Drinkontbijt
- Yoghurt
- Kwark
- Danoontje vruchtenkwark
- Hangop
- Sojamelk
- Vla
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

Brood (-achtige producten)

- Volkoren brood
- Glutenvrij brood
- Melkwit brood
- Krentenbrood
- Cracker Vitalu met calcium
- Knäckebröd
- Cream crackers
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

Beleg op brood

- Pindakaas
- Sandwichspread naturel
- Sesampasta (tahin)
- Kaas
- Smeerkaas
- Margarine of halvarine
- Eieren
- Eiersalade
- Vissalade
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

Drinken

- Melk
- Diksap
- Sinaasappelsap met calcium
- Rivella light of Taksi
- Chocolademelk
- Balance koffiemelk
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

Tussendoortjes

- Biscuitjes
- Appelcarré
- Amandelbroodje
- Roombotercake
- Pim's sinaasappelkoekje
- Gevulde speculaas
- Kwarktaart
- Sultana Yofruit
- Kellogg's melk graanrepen
- Kapitein Koek ontbijtrepen
- Liga Milkbreak
- Gedroogde abrikozen, peren of vijgen
- Bramen
- Pistachenoten
- Tortillachips
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

Warme maaltijd

- Aardappelen
- Instant aardappelpuree
- Gemengde groene sla
- Rucola
- Spinazie
- Boerenkool
- Broccoli
- Postelein
- Venkel
- Chinese kool
- Koolrabi
- Selderij
- Sperziebonen
- Kapucijners
- Rauwe andijvie
- Valess kaasvariatie, schnitzel of filet
- Sardines (vers of uit blik)
- Haring
- Koolvis
- Lekkerbek
- Bokking
- Schol
- Paddestoelen (zoals eekhoorntjesbrood, cantharellen, oesterzwammen)
- Gedroogde kruiden (oregano, rozemarijn, majoraan, basilicum)
- Tahoe/tofoe
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....