

1. Авокадо	2. Амтаг төмс	3. Хулуу	4. Бууцай	5. Хатаасан чангаанз
				
1 ш 1068 мг		1 аяга 899 мг	1 аяга 839 мг	
6. Кокос	7. Тараг ба йогурт	8. Шош	9. Мөөг	10. Гадил
				
	1 аяга 579 мг	1/2 аяга 502 мг	1 аяга 428 мг	

1.6.3 дугаар зураг. Кали ихтэй 10 хүнс