

Бууцай	Чаард	Хулууны үр	Йогурт	Буйлсны самар
				
1 аяга 157 мг		1/8 аяга 92 мг		1 аяга 80 мг
Хар шош	Авокадо	Инжир	Хар шоколад	Гадил
				
	1 ш 58 мг		1 ш 95 мг	1 ш 32 мг

1.6.7 дугаар зураг. Магни ихтэй 10 хүнс