Dairy-Free Calcium and Vitamin D

Dairy-Free Dietary Vitamin D Sources

Food	Serving Size	Amount of Vitamin D (mg)
S	3 .	11.1 (444 IU)
S	3 .	12.3 (492 IU)
T	3 .	5.7 (228 IU)
O	1	2.5 (100 IU)
S	1	2.7 3.0 (108 120 IU)
A	1	2.4 (96 IU)
F	3/4 1 1/4	0.9 - 2.5 (36 00 IU)
R	1	2.4 - 3.75 (96 150 IU)
P	1	6 (240 IU)
SO D	1	2 (80 IU)
E	1	1.1 (44 IU)
C	-45 -19.10 ((44 IU))	(96