



Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,
масло, молоко, авокадо

Витамин В1



свинина, орех,
хлеб, крупы

Витамин В2



капуста, брокколи, молоко,
и кисломолочные продукты,
печень, сыр, яйца

Витамин В12



сыр, морские продукты,
яйца, молоко, творог

Витамин С



чёрная смородина,
апельсин, помидор,
картофель, лимон

Минералы

Магний



Кальций



Железо



Питайся правильно – будь здоровым!



Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



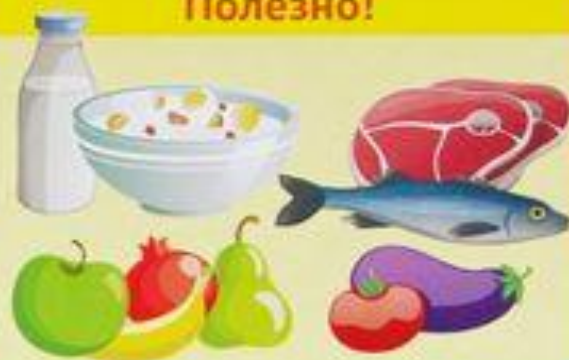
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!

