

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье – таково и житье



цитрусовые,
морковь

сливочное
масло, сыр,
яйца, печень,
рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень
трески, жирные сорта рыбы



D



B₁

сухие пивные
дрожжи,
проростки
пшеницы, овес,
орехи (фундук)



свинина



H

яичный желток,
печень, почки



Бета-каротин

морковь, петрушка, шпинат, весенняя
зелень, дыня, помидоры, спаржа,
капуста, брокколи, абрикосы



B₅

печень,
мясные
субпродукты



дрожжи, бобовые,
грибы, рис



E

кукурузное,
подсолнечное,
оливковое масло,
горох, облепиха

Зелень на столе – здоровье на сто лет



B₂

дрожжевой экстракт,
проростки пшеницы,
отруби пшеницы, соевые
бобы, капуста брокколи

печень,
яичный
желток,
сыр



PP

зеленые овощи,
орехи, крупы
из цельного зерна,
дрожжи

мясо, в том числе
куриное, печень, рыба,
молоко, сыр



B₆

проростки
и отруби пшеницы,
зеленые
лиственные овощи



Обед без овощей – праздник без музыки



B₁₂

дрожжи,
морские
водоросли



печень, почки,
икра, яйца, сыр,
молоко, творог,
мясо, рыба



K

зеленые лиственные овощи, шпинат,
брюссельская, белокачанная и цветная
капуста, крупы из цельного зерна



B₉

орехи, зеленые лиственные
овощи, бобы, проростки
пшеницы, бананы, апельсины

яйца, мясные
субпродукты



Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения – красным