

будь здоровым!



Витамины

Витамин B1



рыбная печень, орех, хлеб, крупа

Витамин B2



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

Витамин C



чёрная смородина, апельсин, помидор, картофель, лимон

Минералы

Кальций



Железо



Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



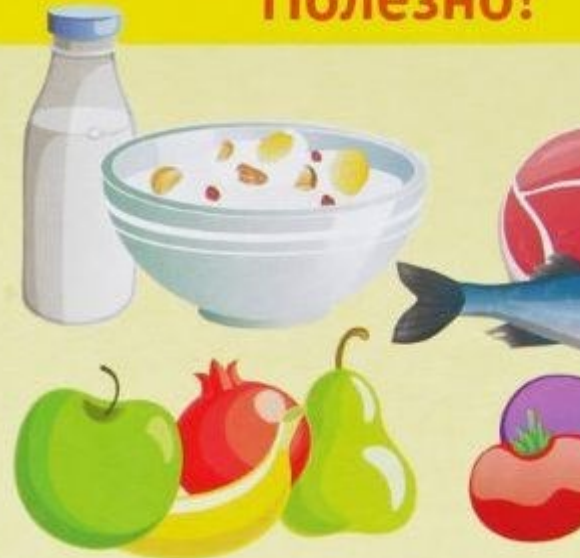
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!

