



Витамины

| | | |
|---|---|---|
| Витамин А | Витамин В1 | Витамин В2 |
|  |  |  |
| рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, овощи | свинина, хлеб, крупы | капуста брокколи, молоко, кисломолочные продукты, печень, сыр, яйца |
| Витамин В12 | Витамин С | |
|  |  | |
| сыр, морепродукты, яйца, молоко, творог | чеснок, смородина, апельсины, помидоры, картофель, лимон | |

Минералы

| | | |
|---|---|---|
| Магний | Кальций | Железо |
|  |  |  |

семена подсолнечника, тыква, сельдь, бананы

сыр, молоко, творог, капуста

рис, грибы, яйца, печень, ягоды

Питайся правильно – будь здоровым!

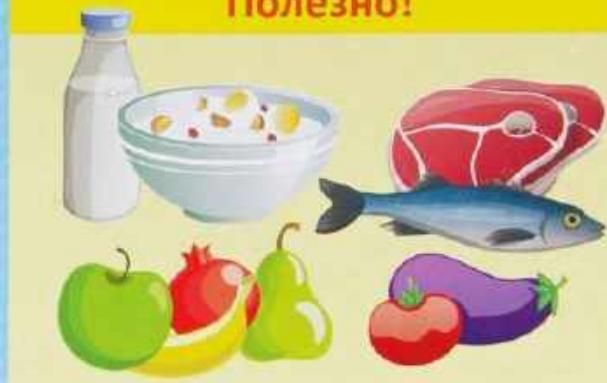
Рацион питания на день

| | |
|---|--|
| Завтрак | Второй завтрак |
|  |  |
| | |
| Обед | Полдник |
|  |  |

| | |
|--|---|
| Ужин | Перед сном |
|  |  |



Полезно!



Опасно!



Издательство «Дарите здоровье» №Н0304

Автор книги: Дана Гудкова. Юрист: Дана Гудкова. Иллюстратор: Елена Красильщикова. Редактор: Елена Красильщикова. Фото: Елена Красильщикова. Издательство: ООО «Дарите здоровье». Адрес: 101000, г. Москва, ул. Гоголевский бульвар, д. 15, стр. 1. Телефон: +7 (495) 207-14-56. E-mail: 101000@mail.ru. Учредитель: ООО «Дарите здоровье». Телефон: +7 (495) 207-14-56. E-mail: 101000@mail.ru. Издательство: ООО «Дарите здоровье».