

# ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

## БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

## ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

## УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

**Кальций** - молоко и молочные продукты, лещево желтки и ржаной хлеб

**Железо** - мясные продукты, курага, тыква, свекла, гречиха

**Калий** - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм

**Фосфор** - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

**Иод** - морепродукты, фейкоа

**Натрий** - поваренная соль



**Провитамин А (каротин)** - морковь, красный перец, обриксы, хурма, ягоды, рябина, плоды шиповника, облепиха



**С** - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель



**Д** - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



**В1, В2** - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола

