



Витамины

Витамин А
 Рыбий жир, морковь, шпинат, сливочное масло, желтый перец

Витамин В1
 Свиное сердце, дрожжи, фасоль, гречка

Витамин В2
 Картофель, бананы, молоко, яйца, говяжья печень, тофу, сыр

Витамин В12
 Слив, морские гребешки, яйца, молоко, сыр, творог

Витамин С
 Черника, грейпфрут, апельсины, лимоны, клубника, малина

Минералы

Магний
 Орехи, подсолнечное масло, тыква, спаржа, бананы

Кальций
 Кефир, творог, сыр, йогурт, капуста

Железо
 Рис, гречка, яйца, печень, яблоки

Питайся правильно – будь здоровым!

Рацион питания на день

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Перед сном

Полезно!

Опасно!

Иллюстрации: С.С. Савельев, А.С. Савельев, М.Р. Лавина
 Дизайн: А.С. Савельев, А.С. Савельев, М.Р. Лавина
 Фото: А.С. Савельев, А.С. Савельев, М.Р. Лавина
 Все права защищены. Запрещается копирование и распространение без разрешения автора.
 Тираж 1000 экз. Цена 100 руб.