«Полезные вещества, витамины и минералы»

Белок

Источники белка!

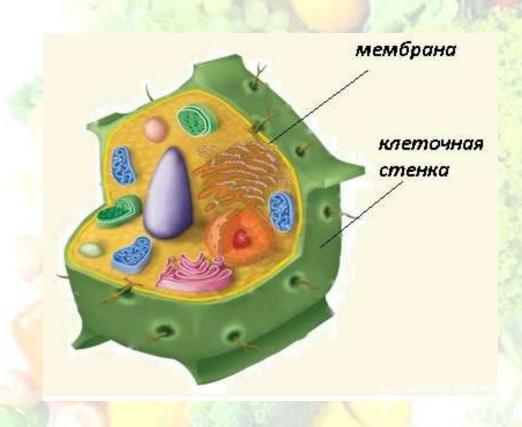


Белок содержится в таких продуктах, как: мясо птицы, рыба (морская, речная), творог, морепродукты, яйца.



Также белок содержится в макаронах, крупах, кисломолочных продуктах, но там его гораздо меньше.

Холестерин



Это вещество является строительным элементом клеточной мембраны. А, как известно, из клеток состоят все наши внутренние органы. С каждым месяцем вы растёте, а это означает и рост всех клеток.

Холестерин

Полезный холестерин находится в куриных яйцах, сливочном масле, печени, рыбе, мясе, сметане. Достаточно съесть 2 куриных яйца, чтобы восполнить суточную норму потребления холестерина в 500 мг.



Не употербляйте вредный холестерин!



Углеводы



Чтобы вы были энергичными, здоровыми и бодрыми, важно, чтобы вы потребляли необходимую норму углеводов в сутки.

Полезные углеводы содержатся в овощах, фруктах, кашах.



Если кушать постоянно только вредные углеводы, то это приведёт к снижению иммунитета, что грозит болезнями. А также повышение массы тела, потеря энергии, слабость и резкая утомляемость.



Жиры



РЫБЫ МОРСКИЕ И ПРЕСНОВОДНЫЕ





Bce ЭТИ вещества необходимы для формирования иммунитета у Bac, a также вашего полноценного роста здоровья.

Минералы

Продукты, богатые железом



Шиповник

Чернослив



Яблоки

Черника

117 M

Продукты питания богатые кальцием (Са)

Брынза Горчица Сыры Миндаль Фисташки плавленные 750 - 1005 MT 630 ve 254 NE Творог Сметана Чеснок Фундук Фасоль 154 ur 90 - 120 M 180 MHZ Овсянка Горох Ячневая крупа Грецкий орех Сливки



Какие продукты полезно есть?



Украшение блюда

