

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

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, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши

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

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

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



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



провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



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



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

