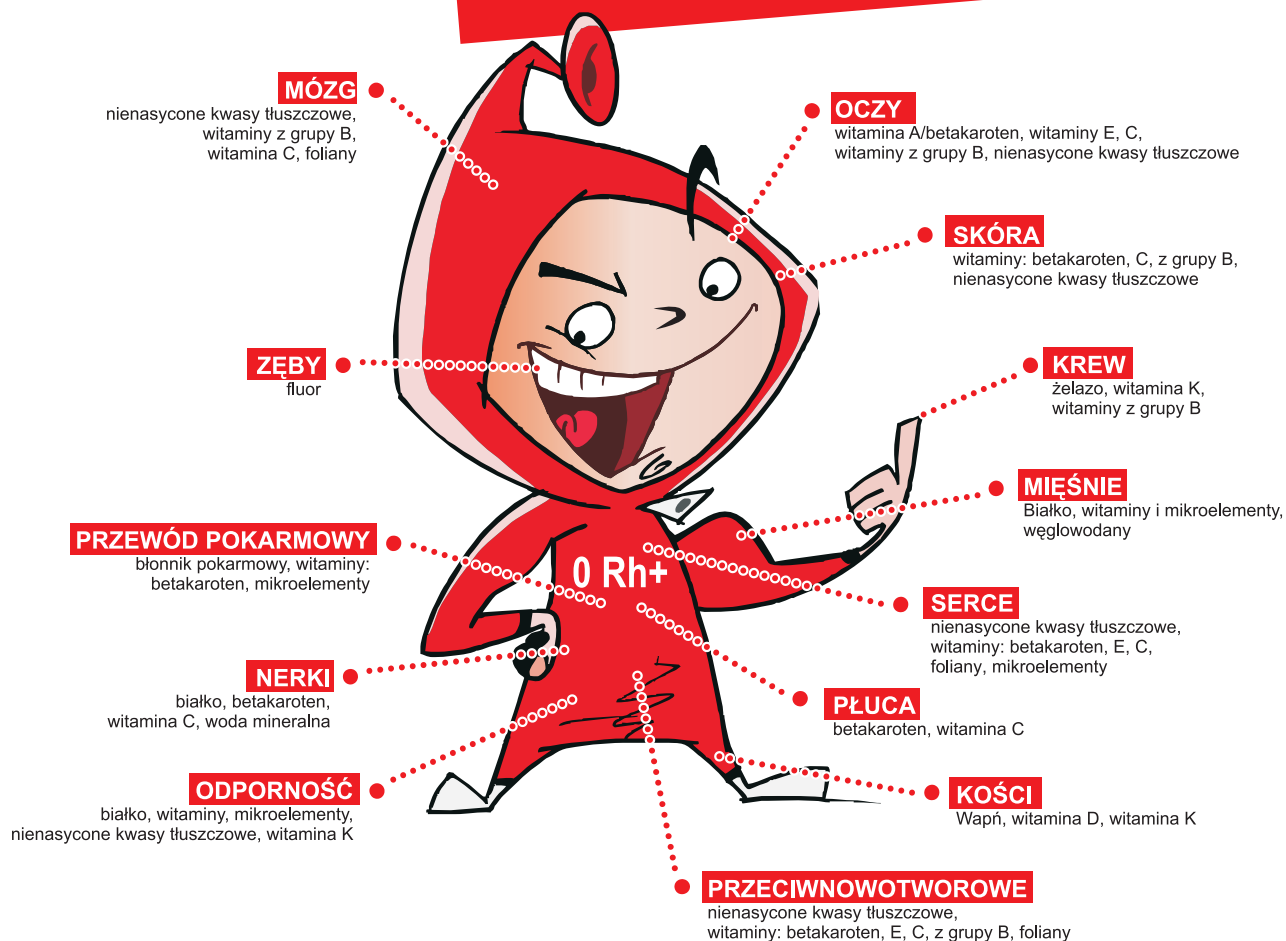


TWOJE CIAŁO **POTRZEBUJE**



Gdzie to **ZNAJDZIESZ?** najlepsze źródła

białko:	chude mięso, ryby morskie, soja, groszek, kukurydza, fasola, orzechy, nasiona
fluor:	woda mineralna
foliany:	drożdże, surowe zielone warzywa, pełne ziarna, owoce, otręby pszenne
mikroelementy (wapń, magnez i potas):	chude mleko, sery, ryby, owoce i warzywa, orzechy i nasiona, zboża
nienasycone kwasy tłuszczowe:	ryby morskie, oleje roślinne, orzechy i nasiona, zboża
wapń:	chude mleko, białe sery, niewielkie ilości żółtego sera, jogurty, kefir, ryby, chude mięso
węglowodany:	owoce i warzywa, orzechy i nasiona
witamina A / betakaroten:	jajko, makrela / marchew, natka pietruszki, szczaw, szpinak, dynia, pomidory, morele
witaminy z grupy B:	owoce, warzywa, kasze, chude mięso, ryby, jajko
witamina C:	owoce dzikiej róży, porzeczki, kiwi, grapefruit, pomarańcze, cytryna, jabłko, maliny, agrest, natka pietruszki, brukselka, brokuły, kapusta, kalarepa, kalafior, szpinak, rzodkiewka, sałata, pomidory, ziemniaki
witamina D:	chude mleko, niewielkie ilości żółtego sera, jajko, makrela, śledź, węgorz, szprotka, borowik, kurka, pieczarka
witamina E:	oleje roślinne, ziarna zbóż, kasze, zielone warzywa liściaste, natka pietruszki, groszek zielony, kukurydza, kapusta włoska, brzoskwinie, makrela wędzona
witamina K:	zielone warzywa liściaste - szpinak, sałata, brukselka, zielona herbata, kapusta, kalafior, jajko, groch zielony, fasola, zboża
żelazo:	chude mięso, ryby, jajko