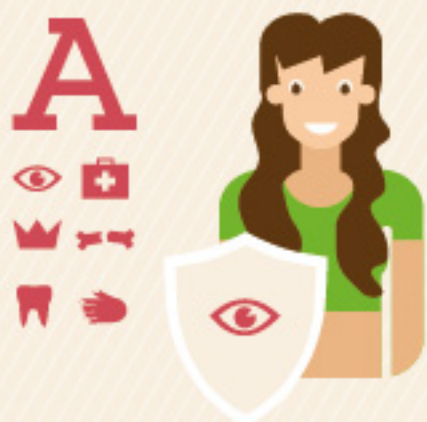


ВИТАМИНЫ И ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ИХ СОДЕРЖАТ

Витамин

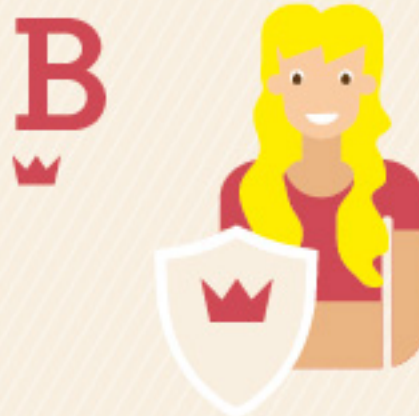


ПОЛЬЗА: Защищает зрение и иммунитет, обеспечивает красоту кожи и волос, укрепляет кости, зубы, ногти.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ: Рыбий жир, говяжья печень, икра, яйца, молоко и молочные продукты, зелёные и жёлтые овощи и фрукты (морковь, тыква, брокколи, зелёный лук).

Витамин



ПОЛЬЗА: Помогает поддерживать красоту кожи и волос.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ: Крупы, злаки – гречка, рис, овсянка, пшено, горох, фасоль, кукуруза, орехи, картофель, хлеб, молоко, яйца, мясо и субпродукты.

Витамин



ПОЛЬЗА: Защищает от стрессов, укрепляет иммунитет, участвует во множестве жизненно важных процессов в организме.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ: Свежие овощи и фрукты – яблоки, груши, рябина, цитрусовые, капуста, тыква, хрен, петрушка, укроп.

Витамин



ПОЛЬЗА: Способствует усвоению кальция и фосфора, необходимых для нормального роста и развития.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ: Жирные сорта рыбы, рыбий жир, яичный желток, жирные молочные продукты.

Витамин



ПОЛЬЗА: Мощный антиоксидант, защищает организм от старения, препятствует развитию многих заболеваний, отвечает за красоту кожи и ногтей.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ: Растительные масла, яблоки, миндаль, злаковые, бобовые, отруби, орехи, шиповник, каштаны, спаржа, соя, яйца, печень, говядина, молоко и молочные продукты.

повышает иммунитет
 защищает зрение
 поддерживает красоту

укрепляет кости
 укрепляет зубы
 укрепляет ногти

антиоксидант
 защищает от старения
 способствует усвоению микроэлементов

необходим для роста и развития