



## ПЕЧЕНЬ

Очень нутритивно плотный продукт, что означает высокую концентрацию питательных веществ.

Обязательно должна быть в рационе, можно на ежедневной основе. Это практически витаминно-минеральный комплекс

Витамины: А, С, Д, Е, К,  
витамины группы В  
Минералы: железо,  
магний, кальций, медь



## **КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ**

Добавление всего лишь «жменьки» этих орешков может подарить блюду новое «витаминное» наполнение.

В1, В2, В4, В7, РР, Е, К, а также магний, калий, медь, марганец, фосфор. Также, в данных орешках высокое содержание полезных жирных кислот.

Насчитывается 19 аминокислот, большинство из которых являются незаменимыми.



# **СЛАДКИЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**

Рекордсмен по  
содержанию витамина С

Помимо этого, в его составе:  
витамины группы В, каротин,  
калий, фосфор, сера, магний



## **АВОКАДО**

Не только содержит витамины, в том числе, жирорастворимый, но и поможет их усвоению, так как поможет хорошей работе желчного пузыря

Витамины: Е, К, С,  
витамины группы В

Минералы: железо, магний,  
фосфор, калий, цинк, медь,  
марганец



# ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

Не зря считается  
«витаминной».

Содержит калий, кальций,  
цинк, железо, фосфор, магний,  
витамины группы В.

Богата на аминокислоты,  
насчитывается  
18 аминокислот в составе.