



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



супергерой, который поможет тебе укрепить кости и зубы, наладить пищеварение. В нем есть витамины С, А, РР, D, группы В.

ДРУЗЬЯ



МЯГКИЙ ТВОРОГ

готов поделиться кальцием, витаминами А, Е, группы В, фосфором, железом и магнием, а еще в нем много белка.



СВЕЖЕЕ ВЕСЕЛОЕ МОЛОКО



содержит белки, жиры, витамины А, D, В, кальций, фосфор, магний, натрий, цинк, калий и другие минералы.



НЕСЛАДКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЙОГУРТ

придет на помощь, если нужен полезный перекус. Содержит кальций, калий, фосфор, йод, цинк, витамины группы В, витамин D.



Помните, что употребление молочных продуктов полезно при отсутствии аллергии на молоко или непереносимости лактозы.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

КРУПЫ



ГРЕЧКА

настоящая молния, которая быстро утоляет голод, полезна для пищеварения и богата витаминами А, Е, Н, РР и группы В.



ДРУЗЬЯ



БЕЛАЯ МАНКА

предлагает витамины группы В, витамин Е и калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо.



ПОЛЕЗНАЯ ОВСЯНКА

королева завтрака, полна витаминов РР, Е, группы В, а еще в ней магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк, протеины, клетчатка.



СОЛНЕЧНАЯ ПЕРЛОВКА

содержит клетчатку, витамины А, D, Е, Н, РР, группы В, калий, кальций, цинк, селен, медь, железо, йод, хром, фтор, фосфор.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ОВОЩИ



герой, который улучшает пищеварение, выводит токсины из организма, содержит витамины А, С, РР, Е, К, а также витамины группы В.



богата витамином А, бета-каротином, витамином К, кремнием, кобальтом, молибденом.

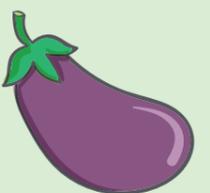
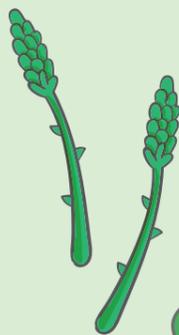


сочный и хрустящий, богат витамином С, К, содержит калий, магний и марганец.



в ней витамины группы В, железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь, фолиевая кислота.

ДРУЗЬЯ



ФРУКТЫ



апельсин - самый энергичный и бодрый, насыщает организм витаминами С, В1 и РР, дает заряд энергии и хорошего настроения.

ДРУЗЬЯ



откуси от него и получишь витамины А, Е, С, группы В, железо, пектин.



содержит витамины С, Е, К, Н, РР, группы В и калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, железо, йод, фтор, фосфор и натрий.



в нем витамины А, С, Е, группы В и калий, магний, железо, фосфор, медь, пектин и каротин.



Помните, что употребление фруктов полезно при отсутствии аллергии и других противопоказаний.