Кокос, Кокос всем кокос
Вкуснейший фрукт на свете.
Он сладок вкусен всем на вкус.
Кокос, Кокос наш фрукт!!!

ЧТО МЫ УЗНАЕМ О КОКОСЕ?

- Что содержит кокос?
- Сколько в день можно употреблять кокосовый сок?
- В какой пище есть кокос?
- **Какие макро и микроэлементы содержатся в кокосе?**
- **Кому противопоказан кокос?**
- **Вывод!!!**

ЧТО СОДЕРЖИТ КОКОС?

- В кокосе есть Витамин B1; Витамин B2; Витамин B3; Витамин B6; Витамин B9; Витамин C; Витамин E; Витамин K; Витамин PP; Холин;

КАКИЕ МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАТСЯ В КОКОСЕ?

- Кальций ;Магний;Натрий; Калий;Фосфор; Железо;Цинк;Медь;Марганец;Селен

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН КОКОС?

- Кокос противопоказан людям со склонностью к лишнему весу и диарее.

СКОЛЬКО В ДЕНЬ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ КОКОСОВЫЙ СОК?

- Я считаю, что в день можно употреблять 1 кружку кокосового сока, потому что сок в тоже время и вредный!!!

В КАКОЙ ПИЩЕ ЕСТЬ КОКОС?

- Я считаю, что именно в тортах много кокоса. Мне кажется что без кокоса не может обходиться ни один торт.

КАРТИНКИ КОКОСОВЫХ ТОРТОВ!!!

ВЫВОД!!!

- Итак, сегодня мы узнали, что кокос может быть вредным для людей со склонностью к лишнему весу.
- Узнали, что в тортах есть кокос.
- Узнали, что в кокосе есть макро и микроэлементы, а также кокос содержит полезные витамины.

Спасибо За Внимание!