









vsemvkusno.ru







## ■ Где искать витамины?

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





# ВІТАМІН B

Пшениця, пшениця, пшениця з сонцем,  
Борошно, борошно, борошно,  
Борошно, борошно, борошно -  
Боріть нас всім своїм тілом  
І в борошні нехай є,  
Краще борошна ми не знаємо  
Всім борошно необхідне  
Борошно це необхідна їжа,  
Борошно нам необхідне всім -  
І в борошні нехай є.

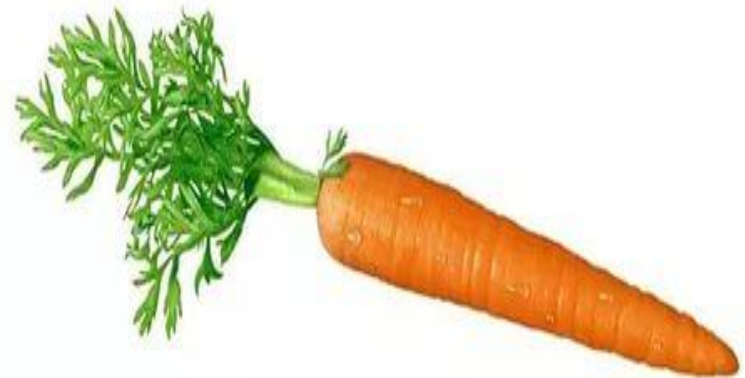


# ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают аскорбины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.









**БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**



