

## Витаминная шпаргалка



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vitaminnaya-shpargalka/>

A-морковь, цитрусовые, сливочное масло, сыр, яйца.

D-молоко, яйца, печень трески, жирные сорта рыбы.

E-кукурузное, подсолнечное, оливковое масла; горох.

K-зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна.

B1-свинина, овес, орехи (фундук).

B2-отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи печень, яичный желток, сыр.

PP-зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи, мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр.

B5-дрожжи, бобовые, грибы, рис, печень, мясные субпродукты.

B6-зеленые листовые овощи, мясо, печень, рыба, молоко, яйца.

B9-орехи, зеленые листовые овощи, бобы, бананы, апельсины, яйца, мясные субпродукты.

B12-дрожжи, морские водоросли, печень, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба.

H-яичный желток, печень.

Бета-Каротин - морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста,

