

ВИТАМИНЫ

В1	Тиамин	<i>Пшеничный хлеб, оболочка семян хлебных злаков, соя, фасоль, горох. Печень, нежирная свинина, почки, желток.</i>
В2	Рибофлавин	<i>Печень, почки, желток, творог. Кислое молоко. Миндальные орехи. В растительных продуктах – мало.</i>
В6	Пиридоксин	<i>Мясо, рыба, бобовые, зерновые, картофель, орехи.</i>
В9	Фолиевая к-та	<i>Лиственные овощи, томаты, земляника. Печень, мясо, желток.</i>
В12	Кобаламин	<i>Печень, мясо, морские продукты (краб, лосось, сардины), молоко, яйца.</i>
РР	Никотиновая к-та	<i>Печень, мясо, молоко, рыба, кальмары. Рис, хлеб, орехи, картофель.</i>
Н	Биотин	<i>Печень, желток, молоко. Бобовые, грибы, цветная капуста.</i>
А	Ретинол	<i>Только в животных продуктах (печень, жир, сметана, желток).</i>
С	Аскорбиновая к-та	<i>Фрукты, овощи, растительная пища.</i>
Д	Кальциферол	<i>Рыбий жир, печень, желток, сливочное масло.</i>
Е	Токоферол	<i>Растительные масла, орехи, семечки. Сливочное масло, икра, желток.</i>

