

витамина, готовьте пищу при минимуме воды и пара. Тиамин сохраняется при длительном хранении и замораживании.

Витамин В1

250г картофеля, 250г молодого горошка, 80г филе лосося.

Витамин В2

Помогает организму высвобождать энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребёнка, поддерживает целостность нервной системы, кожи и глаз. Разрушается при попадании прямых солнечных лучей и в сочетании с водой.

Витамин В2

400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога.



Также соблюдайте питьевой режим и будьте здоровы!

