

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ



ВАРЕНОЕ



ЗАМОРОЖЕННОЕ



СВЕЖЕЕ



В САЛАТЕ



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА



РЕГУЛЯРНО

ЧЕРНИКА



ЛЮТЕИН
ВИТАМИН В1, С



ВАРЕНЬЕ



МОРКОВЬ



ВИТАМИН А
БЕТА-КАРОТИН



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД



ФЛАВОНОИДЫ



10-30 г в день

ТВОРОГ



РИБОФЛАВИН
ВИТАМИН В12



РЕГУЛЯРНО



ШПИНАТ



ЛЮТЕИН



БРОККОЛИ



ЛЮТЕИН
БЕТА-КАРОТИН
ЗЕАКСАНТИН



ТЫКВА



ЗЕАКСАНТИН, ЦИНК, ЛЮТЕИН
ВИТАМИН А, В1, В2, С



РЫБА И РЫБИЙ ЖИР



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, ОМЕГА-3



РЕГУЛЯРНО



ЛУК, ЧЕСНОК



СЕРА



РЕГУЛЯРНО



ФРУКТЫ И ОВОЩИ ЗЕЛЕННЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ



БЕТА-КАРОТИН, ВИТАМИН С



РЕГУЛЯРНО



ШБ
МНК

