

SKŁADNIKI POKARMOWE

Przykłady:

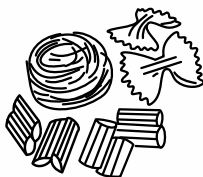
cukry (węglowodany)



pieczywo



ryż



makarony



ziemniaki



ciasta

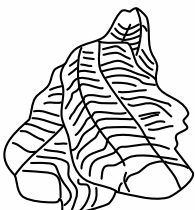


miód

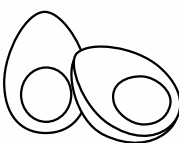
białka



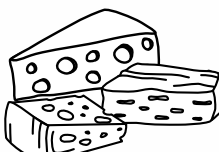
mięso



ryby



jaja



sery



mleko



groch



fasola

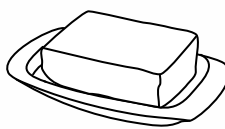
tłuszcze



oliwa



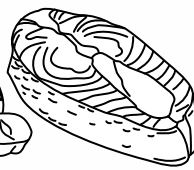
olej



masto



orzechy



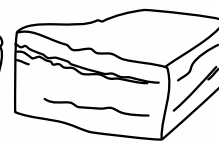
ryby



oliwki



awokado



śtonina

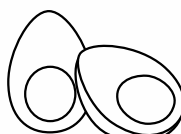
witaminy



warzywa



owoce



jaja

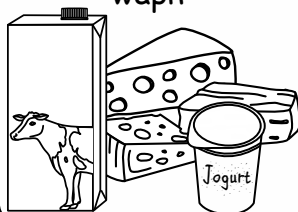


mleko



mięso

sole mineralne



wapń



żelazo



magnez



potas



sód



sól

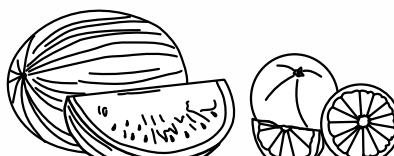
woda



woda



herbata



owoce (np. arbuzy, pomarańcze)



warzywa (np. ogórki)

