

SKŁADNIKI POKARMOWE

WITAMINY: A, B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), C, D, E, K.

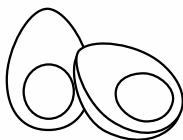
A

Wspiera zdrowy wzrok, zwłaszcza widzenie po zmroku.

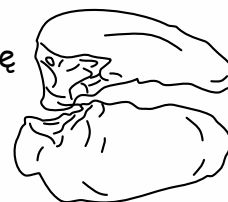
Pomaga utrzymać zdrowy stan skóry (np. wspiera regenerację naskórka i zapobiega przesuszeniu).

Wspomaga odporność.

Znajduje się np.: w żółtku



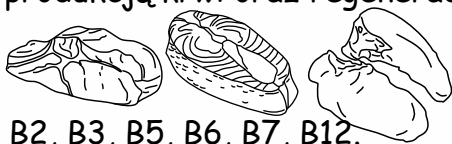
marchewce



wątrobce

B

Witaminy z grupy B, choć każda pełni swoje specyficzne zadania, wspólnie zajmują się dostarczaniem energii, wspieraniem układu nerwowego, produkcją krwi oraz regeneracją tkanek.



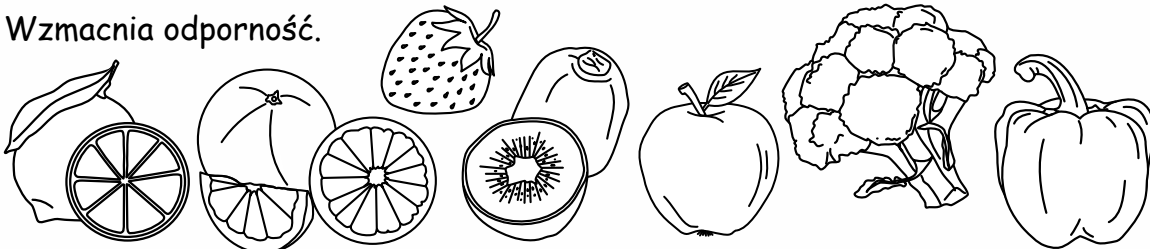
B2, B3, B5, B6, B7, B12.



B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9.

C

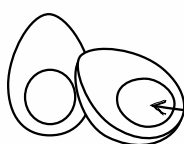
Wzmacnia odporność.



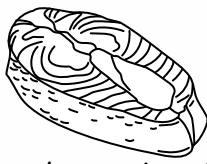
D

Pomaga wchłaniać wapń i fosfor - kluczowe dla mocnych kości i zębów.

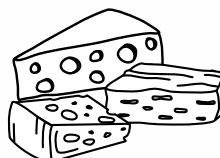
Wspiera odporność.



w żółtku



ryby np. łosoś



sery



Jogurt



mleko

E

Wspiera zdrową skórę i naczynia krwionośne.



olej:
słonecznikowy
z wiesiołka
rzepakowy
z oliwek



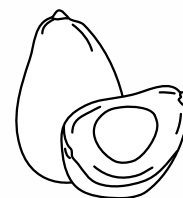
migdały



orzechy



jarmuż



awokado

K

Niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi.

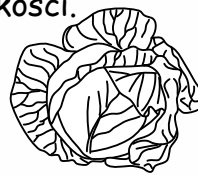
Wspomaga utrzymanie zdrowych i mocnych kości.



brokuł



jarmuż



kapusta



olej:
rzepakowy
sojowy
z oliwek

