



A Морковь, тыква, брокколи, томат, кукуруза



C Капуста, свекла, болгарский перец, баклажан, лук



E Авокадо, спаржа, кукуруза, томат



K Пекинская капуста, кабачок, цветная капуста, брокколи



B1 Морковь, цветная капуста, чеснок, горох



B2 Картофель, горох, баклажан, спаржа, капуста



B3 Авокадо, спаржа, морковь, томат, болгарский перец



B5 Баклажан, картофель, цветная капуста, брокколи



B6 Кукуруза, авокадо, цветная капуста, брокколи, томат

ГДЕ НАЙТИ ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ?

