











КЛЕТЧАТКА И ВИТАМИН С	МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК И ЖИВОТНЫЙ ЖИР
БЕЛОК И ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В	КАЛЬЦИЙ
ВИТАМИНЫ А И К	КЛЕТЧАТКА И ВИТАМИНЫ А, В И Е
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И УГЛЕВОДЫ	МНОГО БЕЛКА И ВИТАМИНЫ А, В И Е
АНТИОКСИДАНТЫ	МНОЖЕСТВО ВИТАМИНОВ И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

ОТВЕТЫ

ЗАВТРАК	Яблоко	Клетчатка и витамины С
	Темный шоколад	Антиоксиданты
	Сыр	Молочный белок и животный жир
	Овсянка	Клетчатка и витамины А, В и Е
ОБЕД	Мясо	Белок и витамины группы В
	Помидоры	Витамины А и К
	Макароны	Витамины группы В и углеводы
УЖИН	Творог	Кальций
	Курица	Много белка и витамины А, В и Е
	Салат	Множество витаминов и пищевых волокон