

***Особенности
питания
студентов***







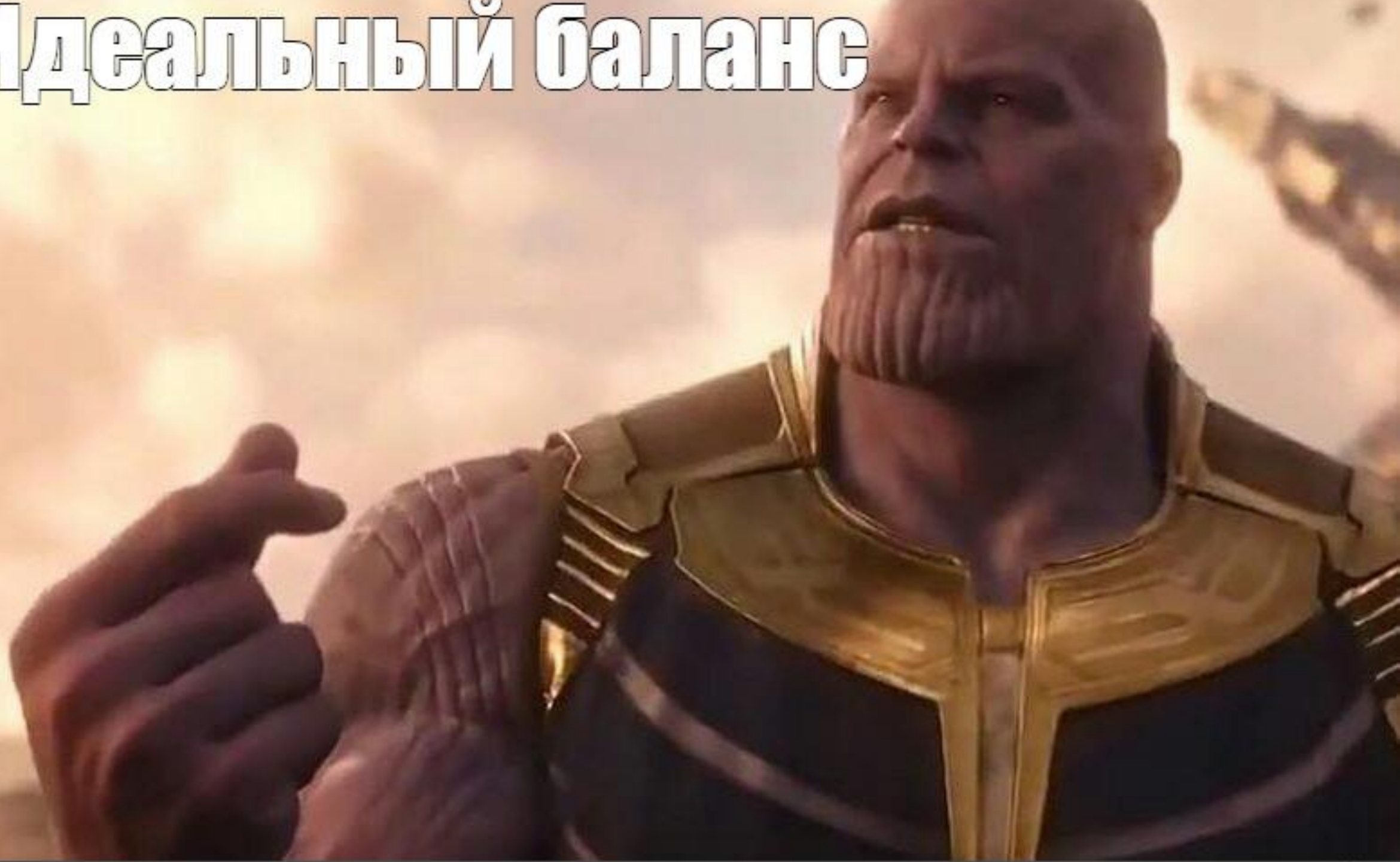




КАЖЕТСЯ, СЕССИЯ СОБИРАЕТСЯ



Идеальный баланс



наелся и
СПИТ



Продукты богатые триптофаном

Соя



Сыр



Молоко



Йогурт



Творог



Грибы



Овсянка



Банан



Финики



Арахис



Кунжут



Кедровые орехи



Грецкий орех



Мясо



Рыба








- ПЕРВЫЙ ДЕНЬ УЧЕБЫ -



ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ДЕНЬ УЧЕБЫ



BY DEYA & BUN

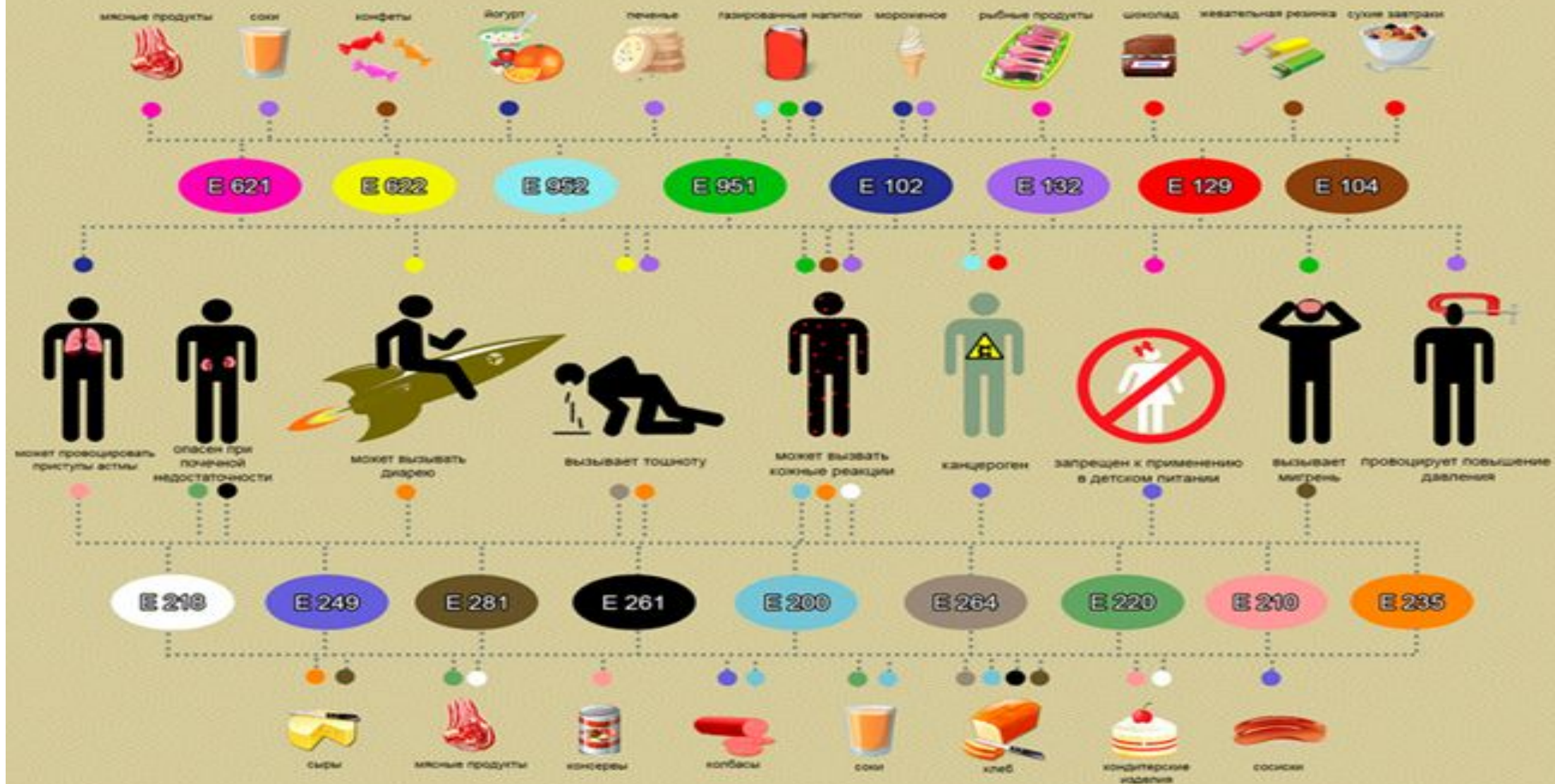
- 
- **Пищевая ценность пектина на 100 грамм:**
 - энергетическая ценность: 336 ккал
 - белки: 0
 - жиры: 0
 - углеводы: 89,6 грамм

Название продукта	Содержание на 100 гр.(в %)
Цитрусовые корки	30
Яблоки	1,5
Свекла	1,1
Черная смородина	1,1
Слива	0,9
Абрикосы	0,7
Земляника	0,7
Персик	0,7
Крыжовник	0,7
Апельсины	0,6
Капуста белокочанная	0,6
Груши	0,6
Малина	0,6
Морковь	0,6
Арбуз	0,5
Репчатый лук	0,5
Вишня	0,4
Баклажаны	0,4

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

 ОПАСНО	 НЕ ОПАСНО
E102	E100
E103	E101
E105	E106
E110	E160A
E120	E161B
E121	E300
E123	E306–E309
E124	E440
E125	E641, E642
E126	E916, E917
E130	
E131	
E142	
E152	
E210	
E211	
E213–217	
E240	
E330	
E447	

Пищевые добавки вредные для здоровья







**ВИТАМИН
Ы**



B₁





VITAMIN
B₂

Витамин РР

(НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА)



- ⊙ Говяжья печень;
- ⊙ Мясо;
- ⊙ Ячневая крупа;
- ⊙ Гречневая крупа;
- ⊙ Бобовые;
- ⊙ Мясные продукты;
- ⊙ Орехи;
- ⊙ Грибы.

A top-down view of various Vitamin B12 rich foods arranged on a white wooden surface. In the center is a small black chalkboard with a wooden frame containing the text "VITAMIN B12". Surrounding the chalkboard are: a piece of salmon on a wooden cutting board at the top; a large piece of tuna on a wooden tray to the left; a pile of mushrooms to the right; a wedge of Swiss cheese in a white paper wrapper at the bottom; a pile of raw shrimp and two bright red crayfish in the middle-left; and a pile of raw oysters at the top-left. The background is a light-colored wooden plank surface.

VITAMIN
B₁₂

