

***Особенности
питания
студентов***







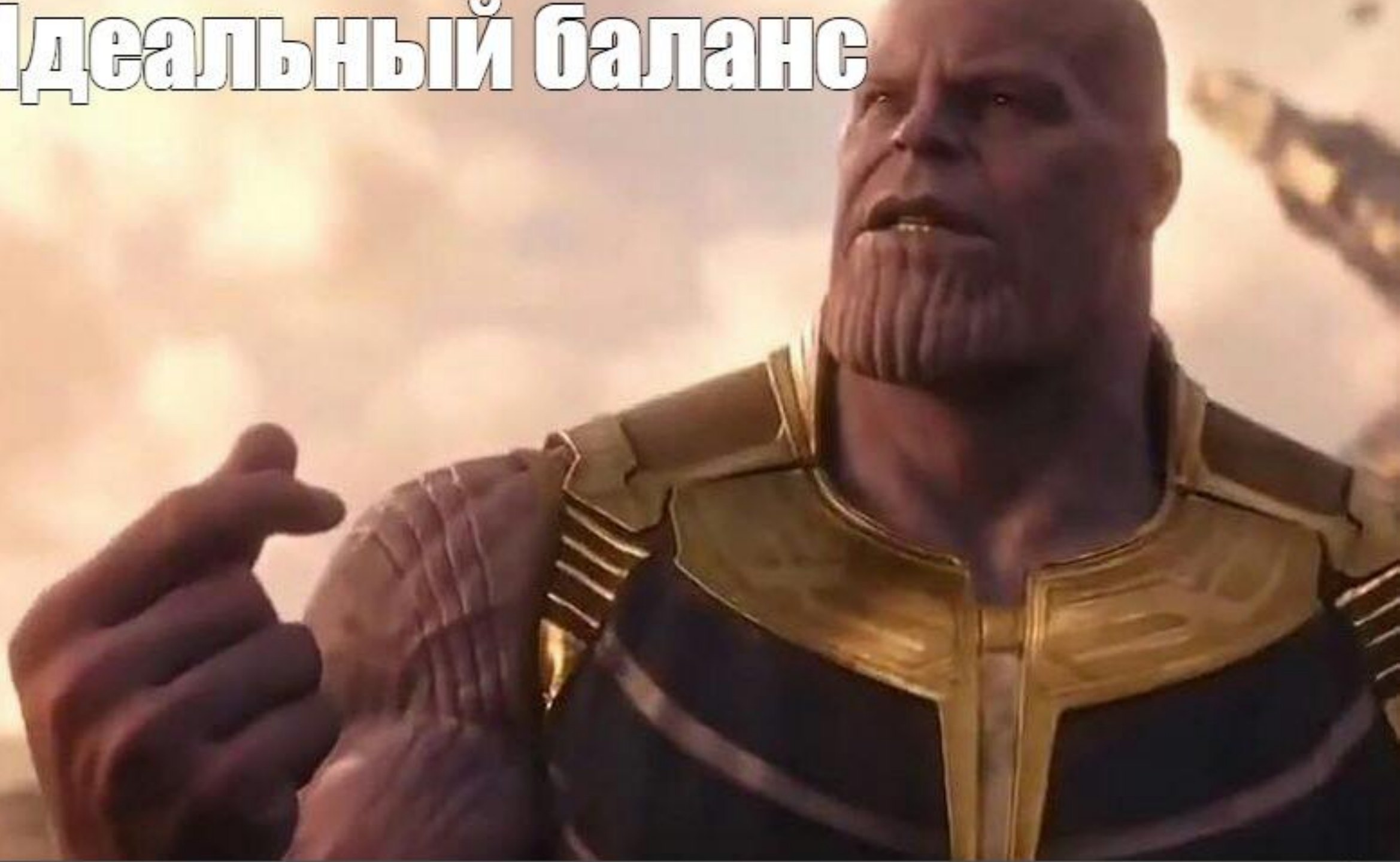




КАЖЕТСЯ, СЕССИЯ СОБИРАЕТСЯ



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

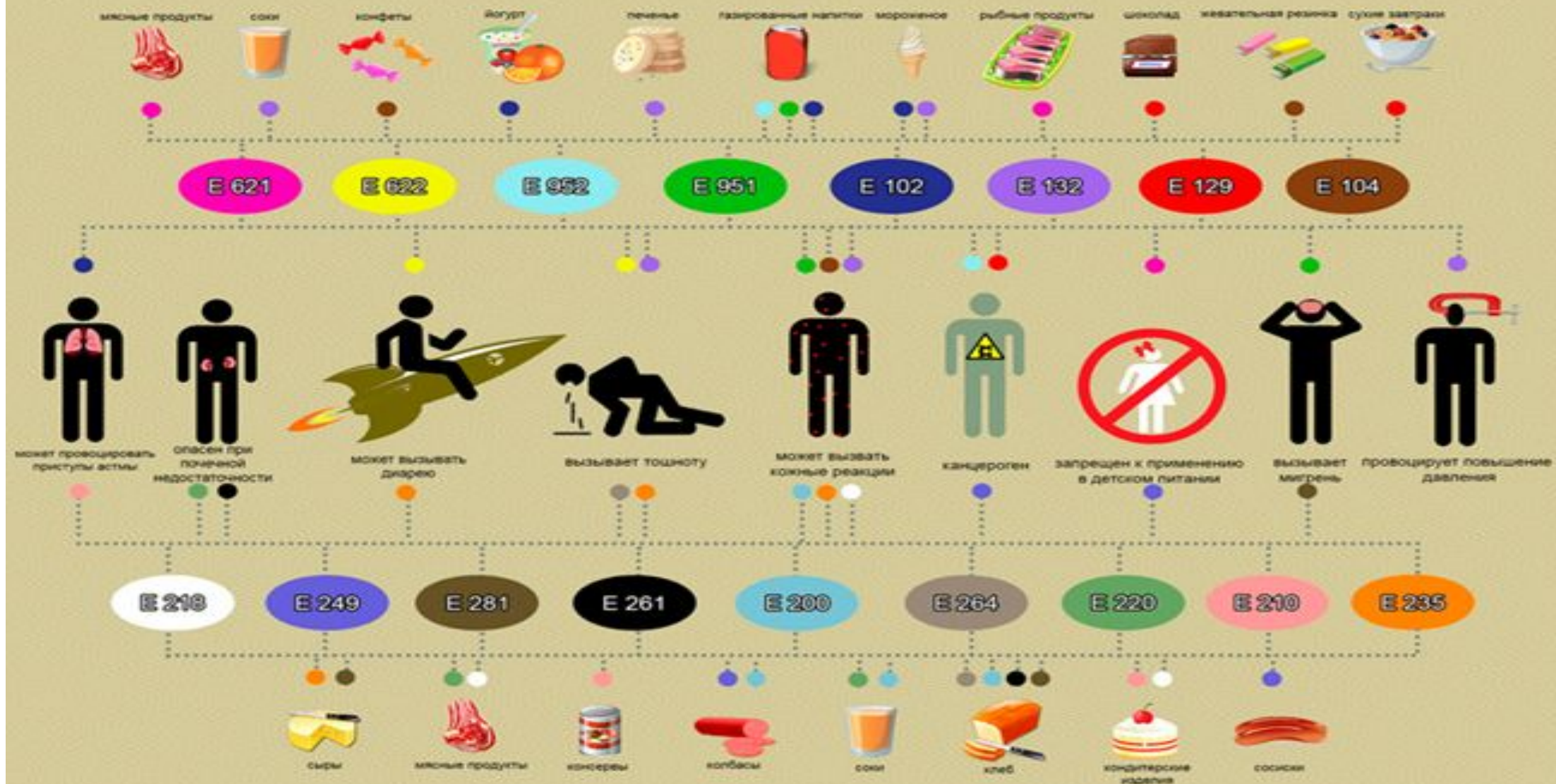
- 
- **Пищевая ценность пектина на 100 грамм:**
 - энергетическая ценность: 336 ккал
 - белки: 0
 - жиры: 0
 - углеводы: 89,6 грамм

| 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





A background of numerous colorful pills in shades of red, orange, yellow, green, and blue. Each pill has a white label, often a chemical symbol or a vitamin designation. Visible labels include B₁, B₂, B₅, C, E, K, Na, D, Fe, and Mn. The pills are densely packed and have a glossy, reflective surface.

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 several food items: a large piece of salmon on a wooden cutting board at the top; a large piece of tuna on a wooden tray on the left; a pile of mushrooms on 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 on the top-left. The background is a light-colored wooden surface.

VITAMIN
B₁₂

