



«Витаминнар-
сәламәтлек
дуслары!»

•

**А витаминна бай
(богатая) ризыклар
(пицца):**

- кишер
- Яшел тәмләткечләр
(приправы)





**С витаминна бай булган
ризыклар :**
петрушка һәм укроп ;
помидор ;
карлыган ;
болгар борычы;
цитрусовые;
бәрәңге .



Е витамини бар:

Йомырка

Бодай (пшеница)

**Солы (овсяная крупа) һәм
карабодай (гречка)**



В витаминна бай ризыклар:

Кара ипи

Сөт

Эремчек (творог)

Сыр

Йомирка

Кәбестә

Алма

Помидор

Миндаль





**Игътибарыгыз
өчен зур рәхмәт!**

Спасибо за внимание!

