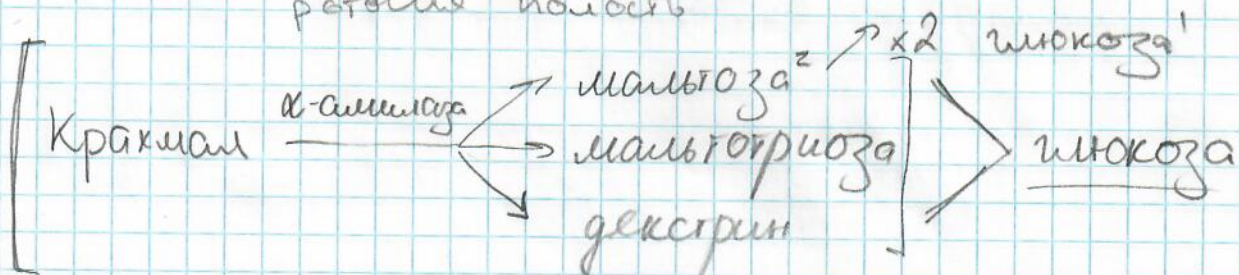


Мука \rightarrow 70% крахмал
 \rightarrow 12% белки
ротовая полость



Овощи \rightarrow вода
 \rightarrow клетчатка
 \rightarrow микроциркуляция

Фрукты \rightarrow вода
 \rightarrow фруктоза

Молоко \rightarrow вода
 \rightarrow белки
 \rightarrow жиры
 \rightarrow лактоза² \rightarrow галактоза¹
 \rightarrow глюкоза¹

Сахар \rightarrow сахароза² \rightarrow глюкоза¹
 \rightarrow фруктоза¹