Egészséges táplálkozás

|  |  |
| --- | --- |
| Gyümölcs | Zöldség |
| 1. Alma    * A-vitamin    * B-komplex vitaminok    * C-vitamin 2. Citrom    * C-vitamin | 1. Sárgarépa    * A-vitamin    * C-vitamin    * E-vitamin 2. Paradicsom    * A-vitamin    * B6-vitamin    * B12-vitamin    * C-vitamin    * K-vitamin |