

Чего не хватает твоему организму

Хочется:



Жирной пищи

Не хватает:

Са

Кальция

Источник



Брокколи, сыр
кунжут стручков
и бобовые.

Чего не хватает твоему организму

Хочется:



Копченого

Не хватает:

C27H46O

Холестерина

Источник:



Авокадо,
красная рыба,
орехи, оливки.

Чего не хватает твоему организму 

Хочется:  Сладкого	Не хватает: C6H12O6 Глюкозы	Источник:  Мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты.
--	---	--

Чего не хватает твоему организму 

Хочется:  Сыра	Не хватает: Ca, P Кальция и фосфора	Источник:  Брокколи, молоко, творог, фундук.
--	---	--

Чего не хватает твоему организму 

Хочется:  Хлеба	Не хватает: N Азота	Источник:  Продукты с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи)
---	---	---

Чего не хватает твоему организму 

Хочется:  Шоколада	Не хватает: Mg Магния	Источник:  Орехи, авокадо, фрукты, стручковые и бобовые.
---	---	---

Чего не хватает твоему организму 

Хочется:  Бананов	Не хватает: K Калия	Источник:  Томаты, свекла, горох, баклажаны
---	---	---

Тэги: [эти](#) , [себя](#) , [полезные](#) , [советы](#) , [таблицы](#) , [питание](#) , [сохрани](#) , [правильное](#)