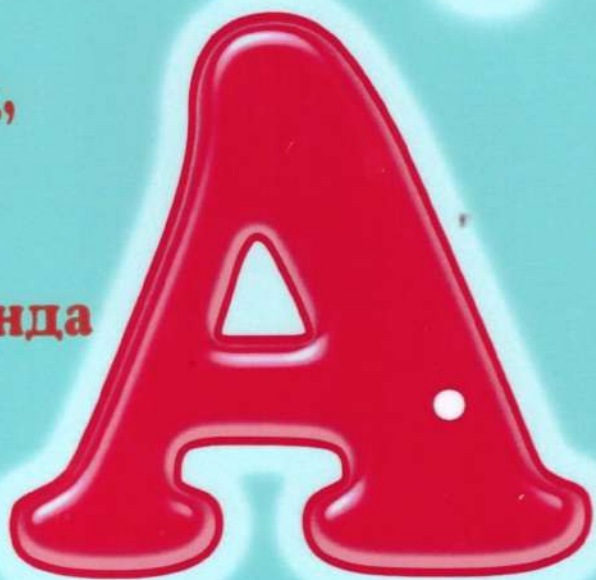


Дәрумендер

А дәрумені қызанақ, асқабақ, алма, сәбіз секілді көкөніс пен жемістердің құрамында кездеседі. Бойдың өсуі мен көздің көруін жақсартады.



Дәрумендер

В дәрумені балық,
ет, жұмыртқа, нан,
кептірілген жемістер
мен жаңғақтардың
құрамында көптеп
кездеседі.

В



Дәрумендер

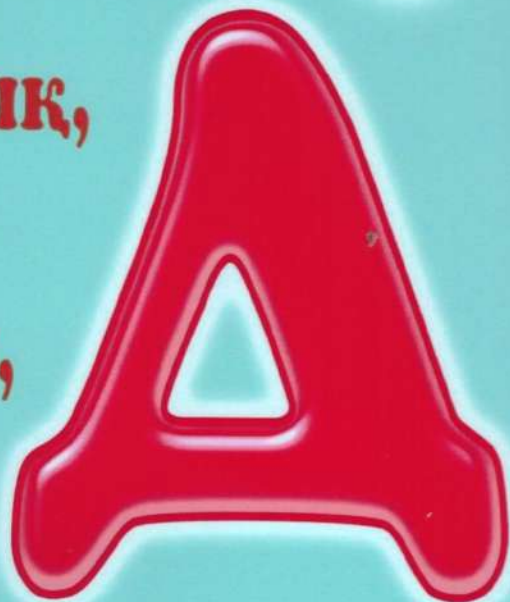
С дәрумені жидектер,
алма, орамжапырақ,
картоп, пияз, ноқат
құрамында көптеп
кездеседі. Суыққа
қарсы апельсин мен
лимонның пайдасы көп.

С



Дәрумендер

Д дәрумені балық,
икра, жұмыртқа,
сарымай, ірімшік,
сүт өнімдерінде
кездеседі.



Дәрумендер

Е дәрумені балық,
пісте май, жұмыртқа,
жаңғақ түрлері мен
дәнді-дақылдардың
құрамында кездеседі.

Е

