

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



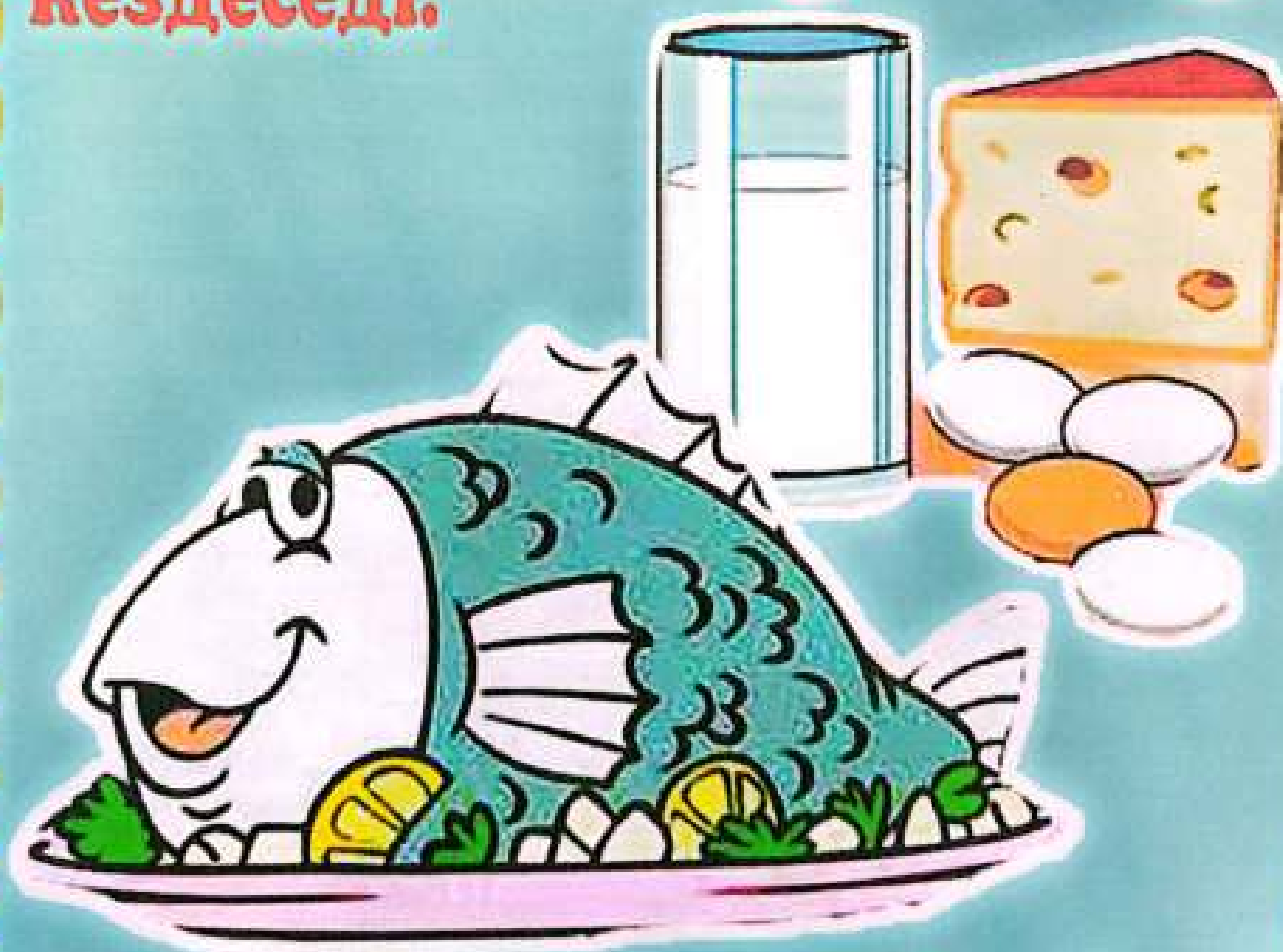
Дәрумендер

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



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



Дәрумендер

К дәрумені түсті,
орамжапырақ, сәбіз,
картон, бұршақ,
жаңғақ пен салат
жапырақтарында
болады.

К

