

BESİNLER

KARBONHİDRATLAR

PROTEİNLER

VİTAMİNLER

YAĞLAR

SU VE MİNERALLER

domates



tavuk eti



patates



ekmek



yumurta



maydanoz



balık



makarna



yoğurt



marul



süt



turp



et ürünleri,
çinko



zeytin



brokoli



portakal



kuruyemiş



süt
ürünleri,kalsiyum



meyveler



sebzeler



mısır



ayçiçeği



tahıllar



et

