**Группы пищевых продуктов и свойственный им набор пищевых веществ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Правильное питание | = | Продукты из зерна | + | Овощи, фрукты, ягоды | + | Молочные продукты | + | Мясо, птица, рыба, бобовые |
| Белок |  | Белки |  |  |  | Белки |  | Белки |
| Жир |  |  |  |  |  | Жир |  | Жир |
| Углеводы |  | Углеводы |  | Углеводы |  | Углеводы |  |  |
| Пищевые волокна |  | Пищевые волокна |  | Пищевые волокна |  |  |  |  |
| Витамин В1 |  | Витамин В1 |  | Витамин В1 |  |  |  | Витамин В1 |
| Витамин В 2 |  | Витамин В 2 |  |  |  | Витамин В 2 |  | Витамин В 2 |
| Витамин РР |  | Витамин РР |  |  |  |  |  | Витамин РР |
| Витамин С |  |  |  | Витамин С |  |  |  |  |
| Витамин В 12 |  |  |  |  |  | Витамин В 12 |  | Витамин В 12 |
| Витамин А |  |  |  | Β- каротин |  | Витамин А |  |  |
| Витамин D |  |  |  |  |  | Витамин D |  |  |
| Кальций |  |  |  |  |  | Кальций |  |  |
| Железо |  | Железо |  | Железо |  |  |  | Железо |
| Цинк |  | Цинк |  | Цинк |  |  |  | Цинк |
| Магний |  | Магний |  | Магний |  | Магний |  | Магний |