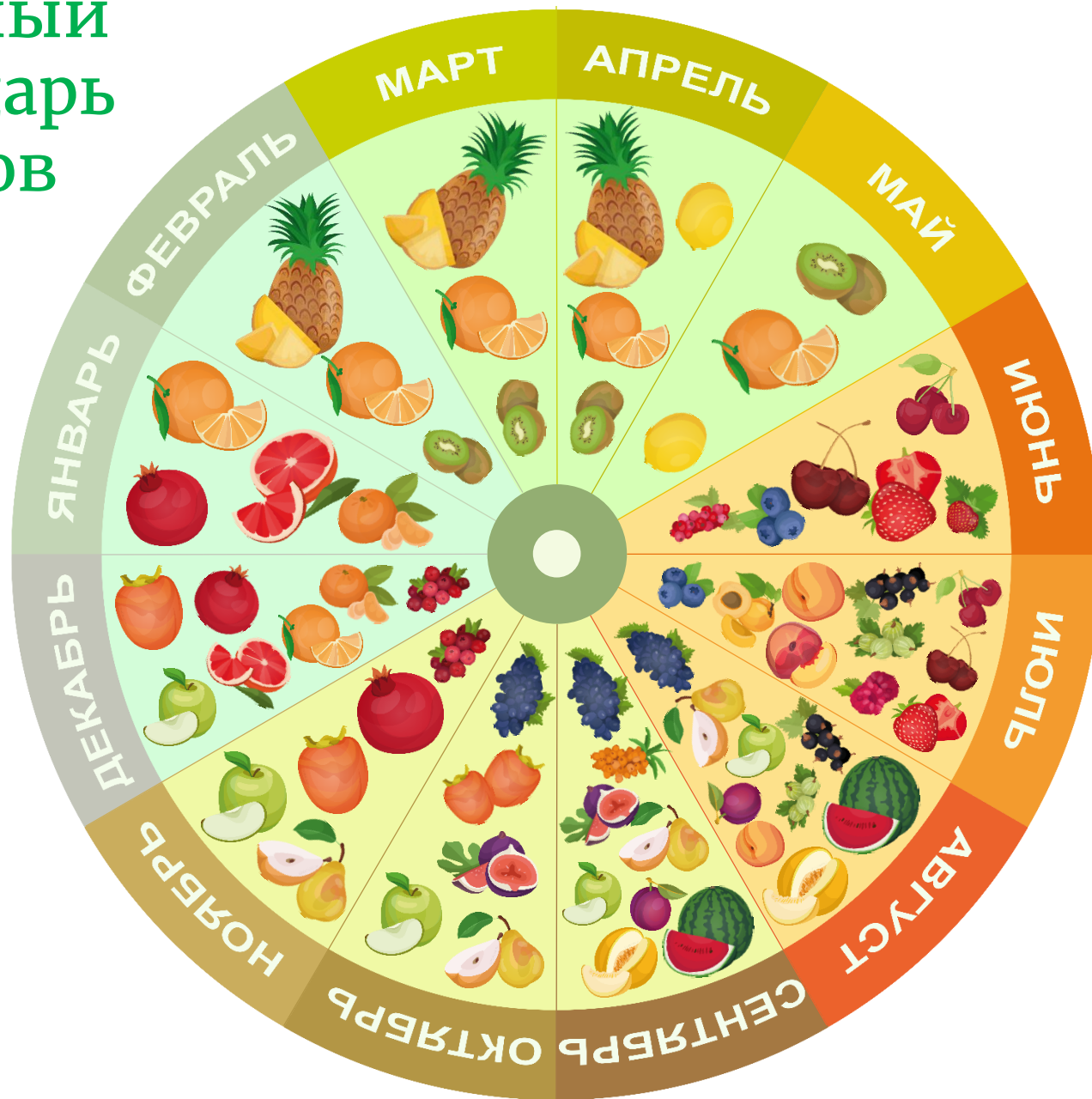


Сезонный календарь фруктов и ягод



Перечень основных витаминов, содержащихся во фруктах и ягодах



Ананас

С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, РР



Апельсин

Р, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е, РР



Абрикос

А, В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е



Арбуз

В₁, В₂, В₃, В₉



Вишня

В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е



Виноград

Р, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Н, К



Груша

А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е



Гранат

А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е



Грейпфрут

В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е



Дыня

А, В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е



Земляника

А, В₁, В₂, В₃, В₉, С



Киви

Р, С, Е, РР, А, В₁, В₂, В₃, В₆



Клубника

А, В₁, В₂, В₅, В₉, С, Е

Перечень основных витаминов, содержащихся во фруктах и ягодах



Крыжовник

В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е



Клюква

В₁, В₂, В₃, В₆, С, К



Инжир

А, В₁, В₂, В₅, В₉, С, Е, РР



Лимон

В₁, В₂, В₃, В₉, С



Мандарин

Р, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С



Малина

Р, В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е, РР



Нектарин

А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, С, Е, К, РР



Персик

А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е, К



Красная смородина

В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е



Чёрная смородина

В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е



Черешня

Р, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, С, Н, Е



Черника

А, В₁, В₂, В₃, В₆, С, РР



Хурма

А, Р, В₁, В₂, В₃, В₆, С



Яблоко

В₁, В₂, В₃, В₉, С