

Vyplňovačka - kris kros

V tajničke sa ukrýva názov látok, ktoré sa síce v ľudskom organizme nachádzajú iba v malom množstve, no sú pre jeho existenciu nevyhnutné. Plnia funkciu katalyzátora biochemických reakcií, posilňujú imunitu a sú dôležité pre udržanie telesných funkcií. Keďže si väčšinu týchto látok organizmus nedokáže vyrobiť sám, musíme ich prijímať v strave.



Autor: Juraj Mitošinka

Cícer
Egreš
Melón
Zeler
Citrón
Cuketa
Durian

Maliny
Slivka
Špenát
Černica
Kapusta
Paprika
Pažítka

Rajčina
Ríbezľa
Špargľa
Tekvica
Artičoka
Kaleráby
Kukurica

Paštrnák
Petržlen
Čučoriedka
Mandarínka
Nektárinka

VITAMÍNY