

Как одолеть осенью хандру.

Осенью организм человека испытывает нехватку витаминов. Она проявляется в головокружении, головной боли, бессоннице, слабости и быстрой утомляемости. Правильный рацион поможет избежать этого.

А

Морковь, красный сладкий перец, укроп, капуста белокочанная, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.



В

Овсяная и гречневая крупа, горох, орех, цельное молоко, чай, творог и сыр, бобовые, шпинат, чеснок, фасоль, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, крупы, картофель, говядина.



Д

Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.



Е

Растительное масло (соевое, подсолнечное, кукурузное), пшеница, бобовые, кукуруза, треска и сельдь.



С

Шиповник, лимон, черная смородина, облепиха, петрушка, укроп, брюссельская капуста, картофель, грейпфруты, апельсины.



К

Шпинат, томат, печень говяжья.



РР

Кофе в зернах, мясо кролика, курятина, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.

