ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН A

Жирорастворимый

Способствует

ВИТАМИН B1

Водорастворимый

Способствует

ВИТАМИН B2

Водорастворимый

Способствует

ВИТАМИН B

Водорастворимый

Способствует

ВИТАМИН B6

Водорастворимый

Способствует

ВИТАМИН B12

Водорастворимый

Способствует

ВИТАМИН C

Водорастворимый

Способствует

ВИТАМИН D

Жирорастворимый

Способствует

ВИТАМИН E

Жирорастворимый

Способствует

ВИТАМИН K

Жирорастворимый

Способствует