

EGÉSZSÉGES ÉTELEK

Párosítsd az ételeket a bennük lévő hasznos tápanyagokkal.

Étel

1. méz



2. sajt



3. paprika



4. hagyma



5. gyümölcslé



6. kenyér



7. hús



8. szőlő



9. tökmagolaj



Tápanyag

- a) Nagy mennyiségben tartalmaz szénhidrátot, főleg keményítőt; Jelentős forrása az étkezési rostoknak.
- b) Gazdag kalciumban, fehérjékben, B12 vitaminban; nagy az energiatartalma.
- c) Egyszerű cukrokat, mint glükózt, fruktózt tartalmaz, valamint vitamin és árványi sók találhatóak benne.
- d) Egészségvédő tulajdonságú, mikroelemeket és vitaminokat tartalmaz.
- e) Jó forrása a C, A, PP, E vitaminoknak, mikroelemeknek és folsavnak.
- f) Ásványi sók, esszenciális Omega -6 zsírsavak és vitaminok forrása.
- g) C és B vitaminokat, szilícium, kén és foszfor tartalmú ásványi sókat tartalmaz, fontos a baktériumölő hatása, erősíti az immunrendszert, fontos olajokat tartalmaz.
- h) Jó forrása a teljes értékű fehérjéknek és az exogén aminosavaknak, tartalmazhat telített zsírsavakat és koleszterint.
- i) C, A és E vitaminforrás; antioxidáns, olyan anyagokat is tartalmazhat, amelyek felelősek a csípős ízért.

Megoldás

a	b	c	d	e	f	g	h	i
6	2	8	1	5	9	4	7	3