

Что нужно организму?



Чего хочется	Чего не хватает	Чем заменить
Копчёностей 	Жиров 	 1-2% йогурты, ряженка, кефир
Пива (кваса) 	Азота 	 Рыба, орехи
Газировки или жирного 	Кальция 	 Молодой сыр, кунжут, молодой картофель, брокколи
Кофе 	Фосфора и серы 	 Молоко, клюква, семечки
Шоколада 	Магния 	 Гречка, кешью, кедровые орешки, листовой салат
Мороженого 	Триптофана, кальция 	 Кролик, индейка, куры