



ClipartOI.com/16691

# SIÊU THỰC PHẨM



ClipartOI.com/16691

Có 1 số thực phẩm được gọi là siêu thực phẩm vì chúng chứa nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết hàng ngày. Bạn nên ăn chúng trong các bữa ăn hàng ngày, đặc biệt là những loại rau lá xanh.

1. Trứng – protein, vitamin A, vitamin D, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin B12, fo-lat, canxi, sắt, ma-giê, kẽm
2. Bơ – fo-lat, ma-giê, kali
3. Rau – sắt, vitamin C, vitamin A, fo-lat, vitamin B12, canxi, kali, vitamin B6, kẽm, vitamin B3
4. Lá xanh – vitamin A, vitamin B3, B5, B6, fo-lat, canxi, kẽm, thép
5. Cải xanh – vitamin A, vitamin C, fo-lat, canxi, chất xơ
6. Cam – vitamin C, canxi, fo-lat, vitamin A
7. Khoai tây – vitamin C, vitamin B3, B6, fo-lat, sắt, ma-giê, kali
8. Thịt heo – vitamin C, B1, B2, B3, B6, B12, fo-lat, sắt
9. Đậu hũ – chất đạm, canxi, sắt
10. Chuối – fo-lat, ma-giê, kali
11. Hải sản – nhóm vitamin B tổng hợp, kẽm (đặc biệt con hào), vitamin B12 (đặc biệt là nghêu).
12. Đậu phộng – nhóm vitamin B tổng hợp, fo-lat, ma-giê, kẽm
13. Cam, quýt – vitamin C, kali
14. Thực phẩm từ sữa – canxi, kẽm, vitamin B12

15.Red Meat – vitamin A, B-complex vitamins, zinc, vitamin D, folate,  
magnesium, potassium,

16.Chicken – all B-vitamins