

1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО:

(200 мл, в % от дневной потребности)

- 25% кальция
- 22% рибофлавина (витамин B2)
- 21% витамина D
- 18% фосфора
- 15% витамина B12
- 13,5% белка
- 11% селена
- 9% калия



Кальций 25%



18% Фосфор



Белки 13,5%



11% Селен



Калий 9%



В одном стакане
молока содержится
(% дневной нормы)



22% Рибофлавин
(витамин B₂)



Витамин D 21%



15% Витамин
B₁₂