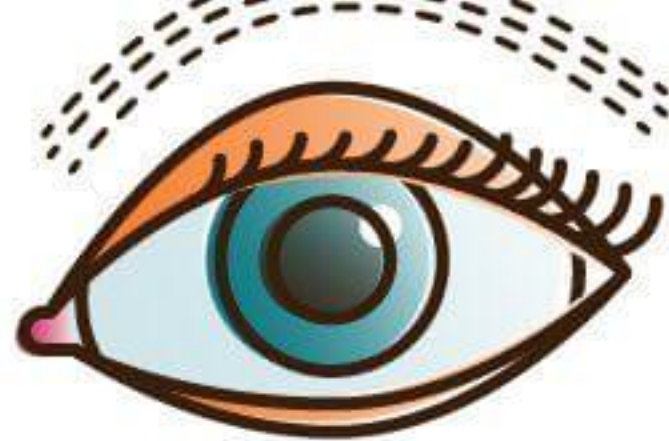




10



- вареное



- в свежем виде



- в виде салата

продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



- замороженное



- регулярное
употребление



- полезные
вещества,
витамины

Морковь



Черника



Черный шоколад



Творог



Шпинат



Тыква



Брокколи



Лук и чеснок



Рыба, рыбий жир



Фрукты зеленого и оранжевого цветов

