

# 9

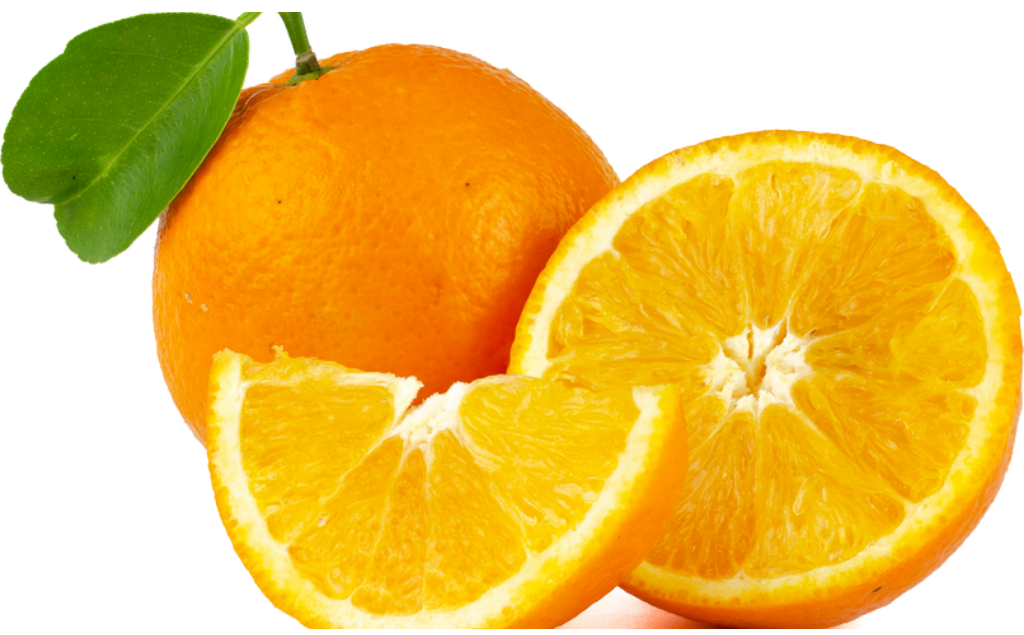
## Składniki:

- Jarmuż 40 g.
- Orzechy włoskie 15 g.
- Migdały 20 g.
- Jogurt naturalny 125 g.
- Sok z 1 pomarańczy
- Gruszka 1 szt.

## Wartości odżywcze

b1 (mg)	b2 (mg)	b3 (mg)	b5 (mg)	b6 (mg)	b12 (ug)	kwask foliowy (ug)	A (IU)	C (mg)	D (IU)	E (mg)
25%	46%	13%	26%	23%	29%	32%	76%	73%	0%	44%

K (ug)	wapń (mg)	miedź (mg)	żelazo (mg)	magnez (mg)	mangan (mg)	fosfor (mg)	potas (mg)	selen (ug)	sód (mg)	cynk (mg)
153%	42%	78%	25%	33%	57%	53%	36%	12%	6%	27%



Poszczególne składniki mineralne i witaminy wraz z numerami koktajli, w których występują w dużej ilości.

**b1** 22 ; 23; 15

**b2** 7; 11; 2; 12; 21; 25; 8

**b3** 23; 4; 11

**b5** 11; 21; 12

**b6** 11; 23; 4; 2; 17; 12; 3; 1

**b12** 10; 5; 11; 16; 12; 23; 8; 13; 25

**kwask foliowy** 17; 11; 2; 21

**A** 3; 2; 11; 1; 25; 15; 6; 17; 18; 4; 21; 8

**C** 17; 21; 7; 15; 6; 24; 22; 9; 2

**D** 10; 5; 16

**E** 17; 23; 2; 22; 18; 14; 15

**K** 4; 11; 15; 2; 3; 1; 25; 8; 5; 19

**wapń** 11; 12; 25; 2; 8

**miedź** 4; 2; 11; 23; 25; 21; 17; 16; 22

**żelazo** 4; 11; 2; 25; 16; 23

**magnez** 4; 11; 25; 2; 16; 23; 21

**mangan** 4; 11; 2; 16; 20; 23; 25; 21; 10

**fosfor** 11; 25; 4; 2; 12; 20; 21

**potas** 11; 21; 2; 4; 3; 12

**selen** 20; 25; 4; 8; 13; 19

**sód** 11; 20; 12

**cynk** 11; 4; 25; 2; 20; 12