

# ŹRÓDŁA WITAMINY **A**



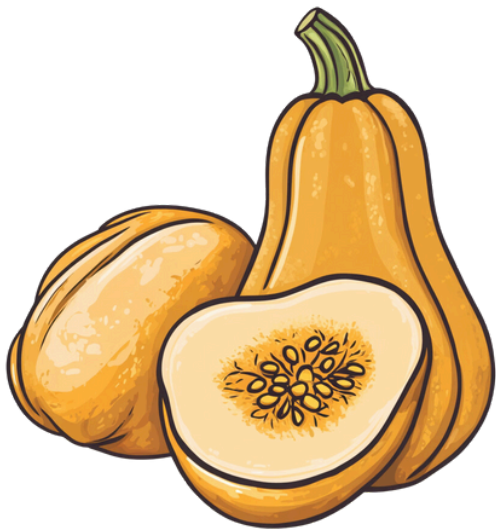
Czerwona papryka



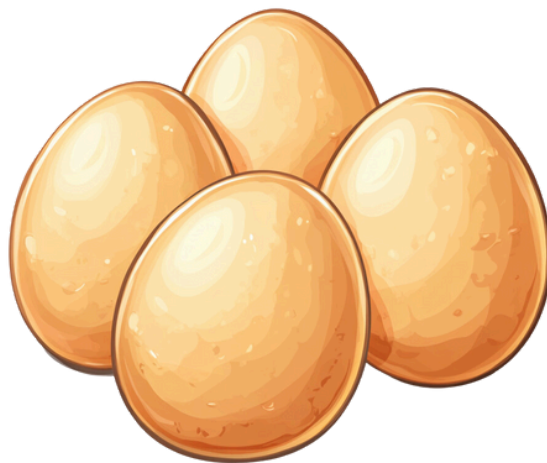
Nabiał (np. mleko, ser)



Wątróbka



Dynia piżmowa



Jajka



Ryby



Bataty



Zielone liście (np. szpinak)



Marchewki



Melon kantalupa



Tran



Brokuły



## **Czerwona papryka**

Czerwona papryka zawiera beta-karoten, a dodatkowo duże ilości witaminy C. Jest chrupiąca i smaczna zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu.



## **Nabiał (np. mleko, ser)**

Nabiał dostarcza witaminy A w formie retinolu, który jest łatwo przyswajalny. Jest także dobrym źródłem wapnia i białka.



## Wątróbka

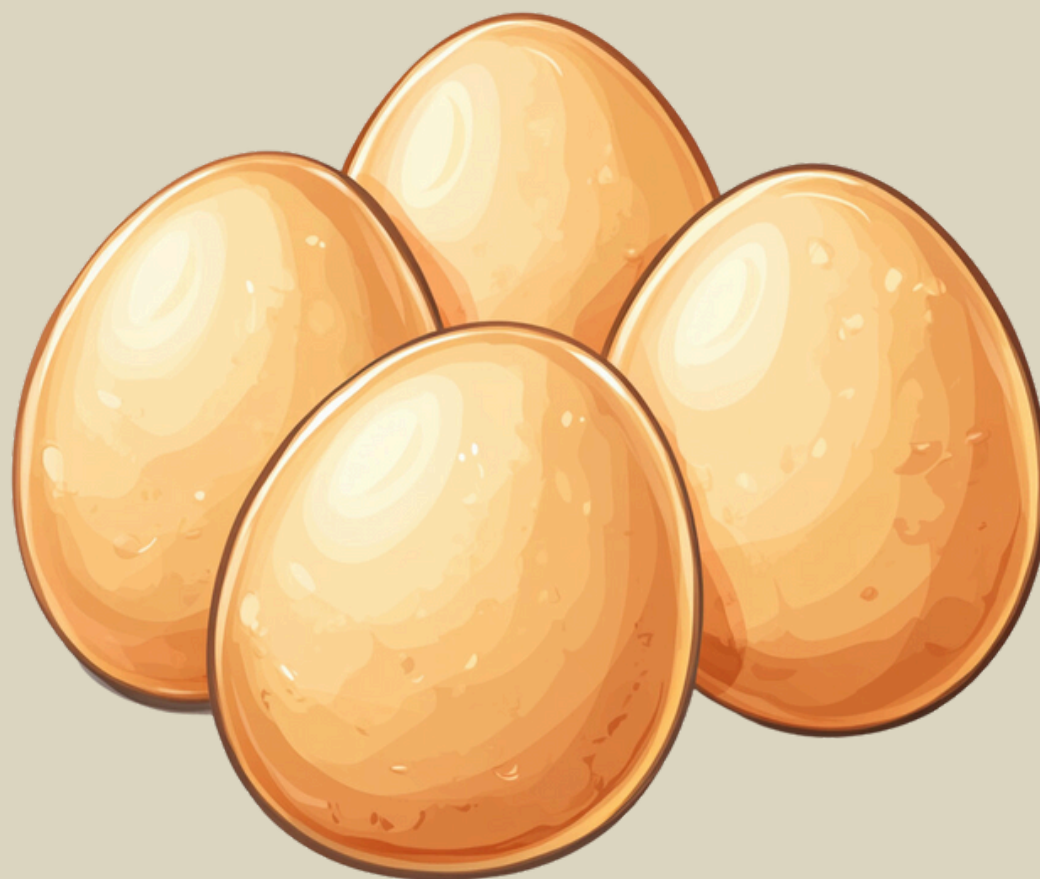
Wątróbka, zwłaszcza wołowa lub drobiowa, zawiera bardzo wysokie stężenie witaminy A w formie retinolu.

To jedno z najbardziej skoncentrowanych źródeł tej witaminy.



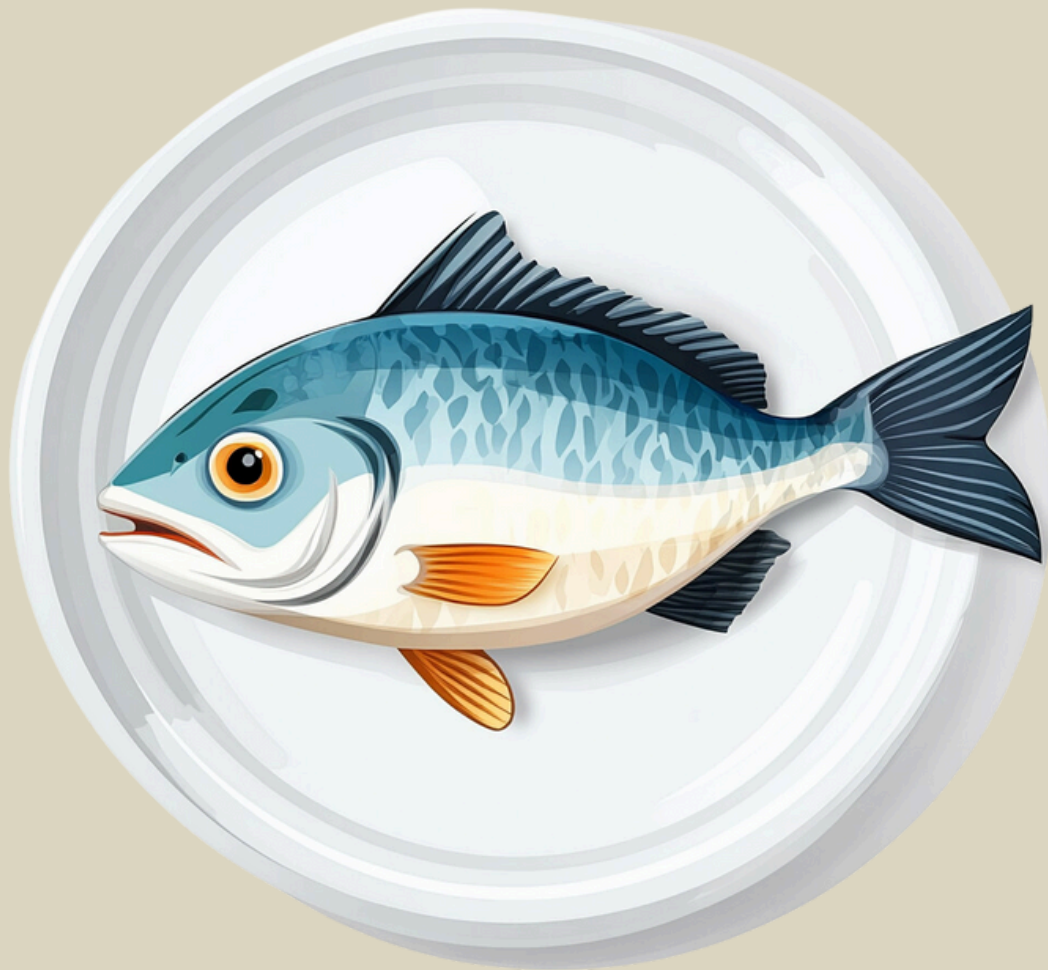
## **Dynia piżmowa**

Dynia piżmowa to kolejne warzywo bogate w beta-karoten. Dodatkowo dostarcza błonnika i witaminy C, wspierając ogólną odporność.



## Jajka

Żółtko jajka zawiera witaminę A w postaci retinolu, który jest gotowy do bezpośredniego wykorzystania przez organizm. Jajka są także źródłem białka i innych witamin.



## Ryby

Tłuste ryby, takie jak łosoś, zawierają witaminę A w formie retinolu, który jest łatwo przyswajalny. Są też źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3.



## Bataty

Bataty zawierają beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A.

Są także bogate w błonnik i mają

naturalną słodycz, co czyni je

smacznym i zdrowym wyborem.





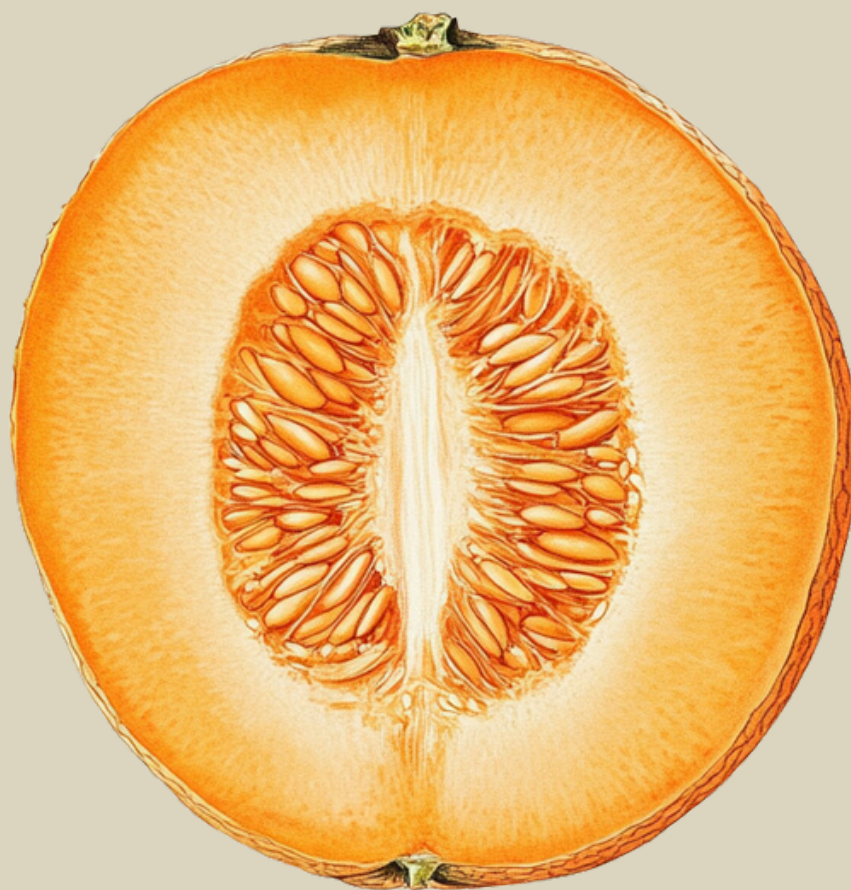
## Zielone liście (np. szpinak)

Zielone liście, takie jak szpinak czy jarmuż, są doskonałym źródłem beta-karotenu, a dodatkowo dostarczają żelaza, wapnia i witaminy K.



## **Marchewki**

Marchewki są jednym z najlepszych źródeł beta-karotenu, który po spożyciu organizm przekształca w witaminę A. Są niskokaloryczne i świetnie nadają się na przekąskę.



## **Melon kantalupa**

Melon kantalupa zawiera beta-karoten, a przy tym jest niskokaloryczny i świetnie nawadnia organizm, dzięki wysokiej zawartości wody.



## Tran

Tran to jedno z najbogatszych źródeł witaminy A w formie retinolu, a także witaminy D. Spożywanie go pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i odporności.



## **Brokuły**

Brokuły zawierają mniejsze ilości witaminy A, ale są cennym dodatkiem do diety dzięki zawartości błonnika, witaminy C i witaminy K.