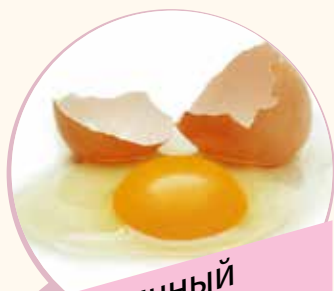


Продукты богатые витамином В1 (тиамин)



яичный
желток



зелень



семена
подсолнечника



нут



семена льна



ростки
пшеницы



рисовые отруби



коричневый
рис



макадамия



мясо, птица,
рыба



бобовые



патока



цельное зерно

Источник данных: Nutrition Almanac,
John D. Kirschmann and Nutrition Search, Inc.

Здоровье дети