

Zapamiętaj



Cukry to główne źródło energii. Do przyswajalnych z pożywienia zaliczamy glukozę, fruktozę, sacharozę, skrobię i glikogen.

Białka są źródłem aminokwasów. Znajdziemy je zarówno w produktach pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego.

Tłuszcze są źródłem i magazynem energii, budują mózg i nerwy, wchodzą w skład hormonów, warunkują przyswajanie witamin A, D, E i K.

