מה זה בעצם ?

תפקיד:

דרוש לחילוף חומרים של האנרגיה, חיוני לעיכול תקין ולפעילות עצבית.

המקורות החשובים:

אגוזים, בשר, גרגירי דגנים מלאים ומוצרים המכילים גרגירי דגנים, קטניות, שמרים, דגים, ביצים.