

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Авокадо                                                                       | 2. Амтаг төмс                                                                     | 3. Хулуу                                                                          | 4. Бууцай                                                                          | 5. Хатаасан чангаанз                                                                |
|  |  |  |  |  |
| 1 ш 1068 мг                                                                      |                                                                                   | 1 аяга 899 мг                                                                     | 1 аяга 839 мг                                                                      |                                                                                     |
| 6. Кокос                                                                         | 7. Тараг ба йогурт                                                                | 8. Шош                                                                            | 9. Мөөг                                                                            | 10. Гадил                                                                           |
|  |  |  |  |  |
|                                                                                  | 1 аяга 579 мг                                                                     | 1/2 аяга 502 мг                                                                   | 1 аяга 428 мг                                                                      |                                                                                     |

1.6.3 дугаар зураг. Кали ихтэй 10 хүнс