

מה זה בעצם ?

תפקיד:

דרוש לחילוף חומרים של האנרגיה.

המקורות החשובים:

חלב ומוצרי חלב, בשר, ביצים, שמרים, ירקות עליים ירוקים, קטניות, נבטים.