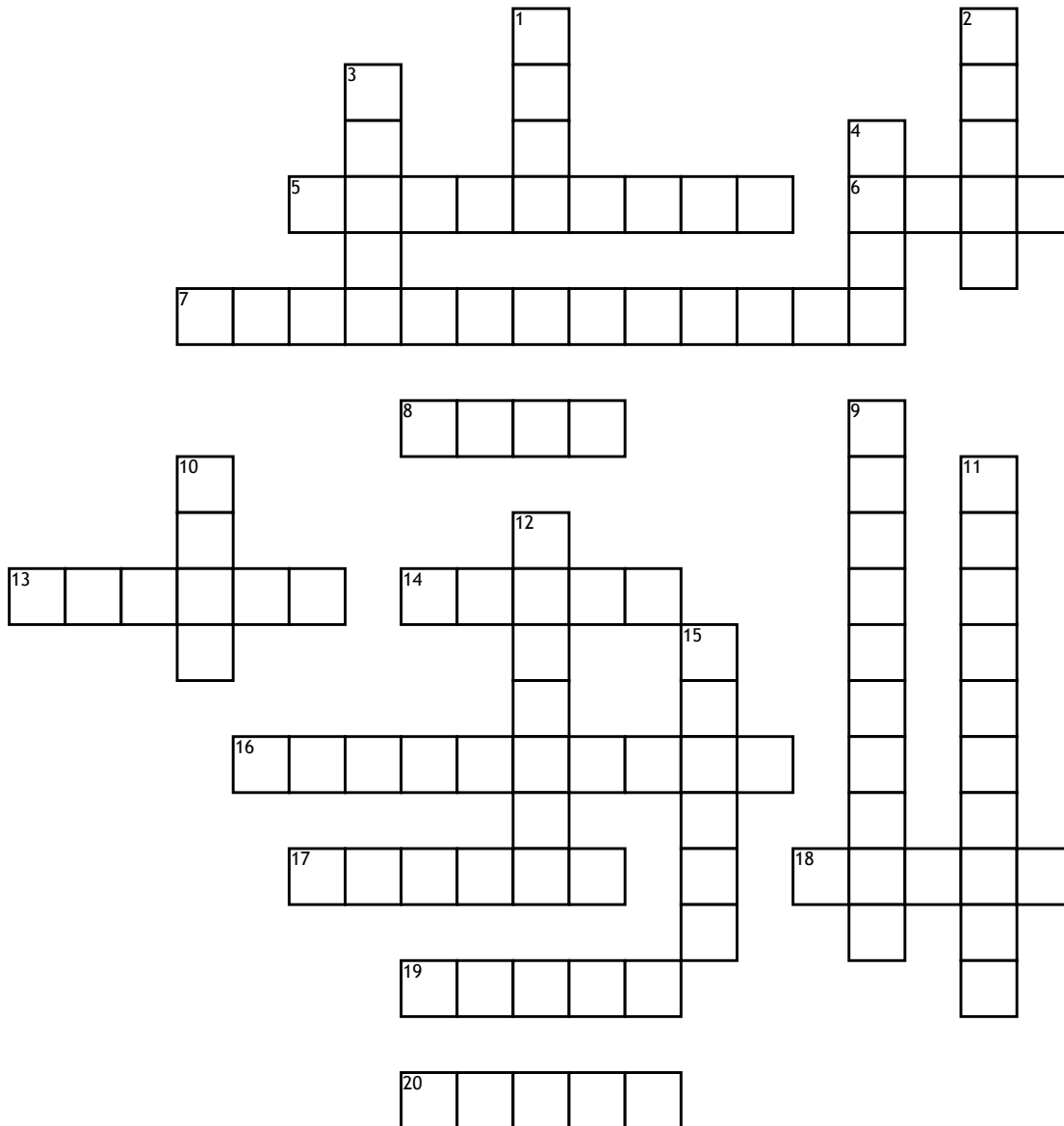


Ken en verstaan jou nutriente



Across

5. Vis, bone, hoender en rooivleis is afkomstig van watter makro nutriënt?
 6. Wat is die RDA vir water oplosbare vitamienes wat mans moet in neem per dag?
 7. Watter vitamien K verlaag die risiko van?
 8. Wat is die boonste veilige vlak van iname vir koper vir volwassenes per dag?
 13. Wat is die maksimum iname wat moet ingeneem word van water deur vloeistowwe?
 14. Bloed cholesterol kan verlaag deur watter sterool ?
 16. Oormatige bloeding word veroorsaak deur 'n tekort aan?
 17. Die boonste veilige vlak van chloried per dag is?

18. Die N atoom verskaf watter naam aan proteiene
 19. Water met 'n hoe natrium en kalium inhoud word geklassifiseer as watter soort water?
 20. Die boonste veilige vlak van iname vir selenium vir volwassenes per dag is?

Down

1. Proteien bestaan yt hoeveel essensiele aminosure?
 2. Die boonste vlak van iname vir volwassenes vir Natrium per dag?
 3. Water met 'n hoe kalsium en magnesium inhoud word geklassifiseer as watter soort water?
 4. Wat is die RDA vir vrouens per dag vir water oplosbare vitamienes?

9. Hierdie toestand is 'n onomkeerbare aangebore siekte wat gekarakteriseer word deur verstandelike en fisieke vertraging as gevolg van 'n tekort aan jodium deur swanger vroue?
 10. Wat is die jodium aanbeveling vir volwassenes per dag?
 11. Wortels is ryk aan watter Vitamien?
 12. 'n Oormate van hierdie mineraal kan hipertensie vererger?
 15. Voedsel broone van selenium sluit in vleis, volgraan, groente en?