

Творог



Калории: 120 ккал

Белки: 17 г

Жиры: 5 г

Углеводы: 2 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает профилактике остеопороза
- Способствует сохранению молодости
- Помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Укрепляет иммунитет

Сыр гауда

Калории, ккал: 356

Белки, г: 24,9

Жиры, г: 27,4

Углеводы, г: 2,2

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствует предупреждению развития остеопороза и укреплению костной ткани
- Помогает избавиться от хронической усталости, нормализовать сон, преодолеть депрессивные настроения





Яблочная пастила

Калории, ккал: 72

Белки, г: 1

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 18

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Защищает от сердечно-сосудистых заболеваний
- Улучшает работу головного мозга
- Нормализует микрофлору кишечника
- Способствует лучшему оттоку желчи



Огурцы

В плодах содержится 94-96 % воды и 100 % пользы.



Калории, ккал: 14

Белки, г: 0,8

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 2,5

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогают здоровью суставов, костной и хрящевой ткани
- Способствуют снижению уровня воспаления
- Нормализуют обмен веществ
- Замедляют процессы старения





Сыр тильзитер

Калории, ккал: 340

Белки, г: 24,4

Жиры, г: 26

Углеводы, г: 1,9

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает сохранить остроту зрения
- Предупреждает остеопороз
- Улучшает иммунитет и настроение
- Благоприятно влияет на углеводный обмен, быстро насыщает



Куриное мясо



Калории, ккал: 153

Белки, г: 27,13

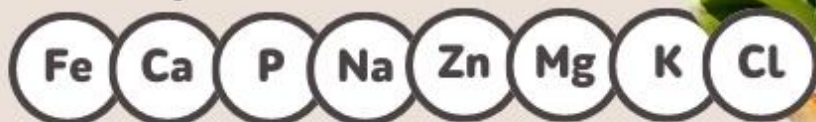
Жиры, г: 4,07

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствует профилактике вирусных заболеваний
- Помогает работе иммунитета и снижает уровень воспаления
- Помогает выработке серотонина
- Содержит мало калорий и много белка





Клюква

Калории, ккал: 28

Белки, г: 0,5

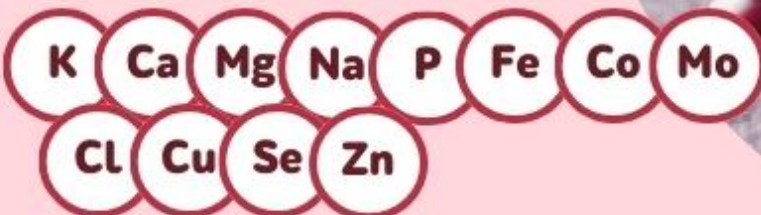
Жиры, г: 0,2

Углеводы, г: 3,7

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Активизирует процессы детоксикации организма, укрепляет иммунитет
- Улучшает аппетит, активизирует выработку желудочного сока
- Помогает при цистите



Листовой салат



Калории, ккал: 14

Белки, г: 1,5

Жиры, г: 0,2

Углеводы, г: 2,2

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает работе пищеварительной системы
- Способствует укреплению иммунитета
- Улучшает сон и помогает избавиться от бессонницы
- Ускоряет обмен веществ





Красная икра

Калории, ккал: 245

Белки, г: 28

Жиры, г: 15

Углеводы, г: 4

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Очищает от холестериновых бляшек стенки сосудов
- Способствует регуляции уровня гормонов в организме
- Поддерживает здоровье кожи
- Укрепляет кости, улучшает работу нервной системы



Минеральная вода



Калории, ккал: 0

Белки, г: 0

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 0

Минералы:



Польза:

- Помогает профилактике остеопороза
- Нормализует артериальное давление
- Улучшает работу кишечника
- Способствует поддержанию водного баланса





Морковь по-корейски

Калории, ккал: 113

Белки, г: 1

Жиры, г: 8

Углеводы, г: 9

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствует укреплению иммунитета
- Улучшает кровообращение и помогает при анемии
- Помогает снизить уровень сахара в крови
- Питает полезные бактерии в кишечнике



Творог



Калории: 120 ккал

Белки: 17 г

Жиры: 5 г

Углеводы: 2 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает профилактике остеопороза
- Способствует сохранению молодости
- Помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Укрепляет иммунитет



Капуста

Калории, ккал: 27

Белки, г: 1,8

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 4,7

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Благоприятно влияет на флору кишечника и активизирует иммунную систему
- Пищевые волокна, находящиеся в капусте, отлично выводят из организма холестерин



Зеленый горошек



Калории: 73 ккал

Белки: 5 г

Жиры: 0,2 г

Углеводы: 13,8 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Препятствует развитию инфарктов и инсультов
- Снижает уровень глюкозы в крови
- Помогает защититься от артрита и артроза
- Способствует росту и укреплению мышц



Куриный рулет

Калории, ккал: 310

Белки, г: 16

Жиры, г: 26

Углеводы, г: 0

Витамины:

В А РР

Минералы:

Cr Co Mn P Na Mo

Zn

Польза:

- Содержит много белка и аминокислот
- Полезен для мышечной и нервной системы
- Помогает производить серотонин, улучшающий настроение



Маринованные грузди



Калории: 26 ккал

Белки: 2 г

Жиры: 0,95 г

Углеводы: 1 г

Витамины:

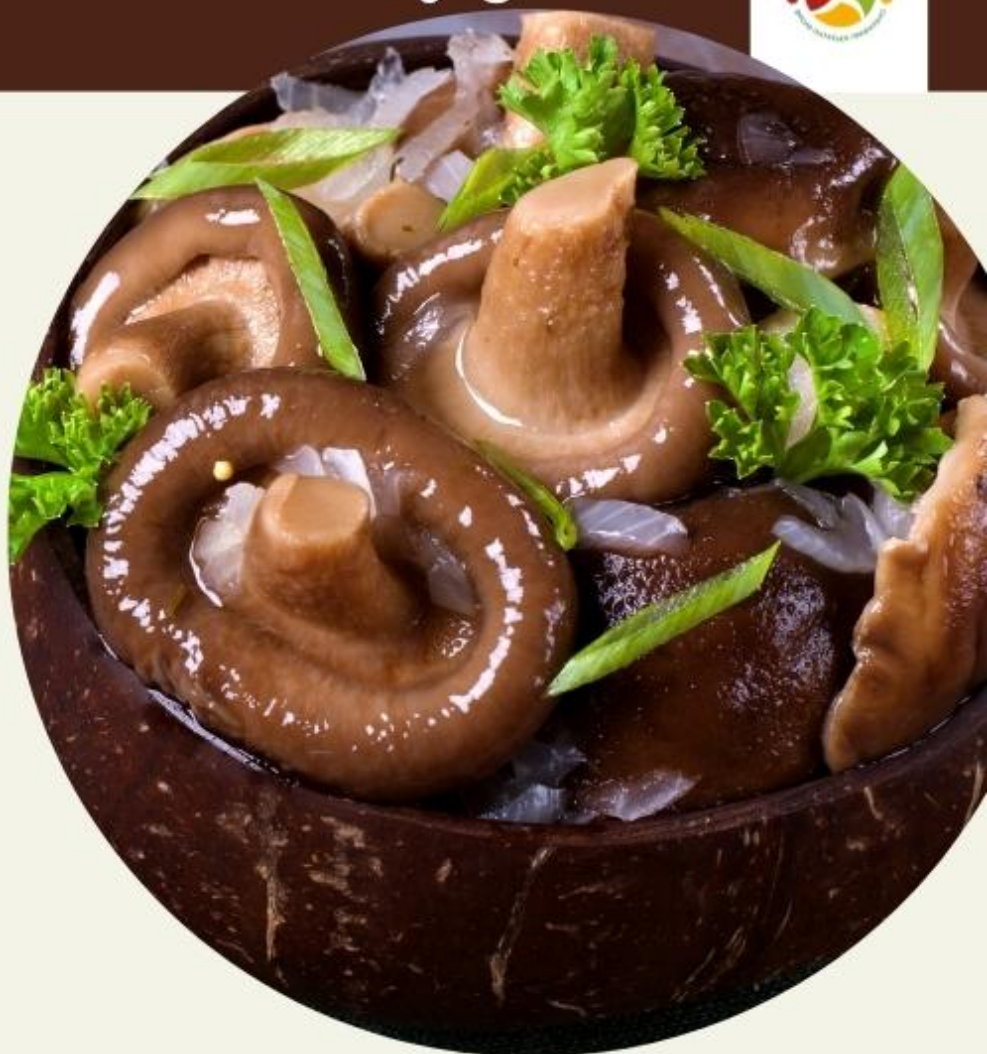


Минералы:



Польза:

- Профилактика сахарного диабета
- Запускают метаболические процессы
- Улучшают работу иммунной системы и работу кишечника
- Снижают нервное напряжение и раздражительность





Свежая зелень

Калории, ккал: 25,5

Белки, г: 1,78

Жиры, г: 0,55

Углеводы, г: 4,15

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Стимулирует очистительные и восстановительные процессы в организме
- Способствует укреплению иммунитета
- Уничтожает некоторые вирусы и бактерии



Зеленый чай



Калории: 2 ккал

Белки: 0 г

Жиры: 0 г

Углеводы: 0,47 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Защищает клетки организма от разрушения
- Снижает риск возникновения инсульта
- Снижает риск возникновения отеков и некоторых форм гипертонии



Топленое масло

Калории, ккал: 892

Белки, г: 0,2

Жиры, г: 99

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Служит для профилактики рака толстого кишечника
- Укрепляет иммунитет и улучшает работу ЖКТ
- Снижает вероятность заболеть от разных вирусных инфекций
- Питает полезные бактерии в кишечнике



Сыр моцарелла



Калории: 318 ккал

Белки: 21,6 г

Жиры: 24,64 г

Углеводы: 2,47 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
- Помогает повышению умственной и физической работоспособности
- Способствует росту волос, укреплению ногтей
- Активизирует обмен веществ





Российский сыр

Калории, ккал: 364

Белки, г: 23,2

Жиры, г: 29,5

Углеводы, г: 0

Витамины:

В Н РР Е А

Минералы:

Fe Co Mo Cl P Ca

Польза:

- Полезен для опорно-двигательной системы
- Необходим для нормального функционирования почек, печени, сердца и мозга



Пармезан



Калории: 392 ккал

Белки: 35,8 г

Жиры: 25 г

Углеводы: 3,2 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Профилактика болезни Альцгеймера и нарушений функции щитовидной железы
- Способствует выработке серотонина – гормона счастья
- Помогает костям оставаться крепкими



Макароны

Калории, ккал: 98

Белки, г: 3,6

Жиры, г: 0,4

Углеводы, г: 20

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Регулируют обменные процессы в организме, нормализуют сон и повышают стрессоустойчивость
- Стимулируют работу кишечника
- Снижают вероятность развития сердечно-сосудистых и даже некоторых онкологических заболеваний



Картофель



Калории: 76 ккал

Белки: 2 г

Жиры: 0,4 г

Углеводы: 16,1 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Улучшает работу сердца
- Оказывает антисептическое действие
- Способствует укреплению иммунитета



Ливерная колбаса

Калории, ккал: 312

Белки, г: 12

Жиры, г: 28

Углеводы, г: 3

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Благоприятно влияет на зрение
- Полезна для профилактики анемии
- Помогает организму в процессах борьбы со свободными радикалами, сохраняя молодость



Форель



Калории: 148 ккал

Белки: 20,8 г

Жиры: 6,6 г

Углеводы: 0 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствует профилактике атеросклероза, заболеваний сердца и сосудов
- Помогает работе головного мозга
- Обладает противовоспалительными свойствами, защищает от вирусов и бактерий

Хлеб



Калории, ккал: 235

Белки, г: 7,9

Жиры, г: 1

Углеводы, г: 48,3

Витамины:

В А К Е

Минералы:

Fe Ca P Na Zn Mg I

Mn K Se P Cu Cl Co

Польза:

- Является хорошим источником энергии
- Активизирует работу желудка
- Снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



Молоко



Калории: 60 ккал

Белки: 2,9 г

Жиры: 3,2 г

Углеводы: 4,7 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает бороться с простудными заболеваниями
- Снижает риск возникновения кариеса и укрепляет кости
- Служит профилактике инфарктов и инсультов
- Способствует правильному кроветворению





Льняное масло

Калории, ккал: 898

Белки, г: 0

Жиры, г: 99,8

Углеводы, г: 0

Витамины:

В А Е D F К РР

Минералы:

Fe Ca P Na Zn Mg Mn

К Se Cu

Польза:

- Обладает свойством уменьшать воспаления, улучшает здоровье сердца и сосудов, способствует защите мозга
- Улучшает состояние кожи, замедляет старение, активизирует работу кишечника



Гречка



Калории: 308 ккал

Белки: 12,6 г

Жиры: 3,3 г

Углеводы: 57,1 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствует снижению уровня сахара в крови
- Служит профилактике варикоза
- Улучшает работу кишечника
- Помогает работе нервной системы





Хмели-сунели

Калории, ккал: 329

Белки, г: 16

Жиры, г: 7

Углеводы, г: 43

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Обладает системным противовоспалительным действием, улучшает работу сердца, пищеварительной системы
- Снижает уровень тревожности, помогает противостоять стрессу, улучшает настроение
- Укрепляет иммунитет



Бородинский хлеб



Калории: 208 ккал

Белки: 6,9 г

Жиры: 1,3 г

Углеводы: 40,9 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Благодаря витаминам группы В полезен для нервной системы и мозга
- Укрепляет иммунитет
- Помогает росту полезной микрофлоры
- Способствует нормализации обмена веществ

Лечо



Калории, ккал: 32,9

Белки, г: 1,1

Жиры, г: 0,8

Углеводы, г: 5,5

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Укрепляет капилляры
- Поддерживает иммунитет
- Снижает риск возникновения жировой болезни печени
- Защищает кожу от вредного воздействия солнца

Халва



Калории: 469 ккал

Белки: 21,5 г

Жиры: 12,5 г

Углеводы: 60,5 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает работе нервной системы
- Улучшает сон
- Нормализует пищеварение
- Способствует преодолению стресса и его последствий



Абрикосовый сок

Калории, ккал: 38

Белки, г: 0,9

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 9

Витамины:

В А РР

Минералы:

К Са Р Cl Zn Vn S

Польза:

- Помогает в формировании клеток иммунной системы
- Укрепляет сердечную мышцу
- Способствует обновлению клеток кожи
- Позитивно влияет на метаболизм гормонов и здоровье кишечника



Горчица



Калории: 60 ккал

Белки: 3,4 г

Жиры: 3,7 г

Углеводы: 5,8 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Снижает уровень «плохого» холестерина в крови
- Помогает укрепить иммунитет
- Помогает в борьбе с лишним весом
- Улучшает обмен веществ



Морская капуста

Калории, ккал: 43

Белки, г: 0,6

Жиры, г: 1,7

Углеводы, г: 9,6

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Позитивно влияет на работу щитовидной железы
- Служит для профилактики атеросклероза
- Обладает легким успокоительным действием
- Участвует в формировании соединительной ткани



Карп



Калории: 127 ккал

Белки: 5,6 г

Жиры: 17,8 г

Углеводы: 0 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Полезен для красоты и молодости кожи
- Помогает кроветворению
- Полезен для здоровья волос
- Диетический продукт, богатый белком



Шоколад



Калории, ккал: 579

Белки, г: 38,3

Жиры, г: 6,1

Углеводы, г: 52,4

Витамины:

В А Е К

Минералы:

Ca Fe Na P Zn Se Mg Mn K

Польза:

- Разжижает кровь, уменьшая вероятность образования тромбов
- Способствует активизации обмена веществ
- Защищает клетки от разрушительного воздействия свободных радикалов
- Улучшает эмоциональное состояние



Аджика



Калории: 60 ккал

Белки: 1 г

Жиры: 10 г

Углеводы: 2 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Содержит фитонциды, помогающие в борьбе с простудными болезнями
- Помогает защите кожи от фотостарения
- Может помочь унять боль
- Укрепляет мужское здоровье и способствует повышению потенции



Яйца

Калории, ккал: 143

Белки, г: 9,5

Жиры, г: 12,6

Углеводы, г: 0,7

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Поддерживают здоровье печени
- Препятствуют отложению «вредного» холестерина на сосудистых стенках
- Предотвращают возрастное снижение зрения и ряд глазных заболеваний



Ячневая крупа



Калории: 354 ккал

Белки: 2,3 г

Жиры: 12,5 г

Углеводы: 73,5 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Содержит полезную для работы кишечника клетчатку
- Помогает поддерживать здоровье сосудов
- Полезна для здоровья кожи, волос и ногтей
- Поддерживает здоровое кровоснабжение головного мозга



Шампиньоны

Калории, ккал: 22

Белки, г: 0,3

Жиры, г: 3,1

Углеводы, г: 3,3

Витамины:

B D D2 E

Минералы:

Se Cu Na P Fe K

Польза:

- Благоприятно влияют на углеводный обмен
- Препятствуют развитию сахарного диабета
- Помогают при депрессивных состояниях
- Поддерживают крепость костей
- Борются со старением клеток организма



Пломбир



Калории: 207 ккал

Белки: 11 г

Жиры: 3,5 г

Углеводы: 23,6 г

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Закаливает горло, помогая профилактике простудных болезней
- Полезен для здоровья глаз
- Содержит кальций, что важно для здоровья костей
- Помогает поддерживать хорошее настроение



Пельмени

Калории, ккал: 289

Белки, г: 12

Жиры, г: 29

Углеводы, г: 12

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Поддерживают иммунную систему
- Способствуют подавлению вирусов

Пельмени из цельнозерновой муки:

- Положительно влияют на состояние кожи и репродуктивную функцию
- Снижают риск развития рака толстого кишечника

Арбуз

Не фрукт, но и не ягода.

На самом деле плод арбуза называется тыква.



Калории, ккал: 27

Белки, г: 0,7

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 5,8

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает нормализации работы кишечника
- Способствует выводу лишней жидкости и нормализации кровяного давления
- Может снизить риск развития некоторых онкологических заболеваний
- Помогает работе нервной системы



БАЗИЛИК



Калории, ккал: 27

Белки, г: 2.5

Жиры, г: 0.6

Углеводы, г: 4.3

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Успокаивает нервную систему
- Ускоряет метаболизм
- Обладает антибактериальным свойством
- Нормализует вес

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА



Калории, ккал: 43

Белки, г: 4.8

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 8.0

ВИТАМИНЫ

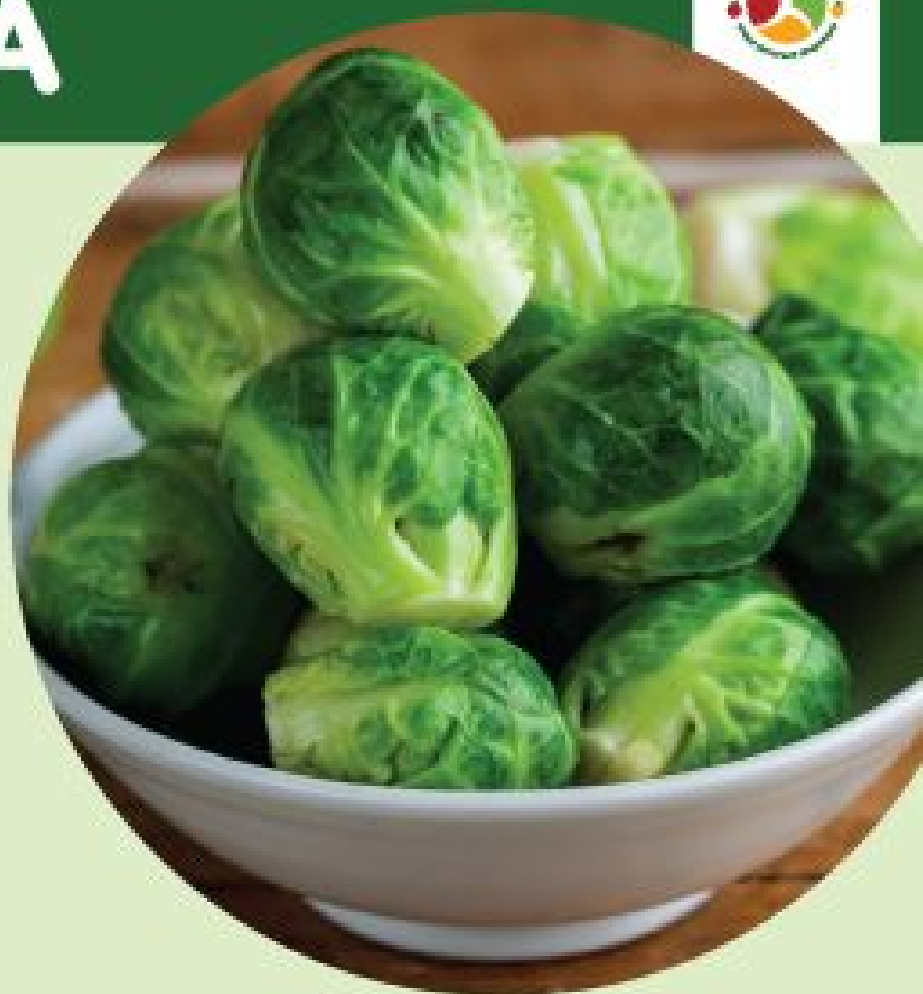


МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Стимулирует заживление ран
- Снижает риск заболеваний сердца
- Обладает желчегонным свойством





БУЛГУР

Калории, ккал: 342

Белки, г: 12.3

Жиры, г: 1.3

Углеводы, г: 57.6

ВИТАМИНЫ

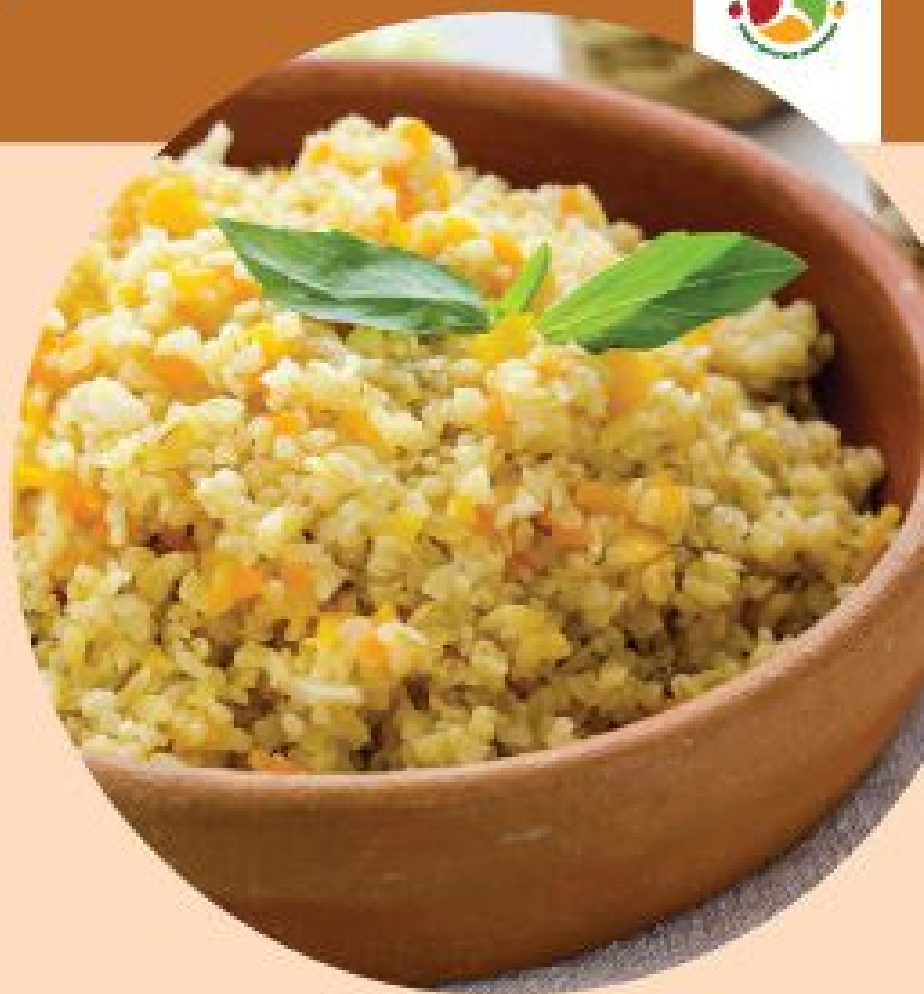


МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Выводит лишнюю жидкость из организма
- Улучшает состояние волос, ногтей и кожи
- Поднимает настроение
- Нормализует вес



ВАРЕНЕЦ



Калории, ккал: 50

Белки, г: 2.8

Жиры, г: 2.5

Углеводы, г: 4.0

ВИТАМИНЫ

D A H B1 PP B2

C B5 B12 B6 B9

МИНЕРАЛЫ

Sn Ca Sr Mg Al Na Co K Mo

P F Cr S Se Fe Mn Zn Cl Cu I

ПОЛЬЗА

- Ускоряет выведение из организма токсинов и шлаков

- Улучшает микрофлору кишечника
- Останавливает развитие гнилостных бактерий





Виноградный сок

Калории, ккал: 70

Белки, г: 0,3

Жиры, г: 0,2

Углеводы, г: 16,3

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Борется с воспалениями, укрепляет иммунитет
- Способствует нормализации микрофлоры кишечника
- Улучшает обменные процессы



ГРАНАТОВЫЙ СОК



Калории, ккал: 64

Белки, г: 0.3

Жиры, г: 0.0

Углеводы, г: 14.5

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Повышает гемоглобин
- Помогает при малокровии
- Укрепляет иммунитет
- Очищает сосуды
- Регулирует аппетит и улучшает пищеварение



ГРЕЙПФРУТ

Грейпфрут относится к тропическим
фруктам семейства Рутовые



Калории, ккал: 35

Белки, г: 0.7

Жиры, г: 0.2

Углеводы, г: 6.5

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Является «чемпионом» по количеству витамина С
- Способствует снижению кровяного давления
- Снижает количество сахара в крови и способствует укреплению стенок артерий
- Способствует заживлению ран

Вишневый джем



Калории, ккал: 272

Белки, г: 0

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 68

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает снизить уровень воспаления
- Полезен для здоровья и густоты волос
- Помогает защититься от респираторных заболеваний
- Помогает удалению вредных веществ в кишечнике



ДЫНЯ



Калории, ккал: 33

Белки, г: 0.6

Жиры, г: 0.3

Углеводы, г: 7.4

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Поднимает настроение
- Борется с бессонницей и беспокойством
- Понижает уровень холестерина в крови





ЕЖЕВИКА

Калории, ккал: 43

Белки, г: 2

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 6.4

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Продлевает молодость и поддерживает красоту
- Укрепляет кости
- Повышает иммунитет
- Усиливает мозговую активность



ИВАН-ЧАЙ



Калории, ккал: 150

Белки, г: 4.6

Жиры, г: 1.8

Углеводы, г: 31.6

ВИТАМИНЫ

B1 B2 B5 B6 B9 PP

МИНЕРАЛЫ

K Ca Fe Na P Mg Se Mn Cu

ПОЛЬЗА

- Противовоспалительное средство
- Обладает мягким седативным и снотворным эффектом
- Имеет антиоксидантное действие
- Сосудоукрепляющие свойства



ИЗЮМ



Калории, ккал: 229

Белки, г: 3.08

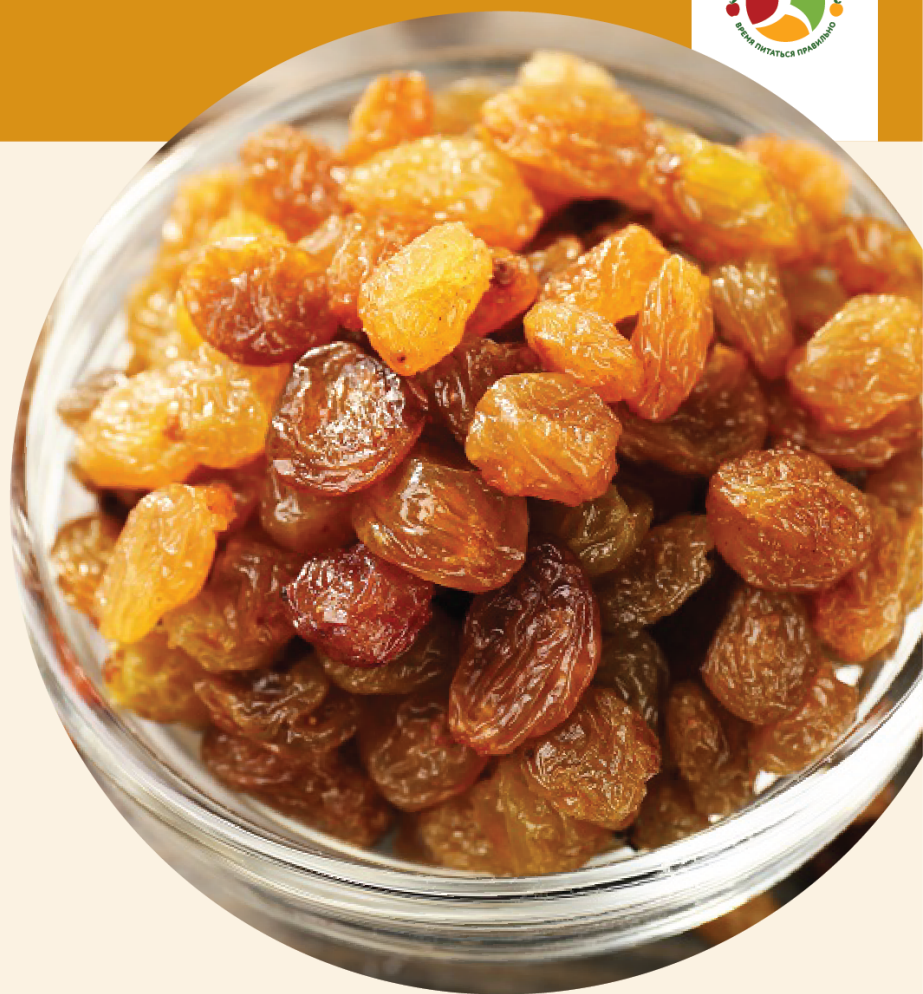
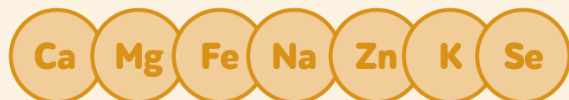
Жиры, г: 0.5

Углеводы, г: 78.2

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Ускоряет процесс переваривания пищи, выводит токсины
- Защищает от анемии
- Снижает артериальное давление

ИНЖИР



Калории, ккал: 74

Белки, г: 0.76

Жиры, г: 0.34

Углеводы, г: 19.2

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Снижает кровяное давление.
- Способствует похудению
- Обладает противораковыми свойствами
- Борется с бактериями и вирусами



РОССИЙСКИЕ АНАЛОГИ ЗАРУБЕЖНЫХ СУПЕРФУДОВ

1. **УКРЕПЛЯЕТ** кости, ускоряет заживление тканей после травм
2. **УЛУЧШАЕТ** работу ЖКТ
3. **СТАБИЛИЗИРУЕТ** работу нервной системы
4. **БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ** на сердечно-сосудистую систему
5. **СНИЖАЕТ** уровень холестерина

КИНОА



ПШЕНО



**КАЛОРИЙНОСТЬ
НА 100 Г**

386 ККАЛ

342 ККАЛ



БЕЛКИ

14,1 г

11,5 г



ЖИРЫ

6,1 г

3,3 г



УГЛЕВОДЫ

57,2 г

66,5 г



МИНЕРАЛЫ

Ca Zn Fe P

Ca Zn Fe P Mg



ВИТАМИНЫ

A C B E

A B E PP



РОССИЙСКИЕ АНАЛОГИ ЗАРУБЕЖНЫХ СУПЕРФУДОВ

1. **УЛУЧШАЕТ** обмен веществ
2. **ЗАМЕДЛЯЕТ** процесс старения
3. **ИМЕЕТ** противовоспалительное действие
4. **СЛУЖИТ** для профилактики простудных заболеваний
5. **БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ** на сердечно-сосудистую систему
6. **ПОМОГАЕТ** поддерживать баланс глюкозы в крови

ЯГОДЫ ГОДЖИ



КЛЮКВА



**КАЛОРИЙНОСТЬ
НА 100 Г**

309 ККАЛ

308 ККАЛ



БЕЛКИ

11,1 г

0,1 г



ЖИРЫ

2,6 г

1,4 г



УГЛЕВОДЫ

53,0 г

76,5 г



МИНЕРАЛЫ

Ca Zn Fe P Mg Mn K

Ca Zn Fe P Mg Se Cu



ВИТАМИНЫ

A B1 C H PP

K B E C PP

КУРАГА



Калории, ккал: 241

Белки, г: 3.39

Жиры, г: 0.51

Углеводы, г: 62.64

ВИТАМИНЫ

К РР каротин

В1 В2 В4 В5 В6

МИНЕРАЛЫ

Ca Mg Fe Si P



ПОЛЬЗА

- Содержит все необходимые человеку незаменимые аминокислоты
- Снижает кислотность желудка и улучшает пищеварение
- Повышает концентрацию кислорода в крови
- Способствует регуляции артериального давления

МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ



Калории, ккал: 273

Белки, г: 0.6

Жиры, г: 0.2

Углеводы, г: 70.4

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Нормализует обмен веществ
- Улучшает пищеварение
- Обладает противомикробным действием
- Укрепляют иммунитет
- Защищают от отрицательных факторов окружающей среды
- Жаропонижающее средство, хорошо помогает при простуде



МАННАЯ КРУПА



Калории, ккал: 328

Белки, г: 10.3

Жиры, г: 1.0

Углеводы, г: 67.4

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Хороша для поддержания ослабленных сил организма после перенесённых заболеваний, во время упадка сил или после нервных расстройств.
- Идеально подходит для «щадящих» диет, восстановления после операций на брюшной полости



Мидии



Калории, ккал: 77

Белки, г: 11,5

Жиры, г: 2

Углеводы, г: 3,3

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствуют выработке «гормона счастья» серотонина
- Усиливают иммунную функцию организма
- Могут помочь в профилактике диабета 2 типа
- Благоприятно действуют на гормональную систему



НУТ



Калории, ккал: 378

Белки, г: 20.5

Жиры, г: 6

Углеводы, г: 63

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Содержит много белка, в том числе незаменимых аминокислот
- Помогает наладить пищеварение
- Помогает снизить глюкозу и «вредный» холестерин



ОВЕС



Калории, ккал: 389

Белки, г: 16.9

Жиры, г: 6.9

Углеводы, г: 66.3

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Помогает пищеварению
- Содержит много легкоусвояемого белка
- Содержит сложные углеводы, надолго дает чувство сытости



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Калории, ккал: 898

Белки, г: 0.0

Жиры, г: 99.8

Углеводы, г: 0.0

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Способствует эффективному снижению уровня «плохого» холестерина
- Уменьшает риск возникновения злокачественных новообразований
- Благотворное влияние на деятельность пищеварительного тракта и нервной системы
- Улучшает состояние кожных покровов, ногтей и волос
- Улучшает память и стимулирует мозговую активность
- Снижает аппетит





ПАТИССОН

Калории, ккал: 19

Белки, г: 0.6

Жиры, г: 0.1

Углеводы, г: 4.3

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Нормализует обмен веществ
- Снижает риск заболеваний сердца, почек и печени
- Понижает уровень холестерина в крови



ПЕРЛОВАЯ КРУПА



Калории, ккал: 320

Белки, г: 9.3

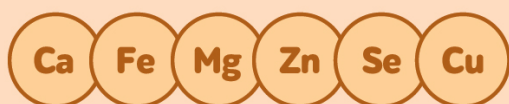
Жиры, г: 1.1

Углеводы, г: 73.7

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Нейтрализует аллергические реакции
- Улучшает перистальтику кишечника
- Обладает антибактериальным свойством
- Нормализует вес



ПЛОМБИР



Калории, ккал: 227

Белки, г: 3.2

Жиры, г: 15.0

Углеводы, г: 20.8

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Благоприятно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы
- Способствует выработке серотонина
- Повышает настроение
- Способствует быстрому засыпанию



ПОЛБА



Калории, ккал: 338

Белки, г: 14.6

Жиры, г: 2.4

Углеводы, г: 70.2

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- При низкой калорийности хорошо насыщает
- Содержит много полезной клетчатки и белка
- Помогает пищеварению



ПРОСТОКВАША



Калории, ккал: 53

Белки, г: 2.9

Жиры, г: 2.5

Углеводы, г: 4.1

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Способствует хорошей работе кишечника
- Благоприятствует лучшему усвоению углеводов
- Укрепляет иммунитет
- Предотвращают атеросклероз и ишемическую болезнь сердца
- Улучшает пищеварение

ПШЕНО



Калории, ккал: 378

Белки, г: 11

Жиры, г: 4.2

Углеводы, г: 72.9

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Хорошо усваивается, улучшает пищеварение
- Источник полезных ненасыщенных жирных кислот
- Источник витаминов группы В



РЕПА

Калории, ккал: 30

Белки, г: 1.5

Жиры, г: 0.1

Углеводы, г: 6.2

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Снижает риск заболевания ожирением и сахарным диабетом
- Стимулирует работу кишечника
- Обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами





Репчатый лук

Калории, ккал: 41

Белки, г: 1,4

Жиры, г: 0,2

Углеводы, г: 8,2

Витамины:

B1 B2 B6 PP E C

Минералы:

Ca Cl Mg P Fe

Польза:

- Защищает стенки сосудов, снижает артериальное давление
- Поддерживает сердечно-сосудистую систему
- Повышает плотность костей
- Борется с угревой сыпью и акне



РЯБИНА



Калории, ккал: 50

Белки, г: 1.5

Жиры, г: 0.1

Углеводы, г: 10.9

ВИТАМИНЫ

Е К С Р РР А

В1 В2 В3 каротин флавоноиды

МИНЕРАЛЫ

Mg Fe Ca К Р

ПОЛЬЗА

Ягоды рябины – профилактическое средство от простуды, общеукрепляющее, легкое слабительное, желче- и мочегонное. Рябина снижает холестерин, имеет противогрибковые и кровоостанавливающие свойства.

Противопоказания:

- мочекаменная болезнь;
- гастрит и/или язвенная болезнь;
- проблемы со свертываемостью крови.



РЯЖЕНКА 4%



Калории, ккал: 67

Белки, г: 2.8

Жиры, г: 4.0

Углеводы, г: 4.2

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Снижает вероятность переломов костей
- Улучшает состояние волос, ногтей и кожи
- Способствует укреплению зубов
- Нормализует вес



Сельдь иваси

Тихоокеанская сардина, хотя в нашей стране она больше известна как сельдь



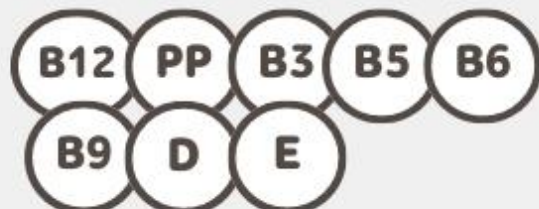
Калории, ккал: 173

Белки, г: 17,5

Жиры, г: 11,4

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Оказывает противовоспалительное, регенерирующее воздействие
- Повышает иммунитет
- Помогает работе сердца и мозга
- Обеспечивает усвоение кальция



Сливочное масло



Калории, ккал: 748

Белки, г: 0,5

Жиры, г: 82,5

Углеводы, г: 0,8

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Способствует сохранению молодости кожи, улучшает состояние волос и ногтей
- Помогает работе полезных бактерий в кишечнике
- Полезно для здоровья сосудов
- Помогает работе мозга



Сметана



Калории, ккал: 206

Белки, г: 2,5

Жиры, г: 20

Углеводы, г: 3,4

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Снижает уровень холестерина
- Благоприятно влияет на репродуктивную функцию
- Помогает бороться с депрессией и осенней хандрой
- Укрепляет кости и суставы





РОССИЙСКИЕ АНАЛОГИ ЗАРУБЕЖНЫХ СУПЕРФУДОВ

1. **УКРЕПЛЯЕТ** иммунную систему
2. **ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ** свободным радикалам
3. **ПОВЫШАЕТ** выносливость
4. **СПОСОБСТВУЕТ** росту здоровой микрофлоры в кишечнике
5. **ПОМОГАЕТ** похудеть

СПИРУЛИНА



ФУКУС (БУРАЯ ВОДОРОСЛЬ)



**КАЛОРИЙНОСТЬ
НА 100 Г**

79 ККАЛ

35 ККАЛ



БЕЛКИ

4,2 г

3,0 г



ЖИРЫ

2,5 г

0,6 г



УГЛЕВОДЫ

9,9 г

8,6 г



МИНЕРАЛЫ

Ca Zn Fe I Mg Mn Cr

Ca Zn Fe P Mg Se K



ВИТАМИНЫ

E B H PP

A B E C D

Телятина



Калории, ккал: 175

Белки, г: 26,3

Жиры, г: 6,9

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Поддерживает работу иммунитета
- Помогает регулированию уровня глюкозы в крови
- Полезна для здоровья кожи и слизистых оболочек
- Содержит легкоусвояемый белок



ФАСОЛЬ



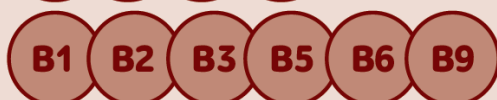
Калории, ккал: 333

Белки, г: 23.6

Жиры, г: 0.8

Углеводы, г: 60

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Содержит много легкоусвояемого белка
- Дает долгое чувство сытости
- Минералы в составе помогают укреплению иммунитета



ФИНИК



Калории, ккал: 277

Белки, г: 2

Жиры, г: 0.2

Углеводы, г: 75

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Финик – важный продукт практически для всех органов и систем человеческого тела
- Полезен для здоровья и силы костей
- Облегчает проявления сезонного аллергического ринита
- Благоприятно влияет на развитие плода и поддерживает хорошее самочувствие будущей мамы



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



Калории, ккал: 30

Белки, г: 2.5

Жиры, г: 0.3

Углеводы, г: 5.4

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Обладает желчегонным свойством
- Предотвращает воспалительные процессы
- Снижает риск заболеваний сердца и головного мозга
- Улучшает пищеварение

ЦИКОРИЙ



Калории, ккал: 11

Белки, г: 0.1

Жиры, г: 0.0

Углеводы, г: 2.8

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Нормализует микрофлору кишечника
- Укрепляет иммунитет
- Снижает артериальное давление
- Способствует расслаблению нервной системы, устраняет бессонницу



ЧЕРНОСЛИВ



Калории, ккал: 256

Белки, г: 2.3

Жиры, г: 0.7

Углеводы, г: 57.5

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Нормализует пищеварения благодаря большому содержанию органических кислот и клетчатки
- Полезен при авитаминозах
- Помогает бороться с проявлениями сосудистых заболеваний
- Благоприятно влияет на нервную систему



ЧЕЧЕВИЦА



Калории, ккал: 295

Белки, г: 24

Жиры, г: 1.5

Углеводы, г: 46.3

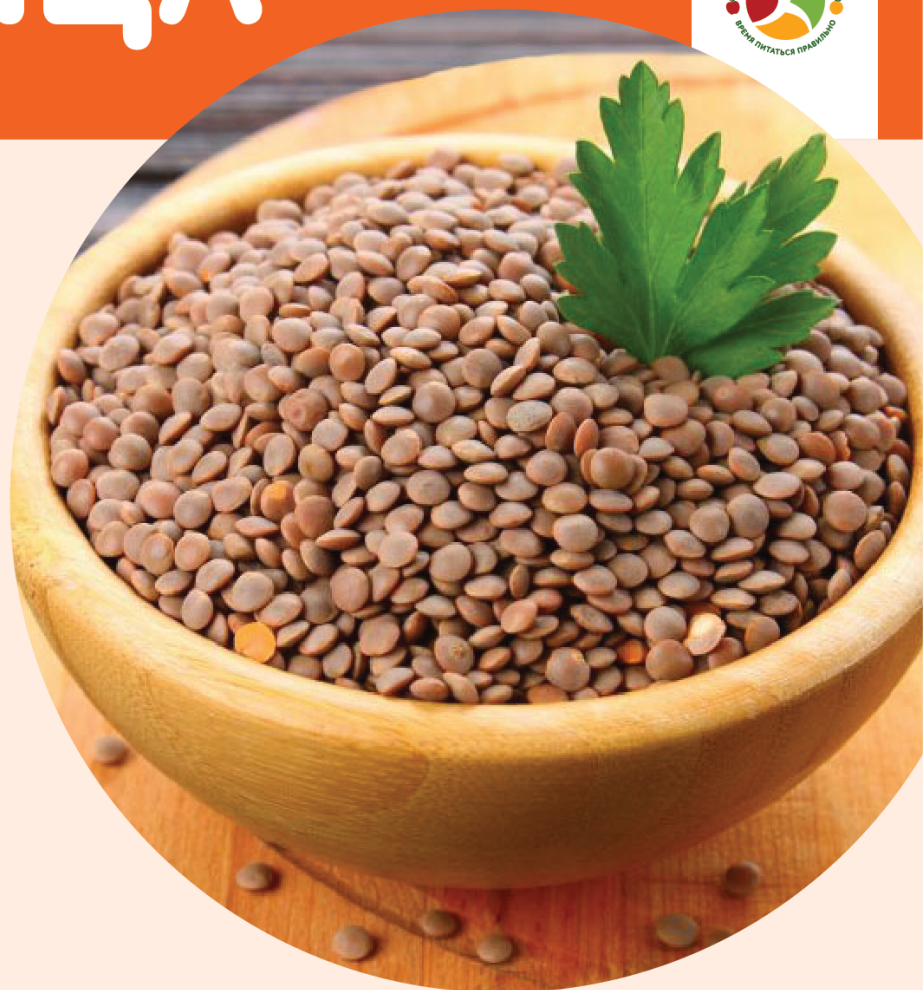
ВИТАМИНЫ

С А Е К РР каротин

В1 В2 В3 В5 В6

МИНЕРАЛЫ

К Р Са Mg Fe Na Se



ПОЛЬЗА

- Стабилизирует баланс глюкозы и инсулина, что чрезвычайно полезно для лиц с диабетом
- Улучшает регенерацию тканей
- Способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта
- При простудных заболеваниях блюда из чечевицы обладают согревающим эффектом



РОССИЙСКИЕ АНАЛОГИ ЗАРУБЕЖНЫХ СУПЕРФУДОВ

1. **УКРЕПЛЯЕТ** иммунную систему
2. **ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ** свободным радикалам
3. **ПОВЫШАЕТ** выносливость
4. **СПОСОБСТВУЕТ** росту здоровой микрофлоры в кишечнике
5. **ПОМОГАЕТ** похудеть

СЕМЕНА ЧИА



СЕМЕНА ЛЬНА



**КАЛОРИЙНОСТЬ
НА 100 Г**

486 ККАЛ

534 ККАЛ



БЕЛКИ

16,5 г

18,3 г



ЖИРЫ

30,7 г

42,2 г



УГЛЕВОДЫ

7,7 г

1,6 г



МИНЕРАЛЫ

Ca Zn Fe P Mg Mn

Ca Zn Fe P Mg Se Cu



ВИТАМИНЫ

A K B PP Омега-3
Омега-6

A B E F Лигнаны



РОССИЙСКИЕ АНАЛОГИ ЗАРУБЕЖНЫХ СУПЕРФУДОВ

1. **АКТИВИЗИРУЕТ** мозговую деятельность
2. **УКРЕПЛЯЕТ** сердечно-сосудистую систему
3. **СНИЖАЕТ** уровень холестерина
4. **УКРЕПЛЯЕТ** иммунитет
5. **УЛУЧШАЕТ** сон

ЯГОДЫ АСАИ



ШИПОВНИК



**КАЛОРИЙНОСТЬ
НА 100 Г**

247 ККАЛ

51 ККАЛ



БЕЛКИ

0,7 г

1,6 г



ЖИРЫ

2,5 г

0,0 г



УГЛЕВОДЫ

9,9 г

14,0 г



МИНЕРАЛЫ

Ca Zn Fe Na Mg Mn Cl

Ca Fe P Mg K



ВИТАМИНЫ

E B H A C K H H

A B E C D K

ШИПОВНИК



Калории, ккал: 51

Белки, г: 1.6

Жиры, г: 0.7

Углеводы, г: 22.4

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Имеет обезболивающее действие.
- Ускоряет процесс восстановления и регенерации тканей.
- Снижает проницаемость сосудов.
- Улучшает обмен веществ и работу пищеварительной системы.
- Увеличивает защитные силы организма и повышает общий тонус.



ЩАВЕЛЬ



Калории, ккал: 19

Белки, г: 1.5

Жиры, г: 0.3

Углеводы, г: 2.9

ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЫ



ПОЛЬЗА

- Повышает уровень гемоглобина
- Улучшает работу ЖКТ
- Укрепляет иммунитет
- Нормализует гормональный фон



Яблочный сок



Калории, ккал: 46

Белки, г: 0,5

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 10,1

Витамины:



Минералы:



Польза:

- Помогает выведению «плохого» холестерина и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний
- Улучшает пищеварение
- Обладает антиоксидантными свойствами
- Помогает снизить риск развития болезни Альцгеймера

