

Грудка индейки



Калории, ккал: 84

Белки, г: 19,2

Жиры, г: 0,7

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



**Содержит три незаменимые аминокислоты:
лейцин, изолейцин и валин**

Польза:

- диетический продукт
- поддерживает иммунитет
- нормализует артериальное давление
- снижает риск развития деменции
- улучшает настроение



Пшенная крупа



Калории, ккал: 350

Белки, г: 12

Жиры, г: 3

Углеводы, г: 69

Витамины:



Минералы:



Польза:

- замедляет процесс старения
- улучшает пищеварение
- полезна для диабетиков
- снижает риск развития рака толстой кишки

Клубника



Калории, ккал: 41

Белки, г: 0,8

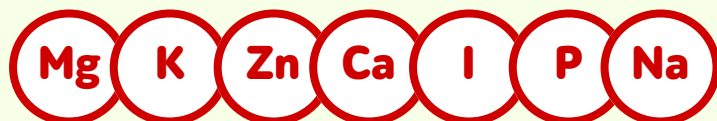
Жиры, г: 0,4

Углеводы, г: 75

Витамины:



Минералы:



Польза:

- полезна для сердца
- служит профилактике развития атеросклероза
- улучшает состояние кожи и волос
- препятствуют преждевременному старению



Цельнозерновая мука



Калории, ккал: 298

Белки, г: 11,5

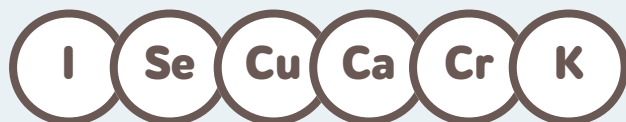
Жиры, г: 2,2

Углеводы, г: 55,8

Витамины:



Минералы:



Польза:

- нормализует уровень холестерина в крови
- укрепляет иммунитет
- поддерживает работу сердца
- помогает снизить тревожность



Легкий сыр



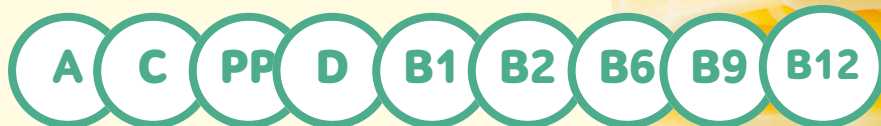
Калории, ккал: 268

Белки, г: 31

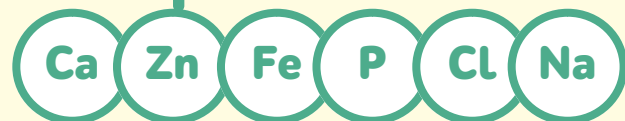
Жиры, г: 15

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- диетический продукт
- снижает риск развития возрастной катаракты
- предотвращает дерматит
- борется с ломкостью волос и ногтей
- укрепляет сосуды и кости



Баклажан



Калории, ккал: 24

Белки, г: 1,2

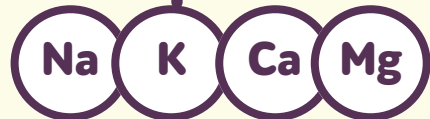
Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 4,5

Витамины:



Минералы:



Польза:

- защищает организм от окислительного стресса
- способствует хорошему пищеварению и похудению
- снижает уровень «плохого» холестерина

Спаржа



Калории, ккал: 20

Белки, г: 1,9

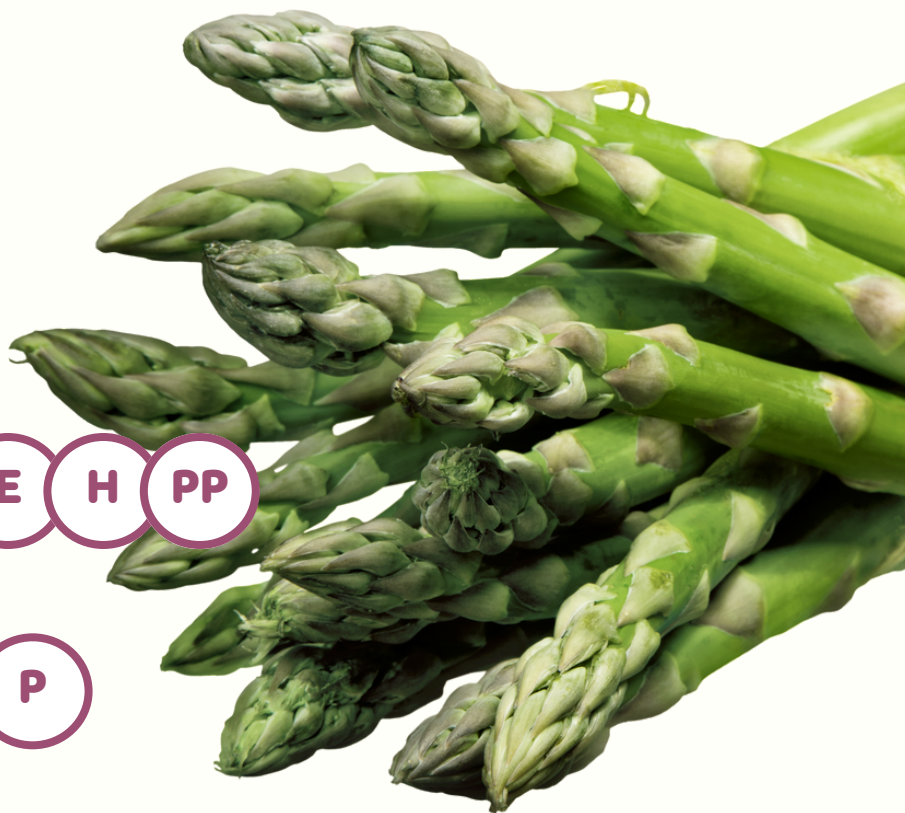
Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 3,1

Витамины:



Минералы:



Польза:

- улучшает работу кишечника
- способствует процессу кроветворения, почек, печени
- стабилизирует работу сердца
- укрепляет кости, хрящи
- делает сосуды более эластичными
- благотворно влияет на зрение

Персик



Калории, ккал: 46

Белки, г: 0,9

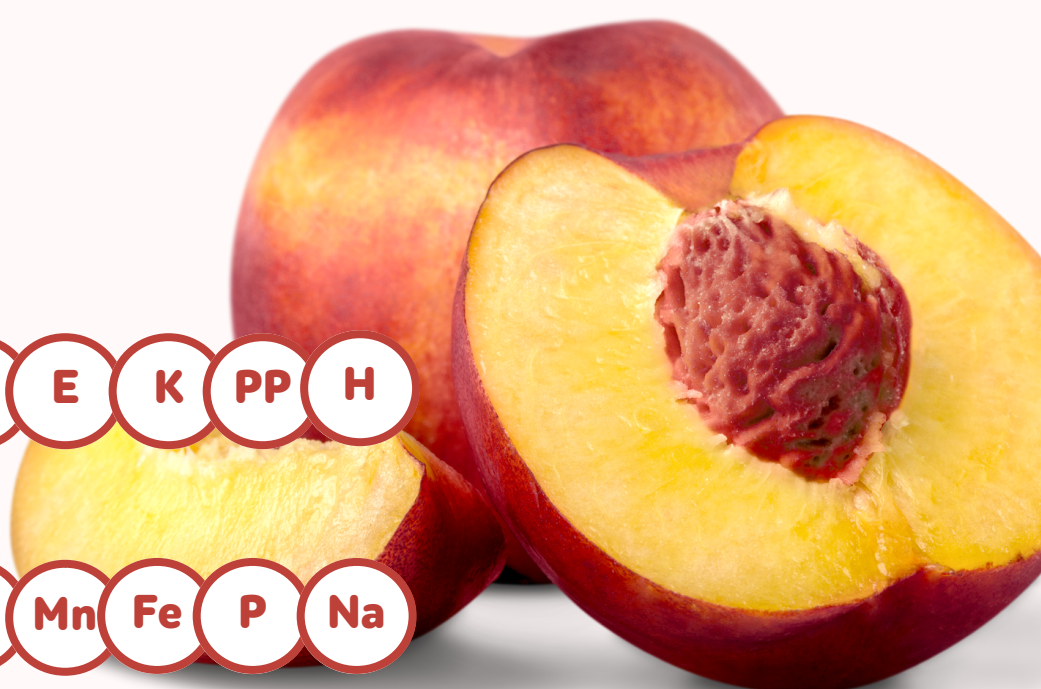
Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 11,3

Витамины:



Минералы:



Польза:

- положительно влияет на сердечно-сосудистую систему
- улучшает пищеварение, повышает уровень гемоглобина
- укрепляет иммунитет
- полезен для нервной системы и здоровья глаз

Шпинат



Калории, ккал: 22

Белки, г: 2,9

Жиры, г: 0,3

Углеводы, г: 2,0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- питательный продукт - содержит много белка
- обладает легким противовоспалительным и мочегонным действием
- эффективен при отеках
- восполняет дефицит йода
- рекомендован людям с малокровием



Укроп



Калории, ккал: 38

Белки, г: 2,5

Жиры, г: 0,5

Углеводы, г: 6,3

Витамины:



Минералы:



Польза:

- помогает в борьбе с окислительным стрессом
- нейтрализует канцерогены
- благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему
- стимулирует выведение желчи
- обладает мочегонным эффектом
- поддерживает иммунную функцию организма



Петрушка



Калории, ккал: 47

Белки, г: 3,7

Жиры, г: 0,4

Углеводы, г: 7,6

Витамины:



Минералы:



Польза:

- средство от колик, расстройства желудка и метеоризма
- укрепляет костную ткань
- предотвращает заболевания глаз
- служит профилактике болезни Альцгеймера
- поддерживает работу сердечно-сосудистой системы



Редис



Калории, ккал: 19

Белки, г: 1,2

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 3,4

Витамины:



Минералы:



Польза:

- защищает клетки организма от преждевременного старения
- усиливает действие витамина С на сердечно-сосудистую систему
- помогает заживлять раны

Кабачок



Калории, ккал: 24

Белки, г: 0,6

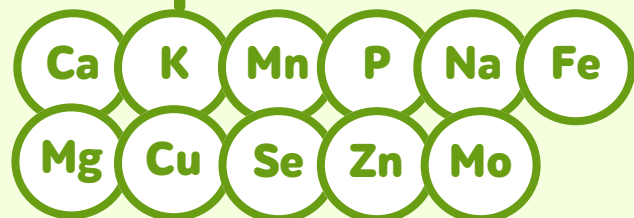
Жиры, г: 0,3

Углеводы, г: 4,6

Витамины:



Минералы:



Польза:

- низкокалорийный продукт
- улучшает работу кишечника
- укрепляет иммунитет
- полезен для сердечно-сосудистой системы
- поддерживает водный баланс в организме
- укрепляет нервную систему
- нормализует кровяное давление и сахар в крови



Минтай



Калории, ккал: 72

Белки, г: 15,2

Жиры, г: 0,9

Углеводы, г: 0

Витамины:



Минералы:



Польза:

- диетический и гипоаллергенный продукт
- улучшает обмен веществ
- нормализует работу иммунной и нервной систем
- влияет на соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина
- стабилизирует уровень сахара в крови



Черешня



Калории, ккал: 50

Белки, г: 1,1

Жиры, г: 0,4

Углеводы, г: 11,5

Витамины:

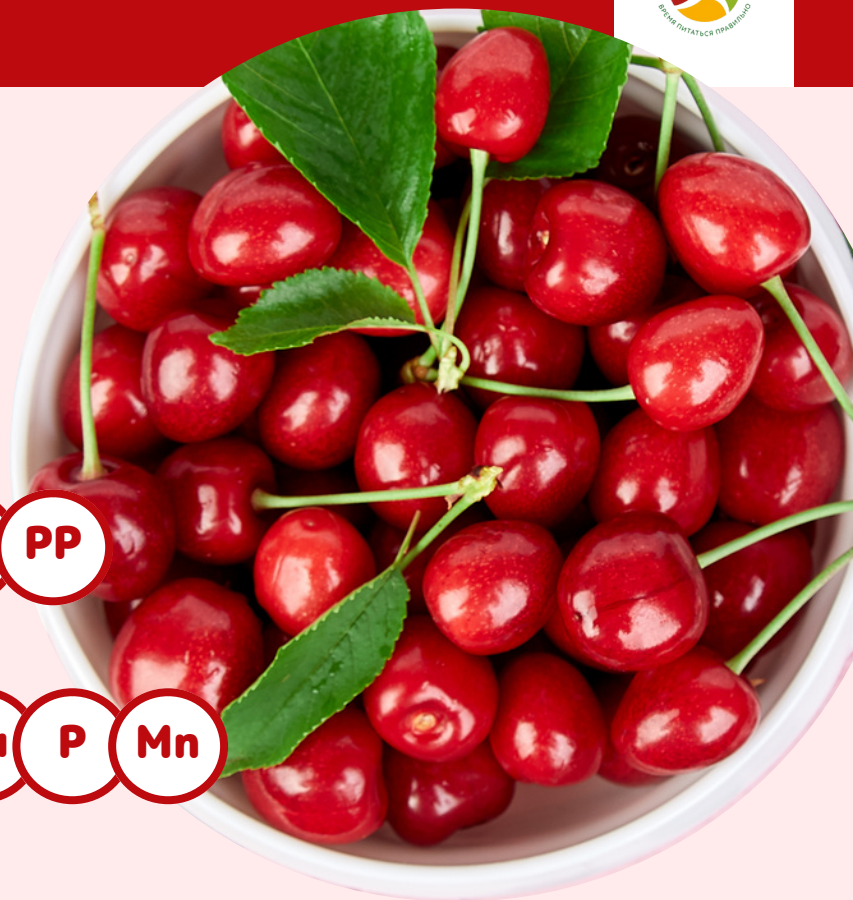


Минералы:



Польза:

- выводит лишнюю жидкость
- запускает процессы жиросжигания
- очищает кожу
- улучшает память и сон
- укрепляет иммунитет
- благотворно влияет на качество крови
- снимает спазмы и улучшает кровообращение
- уменьшает воспаления



Оливковое масло



Калории, ккал: 99.8

Белки, г: 0

Жиры, г: 99.8

Углеводы, г: 0

Витамины:



Содержит линолевую, олеиновую, пальмитиновую и другие полезные кислоты

Польза:

- снижает уровень «плохого» холестерина
- уменьшает риск возникновения злокачественных новообразований
- улучшает состояние кожи, ногтей и волос
- улучшает работу кишечника, снижает аппетит
- благотворно влияет на память

