

# Свиной фарш



Калории, ккал: 263

Белки, г: 17

Жиры, г: 21

Углеводы, г: 0

## Витамины:

B1 B2 B6 B9 PP

## Минералы:

Ca Mg S K Na P Fe Cu F

## Польза:

- Отличный источник животного белка и железа
- Помогает бороться с анемией, упадком сил, тревожностью
- Нормализует обмен веществ



# Творожный сыр



**Калории, ккал: 236**

**Белки, г: 8,1**

**Жиры, г: 21,6**

**Углеводы, г: 2,3**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Помогает устранить чувство тревоги, улучшить настроение
- Способствует выработке гормона сна
- Поддерживает иммунную систему
- Участвует в процессах метаболизма и восстановления клеток



# Комбуча (чайный гриб)



**Калории, ккал: 39**

**Белки, г: 0,3**

**Жиры, г: 0**

**Углеводы, г: 9,5**

**Витамины:**



**Минералы:**



**Польза:**

- Отличный антиоксидант, полезна для печени
- Улучшает гликемический профиль
- Поддерживает микробиом кишечника и укрепляет иммунитет



# Подсолнечное масло



**Калории, ккал: 900**

**Белки, г: 0**

**Жиры, г: 99,9**

**Углеводы, г: 0**

**Витамины:**



**Содержит линолевую, олеиновую, арахидоновую и другие полезные кислоты**

**Польза:**

- Предотвращает развитие онкозаболеваний
- Восстанавливает барьерные функции кожи
- Защищает сосуды от образования тромбов
- Способствует профилактике функциональных расстройств мозга

