

# Купаты



**Калории, ккал: 320**

**Белки, г: 16**

**Жиры, г: 12**

**Углеводы, г: 0,1**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Укрепляют иммунитет
- Защищают от простуд
- Повышают уровень железа в организме
- Стимулируют рост мышечной массы

# Квашеная капуста



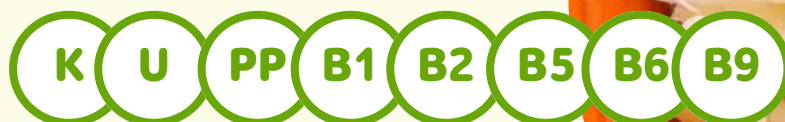
**Калории, ккал: 19**

**Белки, г: 1,8**

**Жиры, г: 0,1**

**Углеводы, г: 4,4**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Повышает сопротивляемость организма гриппу и ОРВИ
- Улучшает пищеварение
- Укрепляет зрение
- Уменьшает риск развития онкологии



# Вареники с творогом



**Калории, ккал: 266**

**Белки, г: 9,8**

**Жиры, г: 13,59**

**Углеводы, г: 26,24**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Поддерживают работу сердечно-сосудистой системы
- Активизируют мозговую деятельность
- Укрепляют нервную систему
- Помогают работе щитовидной железы
- Укрепляют иммунитет



# Кефир



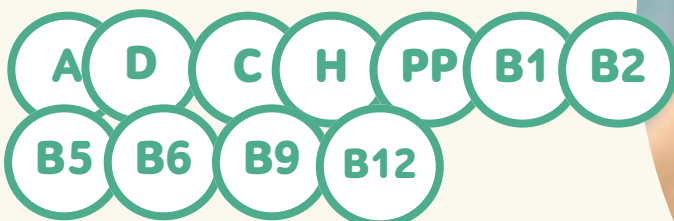
Калории, ккал: 56

Белки, г: 2,5

Жиры, г: 3,2

Углеводы, г: 4,1

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Сохраняет кожу молодой и упругой
- Снижает риск развития пародонтоза
- Улучшает настроение
- Укрепляет кости
- Благоприятно влияет на кровообращение
- Снижает риск развития рака толстого кишечника



# Кофе



**Калории, ккал: 2**

**Белки, г: 0,2**

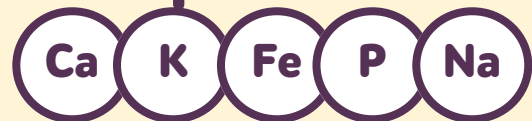
**Жиры, г: 0**

**Углеводы, г: 0,3**

**Витамины:**



**Минералы:**



**Польза:**

(при умеренном потреблении: не более 2 чашек в день)

- Замедляет старение и воспалительные процессы в организме
- Оказывает желчегонный эффект
- Снижает риск развития атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта, а также онкологических заболеваний



# Спагетти

из цельнозерновой муки



**Калории, ккал: 344**

**Белки, г: 10,4**

**Жиры, г: 1,1**

**Углеводы, г: 71,5**

**Витамины:**



**Минералы:**



**Польза:**

(при умеренном потреблении)

- Поддерживают здоровье щитовидной железы
- Защищают клетки от ультрафиолетового повреждения
- Снижают риск развития рака кожи
- Надолго утоляют голод



# Овсяная каша

## на воде



Калории, ккал: 342

Белки, г: 12,3

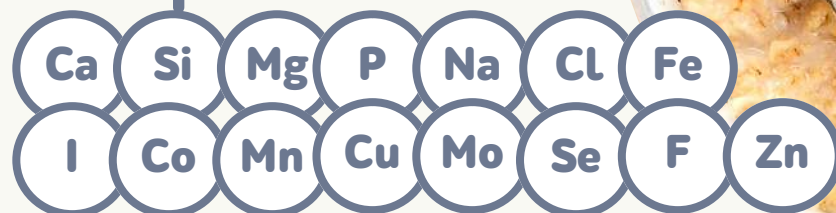
Жиры, г: 6,1

Углеводы, г: 59,5

### Витамины:



### Минералы:



### Польза:

- Поддерживает иммунитет
- Активизирует работу кишечника
- Укрепляет соединительную ткань, хрящи, кости
- Позитивно влияет на нервную систему
- Улучшает метаболизм



# Перепелиные яйца



**Калории, ккал: 168**

**Белки, г: 11,9**

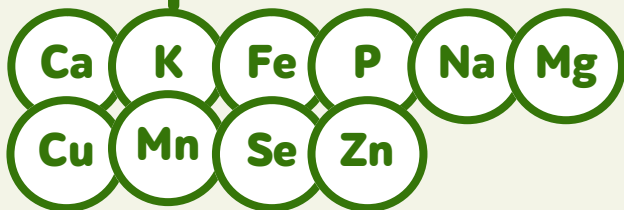
**Жиры, г: 13,1**

**Углеводы, г: 0,6**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Укрепляют зрение
- Благоприятно влияют на состояние кожи и щитовидной железы
- Улучшают концентрацию внимания, память, настроение





# Черемша



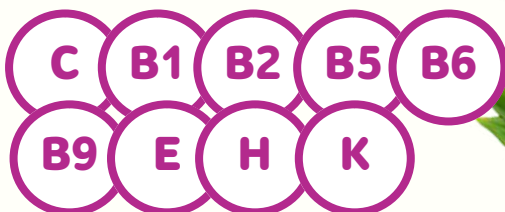
**Калории, ккал: 35**

**Белки, г: 2,4**

**Жиры, г: 0,1**

**Углеводы, г: 6,5**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Улучшает состояние кожи
- Укрепляет иммунитет
- Нормализует давление
- Снижает риск возникновения рака желудка
- Обладает сильным антибактериальным и противовирусным действием
- Благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта



# Слабосоленая форель



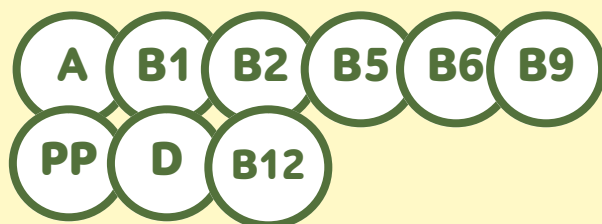
Калории, ккал: 186

Белки, г: 20,6

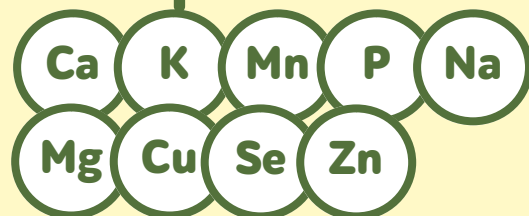
Жиры, г: 6,6

Углеводы, г: 10,1

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Благоприятно влияет на сетчатку и предотвращает развитие возрастной макулярной дегенерации глаз
- Сохраняет упругость кожи
- Укрепляет кости и суставы
- Снижает риск развития деменции

# Осетинский сыр



**Калории, ккал: 35**

**Белки, г: 26**

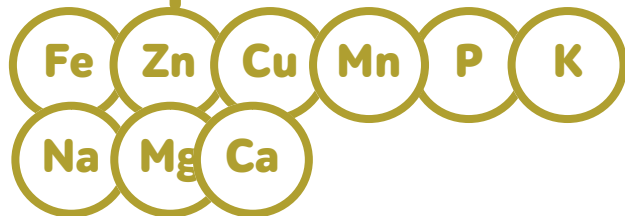
**Жиры, г: 26,5**

**Углеводы, г: 3,5**

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Нормализует артериальное давление
- Снижает риск развития деменции и остеопороза
- Улучшает состояние костей, зубов, ногтей и волос



# Цельнозерновой хлеб



**Калории, ккал: 222**

**Белки, г: 6,5**

**Жиры, г: 4**

**Углеводы, г: 39,3**

**Витамины:**



**Минералы:**



**Польза:**

- Полезен для кишечника и пищеварения
- Помогает предотвратить развитие болезней ЖКТ
- Укрепляет иммунитет
- Улучшает состояние волос
- Предотвращает развитие тромбозов
- Помогает справляться со стрессом



# Перловая крупа



Калории, ккал: 315

Белки, г: 9,3

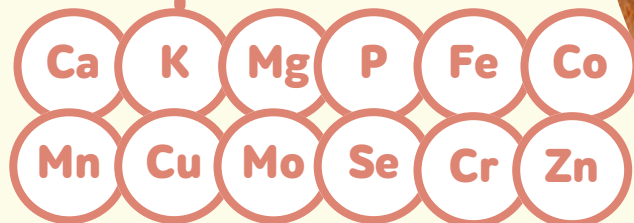
Жиры, г: 1,1

Углеводы, г: 66,9

## Витамины:



## Минералы:



## Польза:

- Оказывает противовоспалительное действие
- Нормализует работу кишечника
- Снижает уровень холестерина
- Улучшает иммунитет
- Снижает риск возникновения желчекаменной болезни
- Положительно влияет на состояние кожи
- Улучшает настроение



# Квас



**Калории, ккал: 27**

**Белки, г: 0,2**

**Жиры, г: 0**

**Углеводы, г: 5,2**

**Витамины:**



**Минералы:**



**Польза:**

- Улучшает обмен веществ
- Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы
- Помогает организму расщеплять жиры
- Облегчает переваривание пищи и ее усвоение
- Хорошо утоляет жажду
- Укрепляет волосы, ногти и улучшает состояние кожи

