

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



Шиповник



Калории, ккал: 109

Белки, г: 1,6

Жиры, г: 0,7

Углеводы, г: 22,4

Витамины:



Минералы:



Польза:

- укрепляет иммунитет
- нормализует работу желудочно-кишечного тракта
- обладает мочегонным действием
- препятствует старению
- поддерживает здоровье глаз
- снижает уровень «плохого» холестерина

Малина



Калории, ккал: 46

Белки, г: 0,8

Жиры, г: 0,5

Углеводы, г: 8,3

Витамины:



Минералы:



Польза:

- укрепляет иммунитет
- улучшает работу мозга
- поддерживает здоровье сердца
- снижает уровень сахара в крови
- помогает похудеть
- борется с артритом
- защищает кожу от старения

Ежевика



Калории, ккал: 43

Белки, г: 2

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 6,4

Витамины:



Минералы:



Полезьа:

- выводит чужеродные вещества из организма
- укрепляет кости
- повышает иммунитет
- усиливает мозговую активность
- продлевает молодость
- укрепляет сосуды
- предотвращает возникновение мутаций в клетках и развитие онкологических процессов



Крыжовник



Калории, ккал: 45

Белки, г: 0,7

Жиры, г: 0,2

Углеводы, г: 12

Витамины:



Минералы:



Польза:

- укрепляет иммунитет
- поддерживает здоровье сердца
- снижает риск инсульта
- поддерживает работу мозга
- помогает предотвратить некоторые виды рака
- нормализует пищеварение



Капуста кольраби

Калории, ккал: 42

Белки, г: 2,8

Жиры, г: 0

Углеводы, г: 10,7

Витамины:



Минералы:



Польза:

- защищает клетки от повреждения свободными радикалами
- поддерживает иммунную функцию организма
- снижает риск развития диабета, метаболических заболеваний
- укрепляет сердечно-сосудистую систему
- поддерживает здоровье кишечника и контролирует уровень холестерина и сахара в крови



Яблоко



Калории, ккал: 47

Белки, г: 0,4

Жиры, г: 0,4

Углеводы, г: 9,8

Витамины:



Минералы:



Польза:

- замедляет процесс старения
- улучшает настроение
- поддерживает работу мозга и сердца
- избавляет от запоров, нормализует пищеварение
- уменьшает риск развития рака кишечника, сахарного диабета
- снижает кровяное давление
- повышает уровень гемоглобина



Спаржа



Калории, ккал: 20

Белки, г: 1,9

Жиры, г: 0,1

Углеводы, г: 3,1

Витамины:

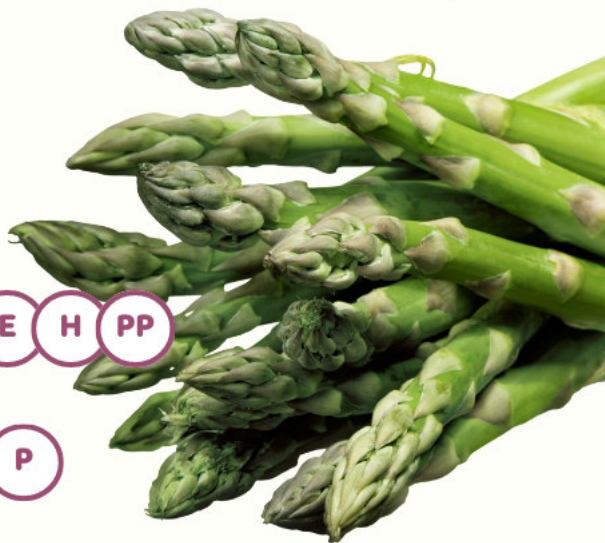


Минералы:



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:

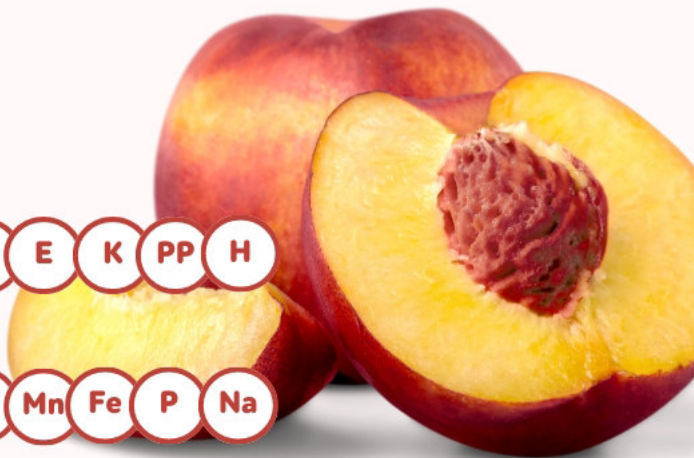
В3 В4 В5 В9 С Е К РР Н

Минералы:

Mg К Zn Se Cu Mn Fe P Na

Польза:

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



Шпинат



Калорыі, ккал: 22

Белкі, г: 2,9

Жыры, г: 0,3

Углеводы, г: 2,0

Вітаміны:



Мінералы:



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



Калорыі, ккал: 47

Белкі, г: 3,7

Жыры, г: 0,4

Углеводы, г: 7,6

Вітаміны:



Мінералы:



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:

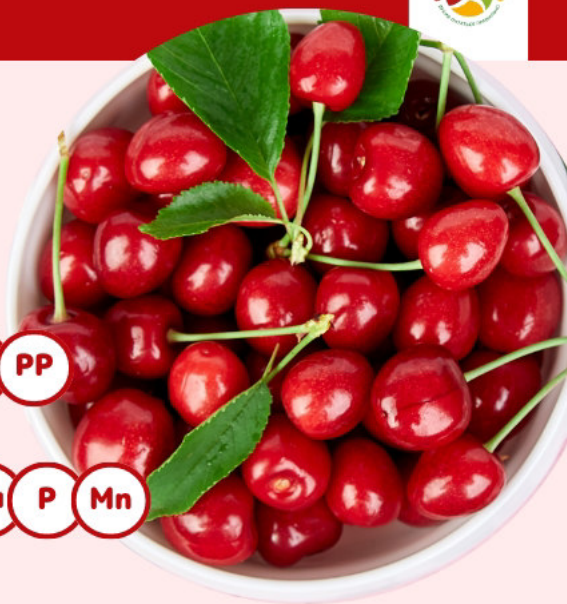


Минералы:



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



Подсолнечное масло



Калории, ккал: 900

Белки, г: 0

Жиры, г: 99,9

Углеводы, г: 0

Витамины:



Содержит линолевую, олеиновую, арахионовую и другие полезные кислоты

Польза:

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



Грудка индейки



Калории, ккал: 84

Белки, г: 19,2

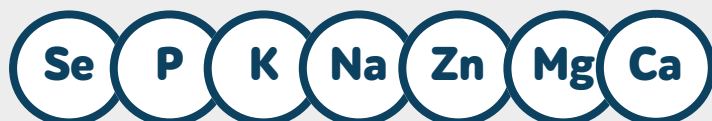
Жиры, г: 0,7

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

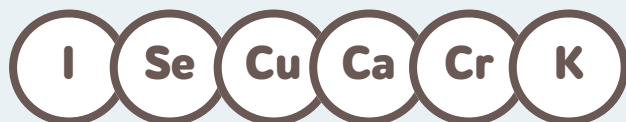
Жиры, г: 2,2

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

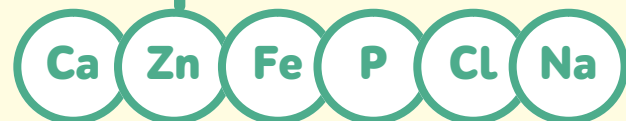
Жиры, г: 15

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

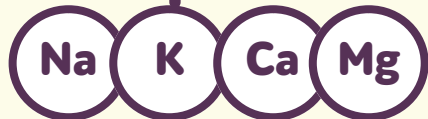
Жиры, г: 0,1

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

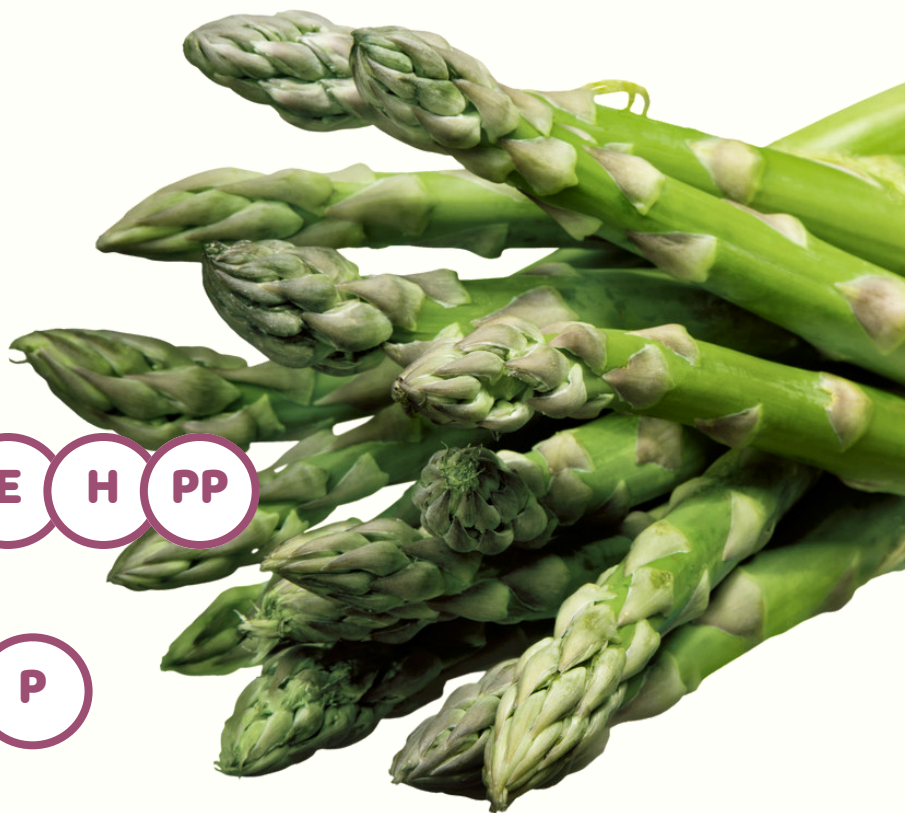
Жиры, г: 0,1

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

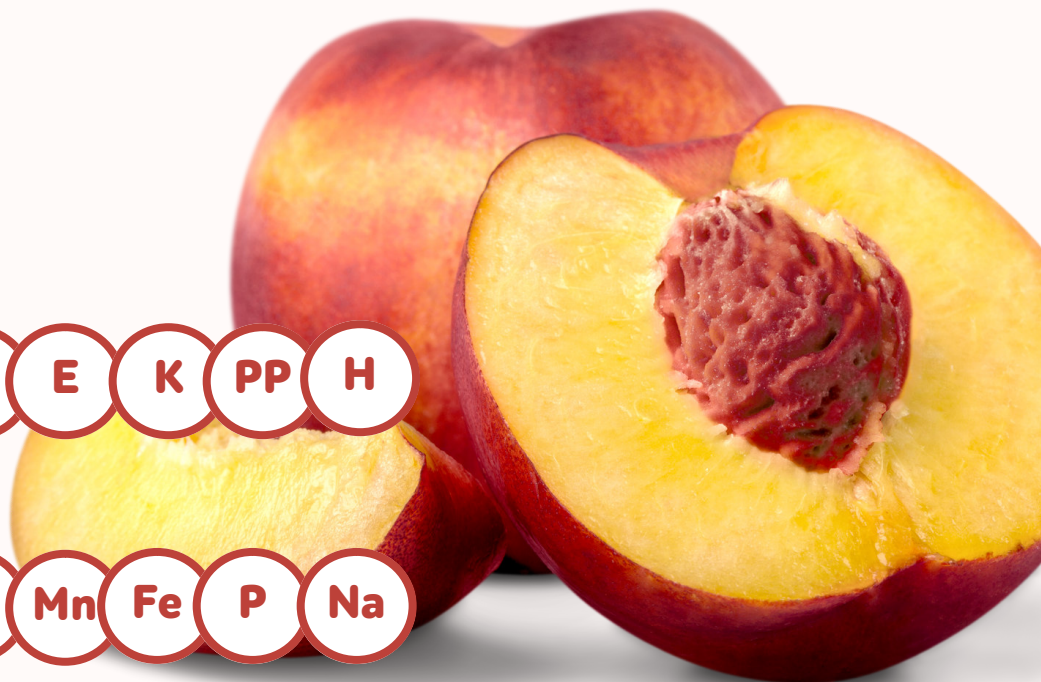
Жиры, г: 0,1

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



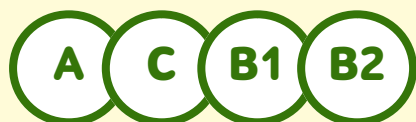
Калории, ккал: 47

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:

РР В1 В2 В5 В6 В9

Минералы:

Са К Fe Mg P



Польза:

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

Кабачок



Калории, ккал: 24

Белки, г: 0,6

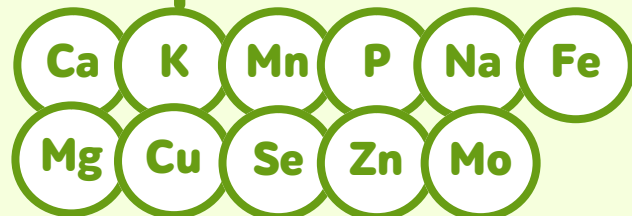
Жиры, г: 0,3

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:

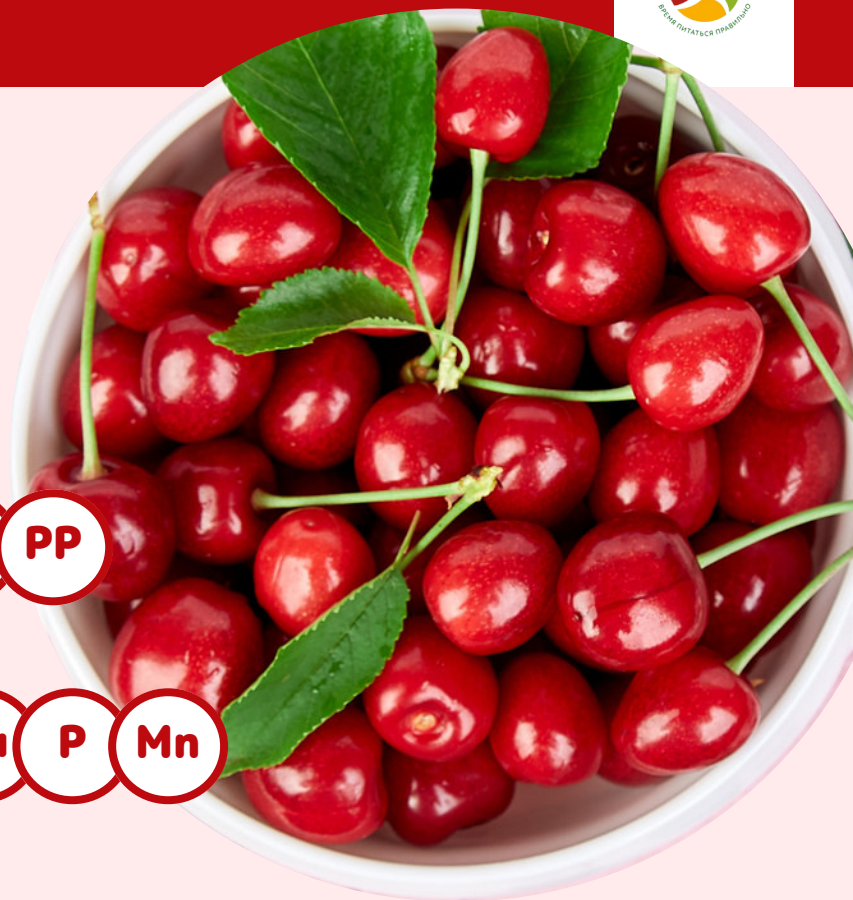


Минералы:



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



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

