



# КРАСОТА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Посвящается  
правильному  
питанию



Amway



## Наиболее распространенные заболевания, связанные с нарушениями в питании

Мужчины	Женщины
Избыточная масса тела, ожирение	
Повышенное артериальное давления, атеросклероз	
Инфаркт миокарда	Гипертоническая болезнь
Остеохондроз позвоночника	Остеоартроз
Подагра	Остеопороз
Гиперфагическая реакция на стресс	Нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия)
Язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки	Нарушения функции кишечника (СРТК)
Заболевания ЖКТ ( Гастрит, Холецистит, Панкреатит, Желчекаменная болезнь, Дисбактериоз)	
Сахарный диабет	
Нарушения репродуктивной функции	

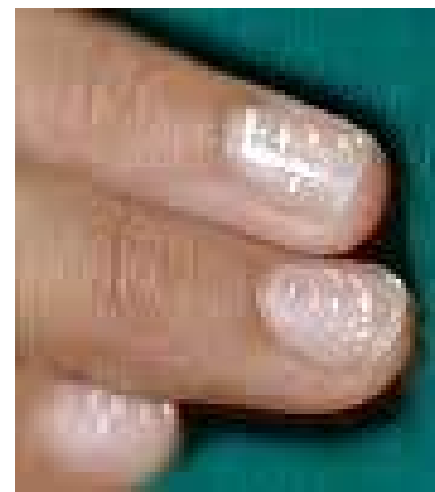
## Внешние признаки нарушения питания: Кожа

Признаки	Недостающие нутриенты
Пигментация, Сухость Шелушение Дерматит Трещины, «заеды» в уголках рта Обезвоживание Образование морщин	Аминокислоты Жирорастворимые витамины (А, Е) Водорастворимые витамины (Витамины группы В, Витамин С) Незаменимые жирные кислоты Микроэлементы (Железо, Цинк)



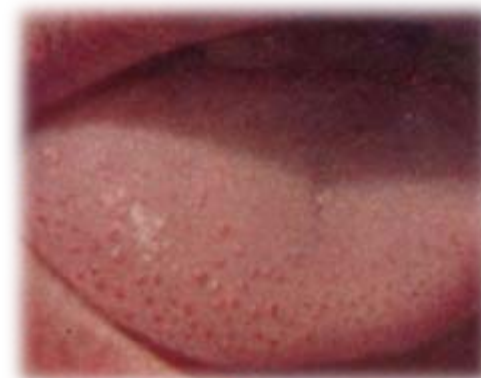
## Внешние признаки нарушения питания: Зубы, Ногти

Признаки	Недостающие нутриенты
Пародонтоз	Аминокислоты
Кровоточивость десен	Провитамины
Кариес	Водорастворимые витамины (Витамин С)
Пигментация зубов	Микроэлементы (Йод, Цинк, Железо)
Ломкость ногтей	
Расслаивающиеся ногти	
Замедление роста ногтей	



## Внешние признаки нарушения питания: Язык

Признаки	Недостающие нутриенты
Язык цвета фуксии	Провитамины
Географический язык	Водорастворимые витамины (группы В)
Опухший, больших размеров	Микроэлементы (Йод и др.)
Ярко-красный	
Атрофия сосочков	



## Внешние признаки нарушения питания: Волосы

Признаки	Недостающие нутриенты
Ломкие	Аминокислоты
Тонкие	Провитамины
Секущие	Жирорастворимые витамины (А, Е)
Тусклые	Водорастворимые витамины (Витамины группы В, Витамин С)
Редкие	Микроэлементы (Цинк и др.)



## Признаки нарушения питания: белково-энергетическая недостаточность

Недостаточное поступление:

- Белка,
- Жиров,
- Углеводов,
- Витаминов,
- Минеральных веществ,
- Микроэлементов



## Признаки нарушения питания: избыточный вес, ожирение

Ожирение - заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, имеющее определенный круг осложнений, неизбежно сопровождаемое высоким риском заболеваемости и смертности.

- **Избыточное поступление:**  
Жиров,  
Углеводов
- **Сниженная физическая активность**





## Показатели состояния питания

- Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) = масса (кг)/рост  
(м)<sup>2</sup>

Норма: 19,5 – 24,9

- Окружность талии

не более 102 см для мужчин  
не более 88 см для женщин

- Доля жира в организме

для мужчин – 10-20%  
для женщин – 25-35%



## Нормы физиологических потребностей (в сутки)

Показатели	Мужчины	Женщины
Энергия, ккал	2500 - 2800	2100 - 2200
Белок, г в том числе животный	72 – 80 / 36 - 40	63 – 66 / 31 - 33
Жиры, г	83 - 93	70 - 73
Углеводы, г	360 - 410	305 - 320
Кальций, мг	1000	1200
Железо, мг	10	18
Витамины группы В	1,5 – 1,8	1,8 - 3,0





# ДИЕТА КРАСОТЫ – ДИЕТА ЗДОРОВЬЯ

Посвящается  
правильному  
питанию



## Основные требования к здоровому рациону

- **Энергетическая ценность** рациона должна соответствовать энерготратам организма;
- Должен иметь **адекватный химический состав** – оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых веществ;
- **Хорошая усвояемость** пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления;
- Высокие **органолептические свойства** пищи;
- **Разнообразие** пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их **кулинарной обработки**;
- Санитарно-эпидемическая безупречность и **безвредность** пищи.

## Здоровое питание – рациональное питание

- Физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов;
- Способствует сохранению здоровья и сопротивляемости вредным факторам окружающей среды



## Здоровое питание – сбалансированное питание

- Питание, которое обеспечивает организм всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях между собой



## Показатели сбалансированности рациона

<p>Соотношение между Б : Ж : У</p>	<p>1 : 1 : 4 – при средней физической нагрузке 1 : 1,3 : 5 – при тяжелом физическом труде 1 : 0,7 : 1,5 – при ожирении</p>
<p>Соотношение белков (от общего количества)</p>	<p>Белки животного происхождения - 55% Белки растительного происхождения – 45%</p>
<p>Соотношение жиров (от общего количества)</p>	<p>Жиры животного происхождения - 70% Растительные жиры – 30%</p>
<p>Соотношение углеводов (от общего количества)</p>	<p>Крахмал: 75-80% Легкоусвояемые: 15 - 20% Клетчатка и пектины: 5%</p>

## Показатели сбалансированности рациона

Свободная жидкость  
(суп, напитки)  
1 – 1,5 л

Вода из  
продуктов  
1 – 1,5 л

Средняя  
потребность  
2,5 л/сутки

Вода, которая образуется  
в самом организме  
0,3 – 0,4 л



## Содержание воды в съедобной части продуктов (в %)

Овощи, фрукты, ягоды	85 – 95
молоко	88
творог	65 – 78
сыр	40 – 50
яйца	74
рыба	75 – 80
мясо	60 – 70
хлеб	40-45



## Здоровое питание – соблюдение баланса энергии

# ЭНЕРГИЯ

Поступление

Расход



## Сравнительная энергетическая ценность (ЭЦ) продуктов

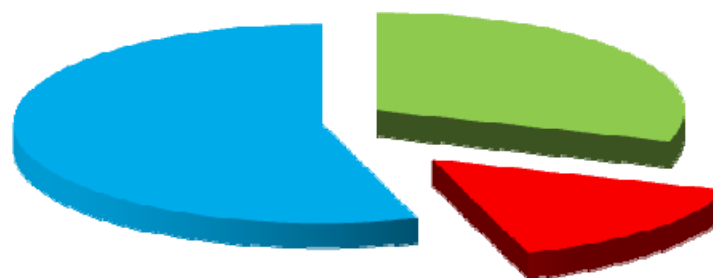
ЭЦ в 100 г съедобной части продуктов, ккал	Продукты
Очень большая (450 – 900)	Масло (растительное, животное), орехи, шоколад, халва, слоеные пирожные, свинина жирная, колбаса сырокопченая
Умеренная (100 – 199)	Творог 9%, мороженое молочное, говядина, баранина, мясо кролика, куры, яйца, ставрида, скумбрия, сардины, осетрина
Малая (30 – 99)	Молоко, кефир, творог 0-5%, треска, хек, судак, карп, камбала, щука, фрукты, ягоды, картофель, свекла, морковь, горошек
Очень малая (менее 30)	Огурцы, капуста белокочанная, краснокочанная, кабачки, фасоль зеленая стручковая, баклажаны, салаты листовые, патиссоны, редис, репа, сельдерей, спаржа, тыква, помидоры, шпинат, щавель, грибы

## Здоровое питание – оптимальное питание

Доля основных пищевых веществ в калорийности рациона

**Углеводы 55-60**

**Жиры <30%**



**Белки 10-15%**

## Белки, Жиры, Углеводы

**1** грамм БЕЛКА                    **4** ккал

**1** грамм УГЛЕВОДОВ   **4** ккал

**1** грамм ЖИРА                    **9** ккал



## Основные источники белка



Количество белка в  
100 г съедобной  
части продуктов, г

### Продукты

Очень большое  
(более 15)

Сыр, творог, мясо животных и  
птиц, рыба, морепродукты,  
бобовые, орехи

Умеренное  
(5 – 9,9)

Хлеб, крупы

### Функции белков

- Структурная
- Каталитическая
- Транспортная
- Защитная
- Гормональная
- Рецепторная
- Передача наследственной информации
- Опорная
- Энергетическая

## Основные источники жиров



### Функции жиров

- Энергетическая
- Структурная
- Гормональная
- Терморегуляторная – подкожный жир
- Защитная
- Участие в метаболизме жирорастворимых витаминов

Количество жиров в 100 г съедобной части продуктов , г	Продукты
Очень большое (более 40)	Масло (растительное, животное), свинина жирная, колбаса сырокопченая, орехи грецкие
Умеренное (10 – 19)	Творог 18%, мороженое сливочное, сыр плавленый, яйца, баранина, говядина и куры, сардельки, семга, сельдь, икра, осетрина

## Основные источники простых углеводов



Количество углеводов в 100 г съедобной части продуктов, г	Продукты
Очень большое (65 и более)	Сахар, карамель, конфеты, мед, варенье, мармелад, зефир, печенье, крупы, макароны, сухофрукты
Умеренное (11 – 39)	Мороженое, картофель, зеленый горошек, свекла, ягоды, фрукты, соки фруктовые

### Функции простых углеводов

- Энергетическая

При избыточном потреблении превращаются в жиры



## Основные источники сложных углеводов – клетчатки



Количество клетчатки в 100 г съедобной части продуктов, г	Продукты
Очень большое (более 1,5)	Отруби, фасоль, орехи, сухофрукты, ягоды, овсянка, грибы
Умеренное (0,6 – 0,9)	Хлеб ржаной, пшено, фрукты, овощи

### Функции сложных углеводов

- Стимулируют моторику ЖКТ
- Абсорбируют токсины, тяжёлые металлы
- Стимулируют рост полезной кишечной микрофлоры
- Создают чувство насыщения

## Функции микроэлементов

- Регуляция водного баланса
- Контроль артериального давления
- Участие в свертываемости крови
- Участие во всех видах обмена
- Необходимы в построение костей, зубов, соединительной ткани
- Необходимы для нормального роста кожи, волос и ногтей
- Необходимы для работы иммунной системы
- Участие в мышечном сокращении

## Признаки дефицита

- Головокружение, ухудшение памяти
- Мышечная слабость, судороги
- Задержка жидкости, запоры, учащенное сердцебиение
- Нервозность, бессонница
- Поражение ногтей (хрупкость и ломкость, замедление роста), зубов (кариес)
- Выпадение, ломкость волос
- Частые инфекции



## Основные источники витаминов группы В

Печень говяжья, яйца, сыр, мясо, скумбрия, творог, крупы, сухие пивные дрожжи, зеленые овощи, хлеб грубого помола, отруби



### Проявления Авитаминоза:

- воспаление слизистых рта, нарушение зрения, задержка роста, дерматиты, пеллагра («шероховатая кожа»)

### Проявления Гиповитаминоза:

- трещины на губах (заеды), шелушение кожи,
- головные боли, судороги,
- мышечная слабость

## Основные источники витамина С



Количество витамина С в 100г съедобной части продуктов, мг	Продукты
Очень большое (более 200)	Шиповник, перец болгарский, черная смородина
Большое (более 50)	Капуста, зелень, шпинат, хрен, апельсины, сушеные грибы, клубника



## Основные источники каротина и витамина А

Количество каротина в 100г съедобной части продуктов, мг	Продукты
Очень большое (2 и более)	Облепиха, морковь, шпинат, перец красный, лук зеленый, щавель
Большое (1 – 1,8)	Печень говяжья, салат, абрикосы, тыква, томаты, морковь желтая, перец зеленый



**Авитаминоз:**  
поражение кожи и слизистых,  
Ксерофтальмия

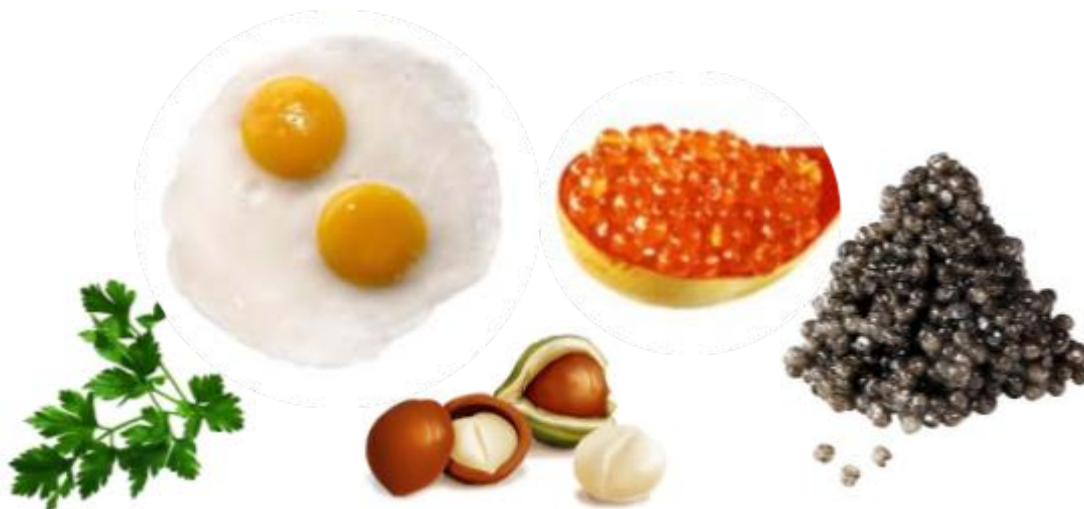
**Гиповитаминоз:**  
куриная слепота

Количество витамина А в 100г съедобной части продуктов, мг	Продукты
Очень большое (более 3)	Печень говяжья, свиная, тресковая
Большое (0,3 – 0,5)	Масло сливочное, яйца

## Основные источники витаминов D, E

### Витамин D

Желток, икра, молочные продукты,  
петрушка



### Витамин E

Растительные масла, облепиха, орехи

## Основные источники железа (Fe)

Мясо, печень, язык, рыба, птица, крупы (гречневая, пшено, овсяная), яйца, хлеб из муки грубого помола



## Основные источники кальция (Ca)

Количество кальция в 100 г съедобной части продуктов, мг	Продукты
Очень большое (более 100)	Сыр, молоко, кефир, творог, фасоль, петрушка, лук зеленый, кунжут
Большое (51 - 100)	Сметана, яйца, гречка, овсянка, горох, морковь, ставрида, сельдь, сазан, икра





## Как выбирать продукты

Виды продуктов	Выбирать	Избегать
Рыба, Птица, Мясо	Рыба преимущественно речная нежирных сортов, раз в неделю морская жирная, морепродукты; курица или индейка без кожи (грудка птицы); постная говядина	Мясо жирных сортов (свинина, баранина), субпродукты, сосиски, сардельки, мясные полуфабрикаты, пельмени, мясные и рыбные консервы

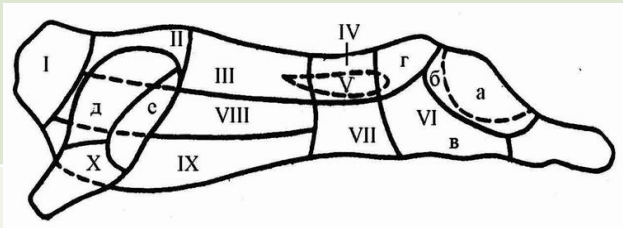


## ХАРАКТЕРИСТИКА РЫБЫ ПО ЖИРНОСТИ

<p>Тощие (до 3% жира)</p>	<p>Минтай, аргентина, бычок, камбала, карась, макрорус, ледяная, лемонема, луфарь, налим, навага, окунь речной, пикша, сайда, судак, треска, хек, щука</p>
<p>Умеренно жирные (3 - 8% жира)</p>	<p>Горбуша, зубатка, карп, кета, килька, лещ, муксун, нерка, окунь морской, пелагида, салака, сельдь нежирная, сиг, сом, ставрида, терпуг, тунец, язь</p>
<p>Жирные (8 – 20% жира)</p>	<p>Ерш морской, лосось, нельма, нототения, осетр, палтус черный, сайра, сардина, севрюга, сельдь жирная, скумбрия</p>
<p>Очень жирные (до 30% жира)</p>	<p>Белорыбица, минога, угорь</p>

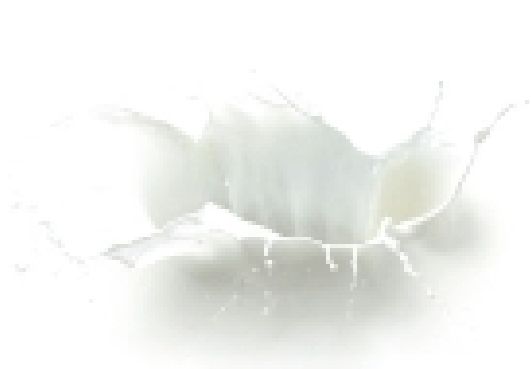


## Характеристика мяса по жирности (говядина, телятина, свинина, баранина, курица, индейка)

Жиры - до 4 г в 100 г продукта	Вырезка Грудка Печень	
Жиры - до 10 г в 100 г продукта	Телятина, Говядина (лопатка, тазобедренная часть), Конина	
Жиры - до 20 г в 100 г продукта	Язык, Куры, индейка (крылышки, бедро), Кролик, Баранина (лопатка, тазобедренная часть)	
Жиры - более 20 г в 100 г продукта	Баранина (корейка, грудинка) Свинина вся, кроме вырезки Гусь, Утка КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	

## Как выбирать продукты

Виды продуктов	Выбирать	Избегать
Молоко и молочные продукты	С пониженным содержанием жира	С высоким содержанием жира, сливочное масло, сырки глазированные



## Как выбирать продукты

Виды продуктов	Выбирать	Избегать
Фрукты и овощи	Любые фрукты и ягоды; овощи в сыром, запеченном или тушеном виде; сухофрукты	Приготовленные с различными соусами на основе животных жиров, с большим количеством соли и растительного масла



## Как выбирать продукты

Виды продуктов	Выбирать	Избегать
Хлеб, крупы, макаронные изделия	Хлеб и макаронные изделия с добавлением пищевых волокон из муки грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, рис, перловая, пшенная)	Пирожные, торты, пончики, сдобные булки и печенье, бисквиты и другие кондитерские изделия, чипсы, сухарики
Жиры, масла	Растительные масла, обезжиренные соусы, семечки и орехи в ограниченном количестве	Сливочное масло, топленый жир, свиной жир, сало, соленые орешки, жаренные семена

## Незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества

В настоящее время известно **более 45** незаменимых пищевых веществ

### К данным веществам относятся:

- Незаменимые аминокислоты
- ПНЖК
- Витамины
- Минеральные вещества
- Микроэлементы

### Эссенциальные пищевые вещества:

- не образуются в организме человека
- обязательно должны поступать с пищей



## Потребность в нутриентах

Нутриенты (суточная норма)	Количество продукта в сутки (для удовлетворения суточных потребностей)	Ккал
Кальций (1100 мг.)	600 г творога	530 (в 600 г творога)
Витамины группы В (1,8 мг.)	800 г гречневой крупы	2800 (в 800 г крупы)
Железо (14 мг.)	300 г говядины	560 (в 300 г говядины)
<b>ИТОГО:</b>		<b>3890</b>



## Биологически активные добавки (БАД) к пище

### Функциональная роль

БАД – источников макро- и микронутриентов :

- **восполнение** дефицита эссенциальных пищевых веществ и биологически активных компонентов пищи;
- **улучшение** показателей пищевого статуса;
- **укрепление** здоровья человека.



## Формула здорового питания

- Соблюдение режима питания
- Обучение правильному питанию
- Правильные способы приготовления
- Индивидуальный подход

(возраст, пол, физическая активность,  
национальные особенности, вкусовые  
пристрастия)



## Понятие «режим питания» включает:

- Количество приемов пищи в течение суток (кратность питания);
- Распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи;
- Время приемов пищи в течение суток;
- Интервалы между приемами пищи;
- Время, затрачиваемое на прием пищи;

## Кулинарная обработка

### Способ кулинарной обработки

продуктов – очень важный аспект, которому врачи-диетологи уделяют большое внимание.

От того каким образом будет приготовлено блюдо зависит в итоге не только его калорийность, но и то, насколько удастся сохранить исходное количество полезных веществ.



## Кулинарная обработка

Тепловая обработка блюд *в малом количестве воды, с ограничением соли и жира* – наиболее оптимальный вариант приготовления, т.к. является самым щадящим и берегающим по отношению к витаминному и микроэлементному составу продуктов.



## Дополнительные факторы здорового питания

- **Повышение физической активности**  
(фитнес, йога, пилатес, тренажерный зал, танцы, бассейн, физиопроцедуры)
- **Психологическая поддержка**  
(помощь психолога, консультация психотерапевта)



## Схема дневного рациона

<b>1 завтрак</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Белковое блюдо (творог, яйца, мясо, сыр, рыба)</li> <li>2. Углеводное блюдо + жиры (салат + заправка, каша + масло)</li> <li>3. Напиток</li> </ol>
<b>2 завтрак (11.00 – 12.00)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углеводное блюдо (фрукты, сладости)</li> <li>2. Белковое блюдо (творог, сыр)</li> <li>3. Напиток</li> </ol>
<b>Обед</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первое блюдо</li> <li>2. Белковое блюдо (мясо, птица, рыба, морепродукты)</li> <li>3. Углеводное блюдо + жиры (овощи, крупы, макаронные изделия + заправка)</li> <li>4. Напиток</li> </ol>
<b>Полдник (16.00 – 17.00)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углеводное блюдо (фрукты, сухофрукты)</li> <li>2. Напиток</li> </ol>
<b>Ужин (18.00 – 19.00)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Белковое блюдо (рыба, морепродукты, птица, творог)</li> <li>2. Углеводное блюдо + жиры (овощи + заправка)</li> <li>3. Напиток</li> </ol>
<b>На ночь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напиток</li> </ol>
<b>На весь день</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хлеб ржаной (зерновой или с отрубями)</li> </ol>

## Примерный дневной рацион для женщин

<b>1 завтрак</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яблоки, груши и абрикосы печеные с овсяными хлопьями</li> <li>2. Кофе (или чай) со сливками</li> </ol>
<b>2 завтрак</b> (11.00 – 12.00)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Банан с шоколадом</li> <li>2. Отвар шиповника</li> </ol>
<b>Обед</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп-пюре «дуэт» из цветной капусты и тыквы</li> <li>2. Запеченная индейка</li> <li>3. Овощное рагу</li> <li>4. Чай (или компот, сок фруктовый или овощной, отвар, морс)</li> </ol>
<b>Полдник</b> (16.00 – 17.00)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яблоко запеченное с творогом</li> <li>2. Чай (или компот, сок фруктовый или овощной, отвар, морс)</li> </ol>
<b>Ужин</b> (18.00 – 19.00)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат (морепродукты с рукколой и помидорами и растительным маслом)</li> <li>2. Сок из сельдерея и огурца</li> </ol>
<b>На ночь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка, простокваша)</li> </ol>
<b>На весь день</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хлеб ржаной (зерновой или с отрубями)</li> </ol>



## Примерный дневной рацион для женщин



ВСЕ ВЕСЬ ДЕНЬ

## Примерный дневной рацион для мужчин

1 завтрак	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Овсяная каша с тыквой</li> <li>2.Омлет по-испански с овощами</li> <li>3.Кофе (или чай) со сливками</li> </ol>
2 завтрак (11.00 – 12.00)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Яблоки и груши приготовленные в фольге с медом и цедрой лимона</li> <li>2.Отвар шиповника</li> </ol>
Обед	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Суп-лапша грибная</li> <li>2.Говядина с овощами вок</li> <li>3.Салат (капуста морская, сельдерей, огурец, масло растительное)</li> <li>4.Напиток имбирный</li> </ol>
Полдник (16.00 – 17.00)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Творог с ягодами фламбе</li> <li>2.Напиток малиновый</li> <li>3.Орехи (миндаль, грецкие, фундук, кешью)</li> </ol>
Ужин (18.00 – 19.00)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Семга со шпинатом приготовленная в фольге</li> <li>2.Картофель молодой паровой с зеленью</li> <li>3.Салат из кальмаров с ксу-кусом и овощами</li> <li>4. Чай с лимоном</li> </ol>
На ночь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка, простокваша)</li> </ol>
На весь день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Хлеб ржаной (зерновой или с отрубями)</li> </ol>

## Примерный дневной рацион для мужчин



## Яблоки и груши, приготовленные в фольге с медом и цедрой лимона

В 1 порции: белки – 0,9 г, жиры- 0,4 г, углеводы- 34,1 г, ЭЦ – 144 ккал



### На 3-4 порции:

Яблоки красные – 2 шт. (примерно 300 гр.)

Груши твердых сортов – 2 шт. (примерно 250 гр.)

Мед – 100 гр.

Лимоны (цедра и сок) – 1 шт. (примерно 100 гр.)

### Способ приготовления:

*готовим в фольге на пару*

*Данное блюдо - сплошной источник удовольствия и чистой энергии для активных людей. Клеточные оболочки яблок и груш содержат большое количество Пектина – разновидность пищевых волокон, который способствует выведению токсических веществ из желудочно-кишечного тракта.*

## Говядина с овощами вок

**В 1 порции:** белки – 24,2 г, жиры- 2,9 г, углеводы- 9,0 г, ЭЦ – 159 ккал

### **Способ приготовления:**

в разогретой сковороде сначала обжарить овощи, затем добавить тонко-нарезанное мясо и хорошо перемешать. Добавить соевый соус и специи. Накрыть крышкой на минуты.



### **На 2 порции:**

Говядина (вырезка) – 200 гр.  
Горошек (лопатка) – 40 гр.  
Кабачок – 50 гр.  
Луп порей – 50 гр.  
Помидоры черри – 50 гр.  
Морковь – 50 гр.  
Спаржа мини – 50 гр.  
Соевый соус – 25 мл.  
Перечная смесь – 1 гр.

*Данный способ приготовления снижает риск потери и позволяет максимально сохранить необходимые макро и микронутриенты (белки, витамины, минеральные вещества). Самодостаточное блюдо, содержащее растительные и животные белки, дополняющие друг друга, а также сложные углеводы. Не надо забывать и тот факт, что мясо - основной источник железа.*

## Омлет по – испански

**В 1 порции:** белки – 9,5 г, жиры- 10,7 г, углеводы- 7,7 г, ЭЦ – 165 ккал

### **Способ приготовления:**

обжарить овощи до полуготовности, влить взбитое яйцо с молоком и довести до готовности.



### **На 2 порции:**

Яйцо - 2 шт.  
Молоко - 60 мл.  
Спаржа – 40 гр.  
Горошек (лопатка) – 50 гр.  
Шампиньоны – 50 гр.  
Помидоры черри – 60 гр.  
Масло растительное – 10 гр.  
Лук порей – 40 гр.  
Петрушка – 2 гр.  
Соль, перец

*Белок яиц самый полноценный и легкоусвояемый для нашего организма. Желтки содержат полезные жиры – фосфолипиды (лецитин), благотворно влияющие на жировой обмен, они входят в состав мембран все клеток организма, поэтому необходимы для постоянного обновления (регенерации) клеток кожи, волос и ногтей.*



# Благодарим за внимание

