

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВАШЕГО СТОЛА.



- **КАПУСТА.**

*По содержанию питательных веществ цветная капуста-самая полезная. Помимо витаминов, в ней есть незаменимая аминокислота метионин.*



- **ЯЙЦО.** Яйцо содержит лучшие по своему аминокислотному составу белки, которые усваиваются на 98%, а также все жирорастворимые витамины.

- **ШПИНАТ.** Шпинат-кладезь железа и калия (в 100г -774мг), он очень полезен для работы желудка, его рекомендуют есть при анемии и низком гемоглабине.



- **КАРТОФЕЛЬ.** Главным питательным веществом картофеля считается крахмал. Он настоящий источник энергии за счет высокого содержания углеводов (в 100г -20%).

# ТОЛЬКО ПОЛЬЗА.

## • КИВИ

*Один плод покрывает суточную норму взрослого человека в витамине С. Кроме того, в киви много магнезии, железа, а также витаминов А и Д.*



## • АНАНАС

*Отличается высоким содержанием биотина, витаминов и расщепляющих белок ферментов. Действует как мочегонное, помогает выводить шлаки из организма.*



## • ЧЕСНОК

*Содержит фитонциды, благодаря которым обладает исключительными бактерицидными свойствами. В нем много полезных солей калия и фосфора.*



## • ЯБЛОКО

*Благодаря антиоксидантам снижает риск возникновения болезней сердца и сосудов. Богато пектинами, витамином С, лимонной кислотой и фруктозой.*



## • СЕРДЕЛЕЙ

*В клубнях этого растения находится большое количество эфирных масел, благотворно влияющих на обмен веществ, работу эндокринной системы.*

