



# ЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ



### КОМПОТ ИЗ КУРАГИ



#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА КУРАГИ:

- положительное воздействие на работу нервной системы;
- нормализация водного баланса в организме;
- приведение в норму выработки инсулина;
- способствование мышечным сокращениям;
- укрепление иммунной системы;
- очищение кишечника;
- улучшение обменных процессов;
- мочегонное воздействие;
- замедление процессов преждевременного старения;
- способствование регенерации тканей;
- улучшение зрительной функции.



#### КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ КУРАГИ:

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| • кальций;    | • марганец;             |
| • витамин А;  | • витамин В4;           |
| • фосфор;     | • пантотеновая кислота; |
| • рибофлавин; | • токоферол;            |
| • калий;      | • витамин К;            |
| • феррум;     | • аскорбиновая кислота; |
| • цинк;       | • медь;                 |
| • тиамин;     | • витамин В9;           |
| • магний;     | • пиридоксин.           |
| • витамин В3; |                         |

НА ЗАМЕТКУ! БОЛЬШЕ ВСЕГО В КУРАГЕ СОДЕРЖИТСЯ КАЛИЯ. А КАК ИЗВЕСТНО, ИМЕННО ЭТОТ ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ ИГРАЕТ ВАЖНЕЙШУЮ РОЛЬ В РАБОТЕ СЕРДЦА И КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЫ В ЦЕЛОМ.



# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ



### КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ТРЕСКИ

**Na** - нормализует работу центральной нервной системы

**Ca** - образует костную  
и хрящевую ткань

**Mg** - улучшает обмен веществ

**P** - формирует кости и зубы

**K** - необходим организму для поддержания баланса  
уровня кислотности



### Состав и полезные свойства котлет из трески

В мясе трески находятся всевозможные витамины такие как: A, PP, B12, B2, B9, B1, C, H, B6, E.

Макро- и микроэлементы, содержащиеся в этом полезнейшем мясе способствуют его популярности во всём мире (calorizator).

А именно, макроэлементы:

цинк, кальций, магний, калий, хлор, натрий, сера, фосфор  
микроэлементы:

медь, йод, железо, марганец, хром и другие.



### МЯСО ТРЕСКИ – ЭТО ИСТОЧНИКИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!



# С

## ЕГОДНЯ БЛЮДО ДНЯ



### КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО

**PP**

- НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

**Na**

- НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Ca**

- ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

- УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**P**

- ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ ВАЖЕН ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И КЛЕТОК  
ГОЛОВНОГО МОЗГА

**K**

- НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ  
ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА УРОВНЯ  
КИСЛОТНОСТИ



Витаминный состав филе куриного проявляется присутствием витаминов группы А, В, С, Н и Р. Минеральные элементы – цинк, магний, селен, железо, хлор, медь, калий, натрий, фосфор – обогащают клетки, повышая иммунитет и сопротивление организма вредоносным бактериям и вирусам. Улучшается работа органов и систем, отвечающих за полноценное функционирование всего организма.

**СЕГОДНЯ**

**БЛЮДО ДНЯ**



**КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ**

**Na**

- НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Ca**

- ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРУЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

- УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



**P**

- ВАЖЕН ДЛЯ РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ  
И КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА

**K**

- НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ  
БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



ПОЛЬЗА РЫБНЫХ КОТЛЕТ, ОБУСЛОВЛЕНА ИХ СОСТАВОМ. РЫБНЫЙ БЕЛОК СКОРЕЕ УСВАИВАЕТСЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ОРГАНИЗМОМ, ЧЕМ БЕЛОК ИЗ ЖИВОТНОГО МЯСА. ТАК, ПЕРЕВАРИВАНИЕ РЫБНОГО БЕЛКА ЗАНИМАЕТ ПРИМЕРНО 2 — 3 ЧАСА, А МЯСНОГО – 5 – 6 ЧАСОВ.

ТЕПЕРЬ – О ВИТАМИННОМ СОСТАВЕ. ВИТАМИНЫ В6 И В12, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В РЫБЕ, ТРЕБУЮТСЯ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ, ДЛЯ СИНТЕЗА ЭРИТРОЦИТОВ И УСПЕШНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

ВИТАМИН D – ЭТОГО ВЕЩЕСТВА ОСОБЕННО МНОГО В РЫБЕ. БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЕГО СОДЕРЖИТ РЫБИЙ ЖИР.

ОН УМЕНЬШАЕТ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ, БЛАГОДАря ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМ ЖИРНЫМ КИСЛОТАМ В ЕГО СОСТАВЕ.

АМИНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ РЫБЫ ПРЕДСТАВЛЕН ТАУРИНОМ, ЛИЗИНОМ, ТРИПТОФАНом, МЕТИОНИНОМ. ДАННЫЕ ВЕЩЕСТВА СЛУЖАТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РЯДА ЗАБОЛЕВАНИЙ



# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ



### ПОЛЬЗА ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Плоды содержат множество полезных свойств, и все они обусловлены богатым составом продукта. В смородине присутствуют:

- витамины С и А;
- значительный набор витаминов В;
- витамин РР, он же — никотиновая кислота;
- витамин К;
- лимонная и яблочная кислоты;
- глюкоза и фруктоза;
- пектины;
- флавоноиды;
- калий и кальций;
- железо, магний и фосфор;
- дубильные компоненты.



### ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

- служит отличным жаропонижающим и укрепляющим средством;
- помогает бороться с воспалениями любого характера;
- оказывает тонизирующий и вместе с тем успокаивающий эффект, что очень полезно для нервной системы;
- оказывает благотворное влияние на костную систему и очень полезен при ревматизме;
- укрепляет сосудистые стенки и защищает сердце, способствуя его нормальной работе;
- благотворно воздействует на метаболизм и укрепляет кишечник и желудок;

# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ



**Na**

– НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



**Ca**

– ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

– УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**P**

– ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ

**K**

- НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



#### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ

**Витамин B6** участвует в поддержании иммунного ответа, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, в превращениях аминокислот, метаболизме триптофана, липидов и нуклеиновых кислот, способствует нормальному формированию эритроцитов, поддержанию нормального уровня гомоцистеина в крови. Недостаточное потребление витамина B6 сопровождается снижением аппетита, нарушением состояния кожных покровов, развитием гомоцистеинемии, анемии.

**Витамин B12** играет важную роль в метаболизме и превращениях аминокислот. Фолат и витамин B12 являются взаимосвязанными витаминами, участвуют в кроветворении. Недостаток витамина B12 приводит к развитию частичной или вторичной недостаточности фолатов, а также анемии, лейкопении, тромбоцитопении.

**Витамин PP** участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма. Недостаточное потребление витамина сопровождается нарушением нормального состояния кожных покровов, желудочно-кишечного тракта и нервной



# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА



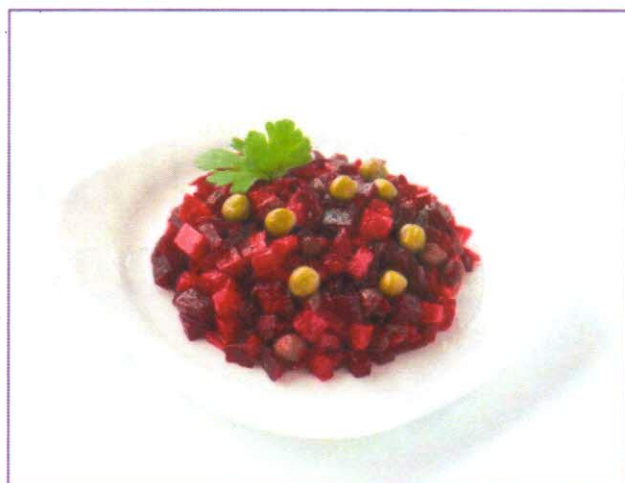
**Изюм** – это высушенные плоды винограда. Полезные свойства продукта известны ещё из глубины веков. Его употребляли для укрепления нервной системы и как хорошее успокоительное средство.

Изюм богат на углеводы, клетчатку, сахар, органические кислоты и в небольшом количестве содержит белок и жир. Также в нем содержится огромное количество витаминов таких как А, витамины группы В, Р, С, Е, К; минерал – калий, кальций, магний, медь, железо, фосфор, хлор.

- аскорбиновая кислота, способствующая укреплению иммунной системы организма;
- витамины группы В, помогающие правильному формированию костной ткани и благотворно воздействующие на нервную систему;
  - никотиновая кислота, улучшающая кровообращение;
  - железо, которое помогает повысить уровень гемоглобина в крови. Особенно этот элемент необходим беременным женщинам и людям с ослабленной иммунной системой;
- калий, который способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и ЖКТ, помогает в профилактике запоров у детей и взрослых;
- фосфор, особенно нужный детям для правильного формирования костей и зубов

# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ ВИНЕГРЕТ



**С**

– ОТВЕЧАЕТ ЗА ИММУНИТЕТ

**Е**

– ОТВÉЧАЕТ ЗА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ,  
ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ КОЖИ

**Na**

– НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



**Ca**

– ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

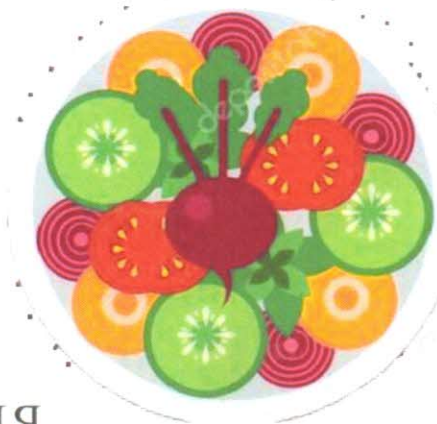
– УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**Р**

– ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ

**К**

- НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ  
ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА УРОВНЯ



### ОВОЩИ В СОСТАВЕ ВИНЕГРЕТА ОБЛАДАЮТ СЛЕДУЮЩИМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ:

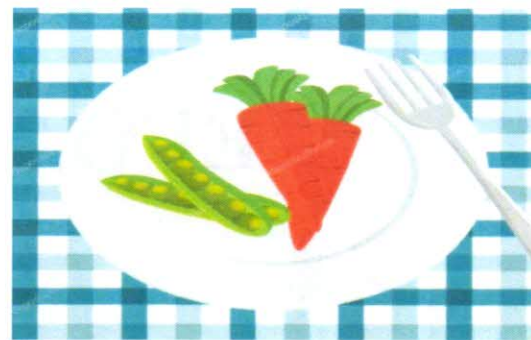
- морковь богата каротином и полезна для зрения;
- клетчатка, которая содержится в овощах, предотвращает запоры;
- богатая минеральными веществами свёкла способствует нормализации обмена веществ и похудению. также она оказывает благотворное влияние на стенки сосудов и препятствует возникновению онкологических заболеваний печени и кишечника;
- картофель содержит полезные вещества, которые нормализуют кислотный баланс кишечника, а сваренный в мундире ещё и богат витамином с;
- содержащаяся в огурцах молочная кислота – природное противовирусное средство.





# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ



### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ



- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ



- НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ  
ХОЛЕСТЕРИНА



- НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



- ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ



- УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



- ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ, ВАЖЕН ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



- НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ  
БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



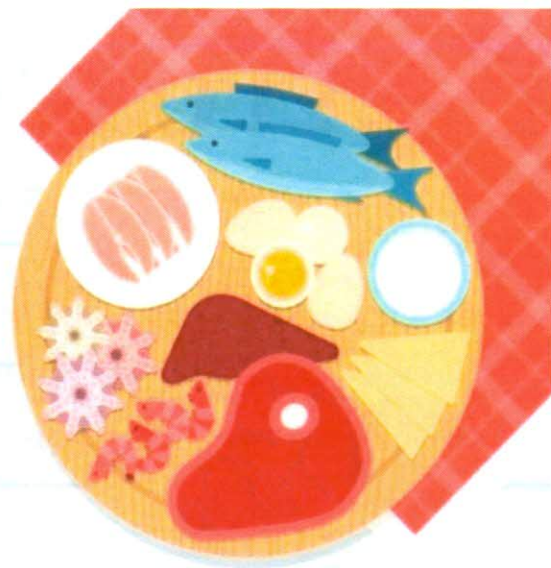
- ОТВЕЧАЕТ ЗА ЭНДОКРИННУЮ  
СИСТЕМУ, ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС  
СТАРЕНИЯ КОЖИ



Морковь является отличным источником большого количества витаминов и микроэлементов: фитостерол; фитостерин; ликопин; каротины; эфирные масла; витамины группы В; витамин D; пантотеновая и аскорбиновая кислоты; антоцианы; умберилсфрон; лизин; флавоноиды; орнитин; гистидин; цистеин; аспаргин; треонин; пролин; метионин; кальций; цинк; магний; селен; фосфор.

# СЕГОДНЯ БЛЮДО ДНЯ

## СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ



**A** - ОТВЕЧАЕТ ЗА ЗРЕНИЕ



**C** - ОТВЕЧАЕТ ЗА ИММУНИТЕТ



**Na** - НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**PP** - НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА



**Ca** - ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg** - УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



**P** - ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ



**Fe** - ПРЕДОТВРАЩАЕТ УСТАЛОСТЬ ОРГАНИЗМА

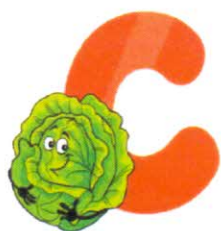
**Ca** - НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



### Печень говяжья – польза

Среди всех видов печени, телячий субпродукт наиболее легкоусвояемый и диетический. Многие задаются вопросом, в чем же полезные свойства говяжьей печени. Ведь врачи неизменно рекомендуют добавлять ее в ежедневное меню.

**В продукте содержится множество макро-и микроэлементов**(калий, кальций, фтор, хлор, натрий, магний, цинк, медь, никель и прочие.)



# ЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ



**С**

– ОТВЕЧАЕТ ЗА ИММУНИТЕТ

**Е**

– ОТВЕЧАЕТ ЗА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ, ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ КОЖИ

**Na**

– НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Ca**

– ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

– УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

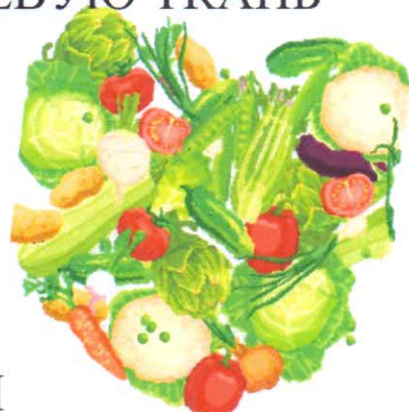
**Р**

– ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ

**К**

– НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА УРОВНЯ

КИСЛОТНОСТИ



Капуста является уникальным продуктом и кладовой полезных витаминов и микроэлементов для человеческого организма. Она богата витаминами, которые необходимы для нормальной работы организма. Самой популярной у нас является белокочанная капуста, которая богата витамином С. Свежие витаминные салаты из белокочанной капусты с овощами насытят ваш организм необходимыми витаминами и клетчаткой.





# ЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### РЫБА ГОРБУША ОТВАРНАЯ



**Na**

- НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Ca**

- ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

- УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**P**

- ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ

**K**

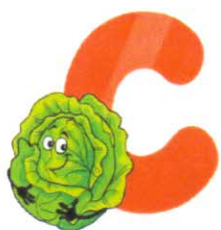
- НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ  
БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



#### ДОСТОИНСТВА МЯСА ГОРБУШИ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- В мясе содержится целый букет витаминов и минералов.
- В наличии микро- и макроэлементов.
- В минимальном количестве калорий, что способствует похуданию.
- В укреплении иммунной системы человека, что увеличивает сопротивляемость организма против различных заболеваний вирусного или бактериального характера.
- В улучшении работы сердечно-сосудистой системы.
- В перемещении кровеносной системой глюкозы, которая оказывает стимулирующее действие на нервные клетки.
- В благоприятном воздействии на щитовидную железу, обеспечивая ее функции йодом.
- Выводит из организма токсины и шлаки, очищая тем самым весь организм.
- В предотвращении заболеваний костей, в том числе и остеопороза.
- В предотвращении патологий Альцгеймера, связанных со старостью.
- В защите зубов, укрепляя эмаль, благодаря наличию фосфора и других микроэлементов, таких как кальций.
- В процессах омоложения организма, улучшая кожный покров и смягчая стенки сосудов.





# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ



**С**

– ОТВЕЧАЕТ ЗА ИММУНИТЕТ

**Е**

– ОТВЕЧАЕТ ЗА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ, ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ КОЖИ

**Na**

– НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Ca**

– ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ

**Mg**

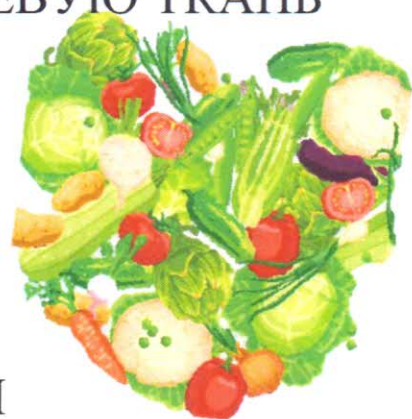
– УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**Р**

– ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ

**К**

– НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



Капуста является уникальным продуктом и кладовой полезных витаминов и микроэлементов для человеческого организма. Она богата витаминами, которые необходимы для нормальной работы организма. Самой популярной у нас является белокочанная капуста, которая богата витамином С. Свежие витаминные салаты из белокочанной капусты с овощами насытят ваш организм необходимыми витаминами и клетчаткой.



# СЕГОДНЯ

## БЛЮДО ДНЯ

### БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ГОРБУШИ



**PP** - нормализует уровень

**Na** - нормализует работу центральной нервной системы

**Ca** - образует костную и хрящевую ткань

**Mg** - улучшает обмен веществ

**P** - формирует кости и зубы

**K** - необходим организму для поддержки баланса уровня кислотности



Полезно быстрым усваивание организмом рыбного белка. Период его усваивания равен примерно трем часам. Содержание в большом количестве витамина Д, который способствует уменьшению уровня холестерина в крови. Содержание в рыбе витамина В6 и В12 говорит о том, что рыба способствует укреплению иммунитета, а также нормализации функционирования нервной системы. Большое содержание различных аминокислот, которые участвуют в обмене таких веществ, как кальций, натрий и т.д. Оказывает положительное влияние на костно-мышечный состав, так как в рыбе содержится фосфор.

# СЕГОДНЯ



## БЛЮДО ДНЯ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

- С** - УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
- Na** - НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- Ca** - ОБРАЗУЕТ КОСТНУЮ И ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ
- Mg** - УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- Р** - ФОРМИРУЕТ КОСТИ И ЗУБЫ
- К** - НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ



РЕГУЛЯРНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ГОЛУБЦОВ В МЕНЮ ПОМОЖЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ИММУНИТЕТ, ПРАВИЛЬНУЮ РАБОТУ СИСТЕМЫ ЖКТ, БОРОТЬСЯ С СЕЗОННЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ПРОСТУД, АВИТАМИНОЗА.