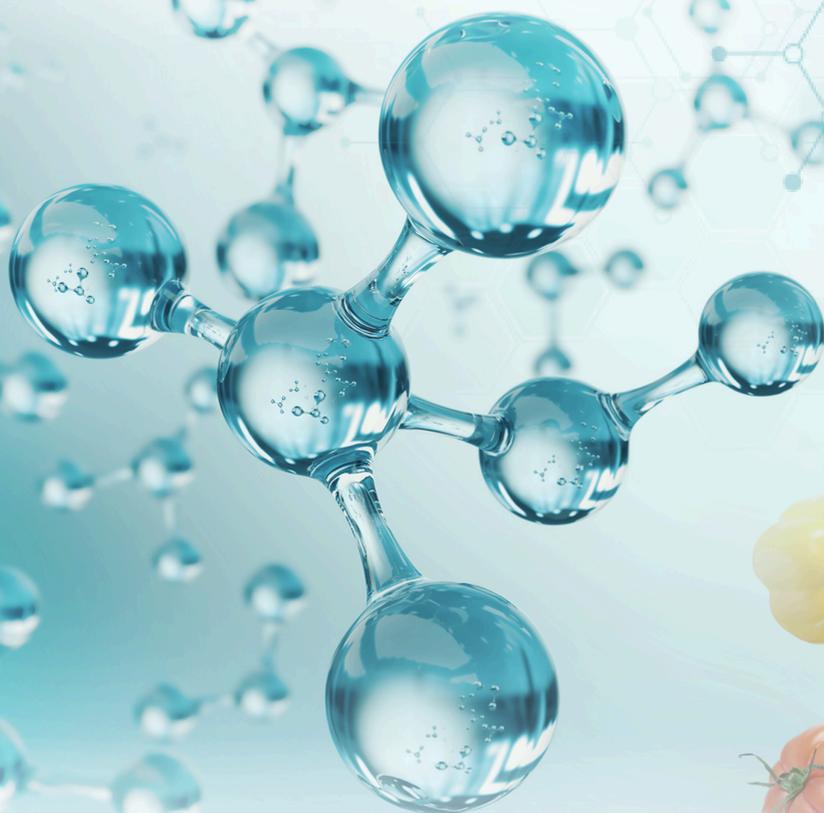




Микроэлементный Анализ Волос



Метаболическая диета

оздоровительная программа

Метаболическая диета - Отчет по анализам: EXAMPLE RESULT

EXAMPLE RESULT

Анализ назначил : EXAMPLE RESULT

Результат обработан согласно процедуре проведения анализов PB-01. от 01.02.2016

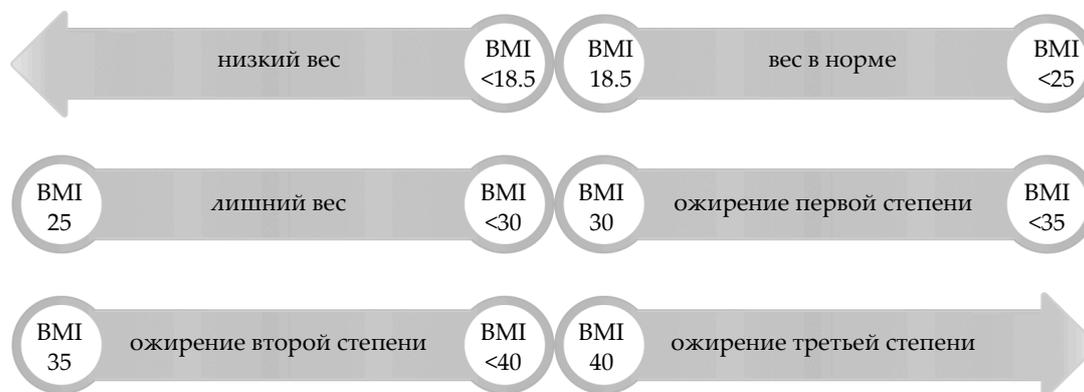
RZETELNA Firma

1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ДИЕТА

1.1. ВЕС

ВАШ BMI = 29 (ЛИШНИЙ ВЕС)

Шкала BMI (по данным WHO) выглядит следующим образом:



BMI - (аббревиатура английского термина Body Mass Index) индекс массы тела.

$BMI = \text{масса тела (в килограммах)} / \text{рост}^2 \text{ (в метрах)}$

Ожирение- это причина многих болезней, называемых «цивилизационными болезнями». К ним относятся: сахарный диабет, артериальная гипертензия, атеросклероз, желчные камни, коронарная недостаточность, новообразования, нарушение менструального цикла, бесплодность, болезни легких, апноэ во сне, подагра, остеоартроз и многие другие. **Ожирение является сложной болезнью по генетическим, бихевиористским и социальным причинам.**

Каждый процесс похудения должен консультироваться с врачом. Врач, контролирующий весь процесс, должен быть проинформирован пациентом о скорости потери веса. **Утрата веса в границах нормы составляет примерно 5% массы тела в течение 3 месяцев** (напр. для человека, который весит 60 кг это 3 кг утраты веса; для человека, который весит 80 кг это 4 кг потери веса). В этом случае нет повода для беспокойства, поскольку такие колебания веса являются натуральными. Если пациент, у которого лишний вес или он страдает ожирением, хочет худеть, то может уменьшать свой вес на примерно 5 % массы тела на каждый 3-х месячный период. Затем вес тела должен стабилизироваться в границах правильного веса (согласно BMI). Последующая потеря веса не полезна и требуется консультация врача. В случае ожирения следует каждые 6 месяцев делать контрольный анализ крови — морфологию и липидный профиль (холестерин, триглицериды, ЛВП, ЛНП) и консультировать результаты с врачом.

Если в течение 3 месяцев у взрослого человека вес уменьшается на 10% массы тела или будет достигнут вес на много ниже, чем соответствующий для роста (согласно BMI <18) обязательно следует проконсультироваться с врачом!

Некоторые причины увеличенной потери веса:

- раковые опухоли – онкология зачастую провоцирует стремительное падение веса тела, отсутствие аппетита, повышенную температуру и ощущение постоянной усталости;
- сахарный диабет – в юношеском возрасте нередко сопровождается учащенным мочеиспусканием, постоянной жаждой, аномальным аппетитом и головной болью;
- гематологические заболевания – характерным симптомом может быть постоянная усталость и петехия;

- болезни щитовидной железы – если, несмотря на хороший аппетит, вес тела слишком уменьшился, появилась нервозность, усталость, депрессия, учащенный пульс, повышенное выделение пота,
- инфекции - могут быть причиной потери массы тела, гастрических проблем, горячки, мышечной либо головной боли;
- болезни пищеварительной системы – отсутствие аппетита, рвота, боль живота, нарушение пищеварения и всасывания;
- паразитизм – характерным симптомом заражения паразитами (особенно цепнем) является потеря массы тела при нормальном питании;
- период созревания – особенно у девочек (внимание: девушки, которые мечтают иметь фигуру модели, часто рискуют заболеть анорексией);
- беременность – в первом триместре беременности возможна потеря веса;
- вредные привычки – у людей, злоупотребляющих алкоголем, принимающих снотворные, психотропные либо медикаменты наркотического действия, может произойти сверхнормативная потеря массы тела.

1.2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СОСТАВЛЯЕТ СООТВЕТСТВЕННО:

- **1978 kcal** - при сидячим образе жизни;
- **2308 kcal** - при средне активном образе жизни, т.е. не отказываешься от физической нагрузки, но не занимаешься регулярно и она не является для тебя измощающей;
- **2638 kcal** - если ведешь действительно активный образ жизни, т.е. регулярно занимаешься каким-либо видом спорта;
- **3710 kcal** - если регулярно занимаешься каким-либо видом профессионального спорта (касается только тренировочного этапа).

ПОКАЗАНА РЕГУЛЯРНАЯ, ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗМОЖНОСТИ ДАННОГО ДНЯ

Сколько надо "сжечь калорий"?

Рекомендуемый расход энергии, позволяющий поддерживать нормальный вес: 200 ккал в день.

ОСОБЕННО ПОДХОДЯЩИЕ ВИДЫ СПОРТА (ВМЕСТЕ С РАСХОДОМ ЭНЕРГИИ ЗА ОДИН ЧАС ТРЕНИРОВКИ):

- **Аэробика** (550 ккал/ч) - **22 min**;
- **Медленный бег** (600 ккал/ч) - **20 min**;
- **Калланетика** (300 ккал/ч) - **40 min**;
- **Интенсивная гимнастика** (300 ккал/ч) - **40 min**;
- **Медленная езда на велосипеде (10 км/час)** (300 ккал/ч) - **40 min**;
- **Лёгкая гимнастика** (210 ккал/ч) - **57 min**;
- **Бег в сочетании с ходьбой (7 км/час)** (500 ккал/ч) - **24 min**;
- **Настольный теннис** (280 ккал/ч) - **43 min**;
- **Быстрая ходьба (5 км/час)** (150 ккал/ч) - **80 min**;

- **Теннис** (450 ккал/ч) - **27 min;**

2. МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Основные компоненты диеты (в порядке важности):

- белое мясо (курица, индюшатина, кролик)
- отварные овощи
- нежирная рыба (щука, окунь, треска, форель, минтай, карась, плотва)
- каши без глютена (гречневая, пшенная, кукурузная, киноа)
- рис
- макароны без глютена
- выпечка без глютена
- субпродукты (рубцы, языки, желудки, печень)
- орехи и семечки
- растительные масла
- молоко безказеиновое (напр.: соевое, рисовое)
- яйца



Диетический режим должен соблюдаться на протяжении всего периода рекомендованной суплементации, согласно приведённой выше таблице. Критически важно соблюдение правильной последовательности введения основных пищевых компонентов (углеводов, белков и жиров) при приготовлении пищи.

СЛЕДУЕТ ПОДОБРАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КИЛОКАЛОРИЙ К СВОЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- суточное количество нужных килокалорий указано выше
- в зависимости от физической активности, выбери подходящий тебе вариант
- проверь суточную сумму килокалорий в рекомендованной диете
- если в диете окажется слишком много килокалорий, то следует уменьшить объём порций до достижения нужного для тебя значения следующим образом: уменьшить ужин на 1/4 либо на 1/2, если снова будет слишком много килокалорий, то уменьшить дополнительно обед на 1/4 или на 1/2
- если в диете окажется слишком мало килокалорий, то следует увеличить объём порций до достижения нужного для тебя значения следующим образом: увеличить завтрак на 1/4 либо на 1/2, если снова будет слишком мало килокалорий, то увеличить дополнительно обед на 1/4 или на 1/2.

2.1. ДИЕТА НА 7 ДНЕЙ

ДЕНЬ 1 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 2248 ККАЛ				
Завтрак	Завтрак II	Обед	Подник	Ужин
Заливное из утиной грудки с овощами 1 Порция - 257 ккал	Молочко с какао и черникой 1 Порция - 198 ккал	Крупник на куриных лапках 1 Порция - 333 ккал	Шейк противовоспалительный кокосово-ананасово-грушевый 1 Порция - 202 ккал	Перец сладкий, фаршированный овощами 1 Порция - 576 ккал
Хлеб безглютеновый 1 Порция - 299 ккал		Фрикадельки из кролика 1 Порция - 235 ккал		Ломтик кукурузного хлеба

Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал		Морковь варёная 1 Порция - 27 ккал		1 Порция - 121 ккал Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал
Всего: 556 ккал	Всего: 198 ккал	Всего: 595 ккал	Всего: 202 ккал	Всего: 697 ккал

ДЕНЬ 2 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 2182 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Подник	Ужин
Паста рыбная 1 Порция - 214 ккал Хлеб безглютеновый 1 Порция - 299 ккал Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал	Пудинг кокосовый 1 Порция - 154 ккал	Суп томатный с рисом 1 Порция - 335 ккал Телятина в овощах 1 Порция - 392 ккал Картофель в мундире 1 Порция - 77 ккал Свекла 1 Порция - 179 ккал	Смузи противовоспалительный из киви 1 Порция - 270 ккал	Баклажаны, фаршированные гречневой кашей 1 Порция - 262 ккал Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал
Всего: 513 ккал	Всего: 154 ккал	Всего: 983 ккал	Всего: 270 ккал	Всего: 262 ккал

ДЕНЬ 3 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 2281 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Подник	Ужин
Заливное из свиного языка 1 Порция - 617 ккал Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал	Оладьи из цукини 1 Порция - 101 ккал	Суп овощной с пшеном 1 Порция - 335 ккал Форель запеченная 1 Порция - 270 ккал Картофель в мундире 1 Порция - 77 ккал Овощи сваренные на пару 1 Порция - 206 ккал	Шейк противовоспалительный бананово-яблочно-апельсиновый 1 Порция - 292 ккал	Баклажаны, фаршированные гречневой кашей 1 Порция - 262 ккал Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал
Всего: 738 ккал	Всего: 101 ккал	Всего: 888 ккал	Всего: 292 ккал	Всего: 262 ккал

ДЕНЬ 4 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 2203 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Подник	Ужин
Хлеб безглютеновый 1 Порция - 299 ккал Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал Салат картофельный	Желе с чёрной смородиной 1 Порция - 167 ккал	Суп овощной 1 Порция - 81 ккал Фрикадельки из кролика 1 Порция - 235 ккал	Шейк противовоспалительный бананово-яблочно-апельсиновый 1 Порция - 292 ккал	Макароны-спиральки безглютеновые с овощами 1 Порция - 370 ккал Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал

с редиской 1 Порция - 258 ккал		Гречневая каша 1 Порция - 336 ккал		
Ветчина постная - ломтики 1 Порция - 84 ккал		Брокколи 1 Порция - 81 ккал		
Всего: 641 ккал	Всего: 167 ккал	Всего: 733 ккал	Всего: 292 ккал	Всего: 370 ккал

ДЕНЬ 5 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 1991 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Ужин
Тыква с рисовым молоком и пшеничной кашей 1 Порция - 355 ккал	Желе яблочное 1 Порция - 75 ккал	Крем-суп из цукини и моркови 1 Порция - 90 ккал	Смузи противовоспалительный яблочно-мандариновый 1 Порция - 263 ккал	Баклажаны, фаршированные гречневой кашей 1 Порция - 262 ккал
Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал		Вареный кролик 1 Порция - 431 ккал		Чай с мятой 1 Порция - 0 ккал
		Гречневая каша 1 Порция - 336 ккал		
		Свекла 1 Порция - 179 ккал		
Всего: 355 ккал	Всего: 75 ккал	Всего: 1036 ккал	Всего: 263 ккал	Всего: 262 ккал

ДЕНЬ 6 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 2344 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Ужин
Ветчина постная - ломтики 1 Порция - 84 ккал	Паста из пшеничной каши 1 Порция - 359 ккал	Суп с укропом нежный 1 Порция - 278 ккал	Шейк противовоспалительный рисово-банановый 1 Порция - 245 ккал	Лечо овощное 1 Порция - 544 ккал
Хлеб безглютеновый 1 Порция - 299 ккал	Рисовые вафли 1 Порция - 29 ккал	Картофель запеченный 1 Порция - 209 ккал		Чай с мятой 1 Порция - 0 ккал
Салат из квашеных огурцов 1 Порция - 116 ккал		Грудка индейки на гриле 1 Порция - 100 ккал		
Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал		Брокколи 1 Порция - 81 ккал		
Всего: 499 ккал	Всего: 388 ккал	Всего: 668 ккал	Всего: 245 ккал	Всего: 544 ккал

ДЕНЬ 7 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 1888 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Ужин
Запеканка с картофелем 1 Порция - 307 ккал	Кукурузные хлопья с рисовым «молоком» 1 Порция - 246 ккал	Крем-суп из тыквы 1 Порция - 233 ккал	Смузи противовоспалительный дынный 1 Порция - 199 ккал	Кнедли с овощами 1 Порция - 320 ккал
		Грудка индейки		Чай из мяты

Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал	Миндаль 1 Порция - 57 ккал	отварная 1 Порция - 168 ккал Гречневая каша 1 Порция - 336 ккал Цветная капуста варёная на пару 1 Порция - 22 ккал		1 Порция - 0 ккал
Всего: 307 ккал	Всего: 303 ккал	Всего: 759 ккал	Всего: 199 ккал	Всего: 320 ккал

2.2. РЕЦЕПТЫ ИЗ ВАШЕЙ ДИЕТЫ

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ (1049 ккал)

Ингредиенты

Баклажан - 250 g, Лук - 80 g, Помидоры - 150 g, Крупа гречневая - 200 g, Масло оливковое - 30 g, Шампиньоны тепличные свежие - 70 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Базилик - 10 g, Тимьян - 10 g

Способ приготовления

- Кашу сварить в воде согласно инструкции на упаковке.
- Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам. Вырезать среднюю часть мякоти, посыпать солью. Отставить на 20 минут, пока пустит сок. Потом ополоснуть и подсушить.
- Лук почистить, порезать кольцами, помидоры - кусочками. На сковороде разогреть оливковое масло, поджарить лук вместе с нарезанными шампиньонами, добавить перец, соль, базилик и тимьян.
- Все ингредиенты перемешать вместе и нафаршировать половинки баклажана. Всё запекать в разогретой духовке до мягкости баклажанов.

ВАРЕННЫЙ КРОЛИК (1727 ккал)

Ингредиенты

Кролик, тушка - 1000 g, Чеснок - 20 g, Сок лимона - 5 g, Лист лавровый - 2 g, Петрушка листовая - 15 g, Перец душистый - 2 g, Морковь - 200 g, Петрушка корневая - 200 g, Соль белая - 3 g, Перец чёрный молотый - 1 g

Способ приготовления

- Чеснок нарезать мелко, растереть с солью. Приготовленной чесночной массой натереть мясо. Сбрызнуть лимонным соком, накрыть и поставить в холодильник на несколько часов.
- Воду с солью, с лавровым листком и измельченным душистым перцем довести до кипения.
- В кипяток положить мясо и варить на маленьком огне под крышкой.
- Очищенные овощи нарезать и добавить к кипящему кролику приблизительно через 30 минут. Варить до мягкости овощей.
- Мясо вынуть, вокруг выложить сваренные овощи, посыпать перцем и зеленью петрушки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША (336 ккал)

Ингредиенты

Крупа гречневая - 100 g, Соль белая - 2 g

Способ приготовления

- Гречку сварить в слегка подсоленной воде.

ГРУДКА ИНДЕЙКИ НА ГРИЛЕ (100 ккал)**Ингредиенты**

Мясо из грудки индейки с кожей - 100 g

Способ приготовления

- Грудку индейки помыть, обсушить.
- Пожарить на гриле до готовности.

ГРУДКА ИНДЕЙКИ ОТВАРНАЯ (168 ккал)**Ингредиенты**

Мясо из грудки индейки без кожи - 200 g, Соль белая - 3 g

Способ приготовления

- Грудку индейки сварить до мягкости в подсоленной воде.

ЖЕЛЕ С ЧЁРНОЙ СМОРОДИНОЙ (334 ккал)**Ингредиенты**

Сок из чёрной смородины - 500 g, Желатин - 10 g, Смородина чёрная - 100 g

Способ приготовления

- Натуральный, без сахара, сок из чёрной смородины подогреть.
- Желатин подготовить согласно инструкции, добавить в тёплый сок и тщательно перемешать до полного растворения желатина.
- На дно формочек положить несколько ягод, залить желе и отставить застывать на несколько часов.

ЖЕЛЕ ЯБЛОЧНОЕ (301 ккал)**Ингредиенты**

Яблоки - 500 g, Вода - 1000 g, Желатин - 20 g, Корица - 5 g, Гвоздика - 3 g, Сок лимона - 5 g

Способ приготовления

- Яблоки очистить, удалить плодоножки, нарезать на меньшие кусочки. Положить в кастрюлю, залить водой, добавить корицу и гвоздику и варить приблизительно 30 минут.
- Процедить. В компот добавить по вкусу лимонный сок.
- Добавить желатин, приготовленный согласно инструкции, и тщательно перемешать до полного растворения желатина.
- На дно формочек положить кусочки яблок, залить компотом с растворённым желатином, отставить застывать на несколько часов.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ СВИНОГО ЯЗЫКА (2469 ккал)**Ингредиенты**

Морковь - 150 g, Петрушка корневая - 100 g, Сельдерей корневой - 100 g, Лук - 120 g, Чеснок - 30 g, Желатин - 20 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Лист лавровый - 3 g, Перец душистый - 3 g, Яйца куриные цельные - 360 g, Горошек зелёный - 40 g, Перец сладкий красный - 100 g, Язык свиной - 1000 g, Петрушка листовая - 30 g

Способ приготовления

- Язык вымыть и положить в кипящую воду. Варить почти до мягкости.
- Достать, облить холодной водой, а потом снять кожу и нарезать ломтиками приблизительно по 1 см .
- В кастрюлю положить специи, чеснок (6 больших зубчиков), лук, почищенные овощи и ломтики языка. Варить до мягкости мяса.
- Язык вынуть, отвар процедить и добавить желатин.
- Тщательно перемешать, посолить, поперчить. Отставить остывать.
- Овощи, кроме морковки, отложить.
- На блюдо выложить язык, на каждой порции - положить ломтик яйца. Украсить сладким перцем, зелёной петрушкой, морковью и горошком. Залить застывающим отваром и отставить до полного застывания.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ УТИНОЙ ГРУДКИ С ОВОЩАМИ (1031 ккал)

Ингредиенты

Мясо утиной грудки - 500 g, Отвар мясной - 1500 g, Коренья для варки - 500 g, Лук - 100 g, Лист лавровый - 3 g, Соль белая - 3 g, Перец красный молотый - 3 g, Желатин - 20 g, Горошек зелёный, консервированный, без жидкости - 50 g

Способ приготовления

- Мясо залить бульоном и сварить вместе с очищенными овощами, луком, лавровым листом.
- В конце приготовления добавить щепотку острой паприки по вкусу.
- Процедить через сито в глубокую кастрюлю.
- Мясо нарезать кусочками, овощи - ломтиками.
- С отвара снять жир, сильно подогреть и помешивая довести до кипения.
- После этого процедить ещё раз и отделить в отдельную кастрюлю литр.
- Желатин растворить в горячем бульоне и отставить до начала загустения.
- В посуду, предназначенную для заливного, положить кусочки мяса и нарезанные овощи, залить частью заливки.
- Для остывания поставить в холодильник, а когда этот слой застынет, украсить горошком.
- Залить остальной заливкой, опять поставить в холодильник (лучше всего на ночь). Вынимать из посуды тогда, когда заливное застынет полностью.

ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ (1229 ккал)

Ингредиенты

Картофель среднего размера - 500 g, Масло оливковое - 45 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Лук - 80 g, Яйца куриные цельные - 300 g, Лук-шнитт - 20 g

Способ приготовления

- Картофель почистить и нарезать ломтиками.
- Уложить картофель в форму, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить. Запекать 15 минут при 170 °С.
- Мелко нарезанный лук поджарить до прозрачности на оливковом масле.
- В форму положить слой картофеля и слой лука. Сделать несколько слоёв. Всё залить разболтанными яйцами.
- Запекать при температуре 180 °С примерно 30 минут. Подавать горячей.

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ (154 ккал)

Ингредиенты
Картофель среднего размера - 200 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Картофель отварить целиком в кожуре в слегка посоленной воде.

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (419 ккал)
Ингредиенты
Картофель среднего размера - 200 g, Соль белая - 3 g, Масло оливковое - 30 g, Орегано (Душица) - 10 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Розмарин - 10 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Духовку нагреть до 220 °С. Форму для запекания смазать 1 столовой ложкой оливкового масла. Картофель сварить, процедить, остудить и переложить в форму. Картофель посыпать сушеным орегано, розмарином, посолить, поперчить, сбрызнуть остальным оливковым маслом и слегка перемешать руками. Запекать примерно 35-45 минут, пока картофель подрумянится.

КНЕДЛИ С ОВОЩАМИ (1282 ккал)
Ингредиенты
Картофель среднего размера - 450 g, Яйца куриные цельные - 60 g, Мука рисовая - 150 g, Соль белая - 3 g, Перец чёрный молотый - 4 g, Морковь - 300 g, Петрушка корневая - 150 g, Петрушка листовая - 20 g, Лук - 100 g, Масло рапсовое - 10 g, Шампиньоны тепличные свежие - 60 g, Перец сладкий красный - 200 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Картофель сварить в мундире, когда остынет, почистить и измельчить, потом добавить муку, яйцо и замесить однородное тесто. Шампиньоны, морковь, петрушку почистить, натереть на крупной тёрке, перец нарезать соломкой, лук нарезать. Все овощи тушить на сковороде с растительным маслом, посолить, поперчить, добавить нарезанную зелень петрушки. Из теста сформировать в ладони небольшие лепёшки, накладывая на них по чайной ложечке фарша и лепить, формируя круглые кнедли. В подсоленном кипятке подогреть, не доводя до кипения, примерно 10-15 мин, отцедить.

КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ (932 ккал)
Ингредиенты
Тыква - 1000 g, Масло оливковое - 20 g, Морковь - 120 g, Лук - 120 g, Яблоки - 150 g, Орех мускатный - 2 g, Имбирь - 2 g, Корица - 2 g, Бульон овощной - 1000 g, Мука рисовая - 15 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Соль белая - 2 g, Тыква, семечки - 30 g, Растительная сметана - 50 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Тыкву нарезать кубиками, лук нарезать мелко, морковь нарезать ломтиками, яблоко большими кубиками. В большой кастрюле на среднем огне разогреть оливковое масло, добавить лук, яблоко, морковь, тыкву, а также специи: мускатный орех, имбирь и корицу. Тушить под крышкой примерно 10 минут, помешивая. Влить бульон и довести до кипения.

- Всё варить до мягкости тыквы, примерно 15 минут.
- Суп снять с огня и измельчить в блендере.
- В суп добавить рисовую муку, перемешать и довести до кипения.
- Посолить, поперчить.
- При подаче в каждую тарелку добавить столовую ложку густой растительной сметаны и столовую ложку поджаренных тыквенных семечек.

КРЕМ-СУП ИЗ ЦУКИНИ И МОРКОВИ (360 ккал)

Ингредиенты

Цукини - 400 g, Морковь - 250 g, Лук - 80 g, Бульон овощной - 1000 g, Соль белая - 2 g, Перец красный молотый - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Масло сливочное топленое - 10 g

Способ приготовления

- Морковь и цукини вымыть и нарезать большими кусочками. Лук почистить, помыть и нарезать крупным кубиком.
- В кастрюле растопить сливочное масло, добавить нарезанную морковь и жарить примерно 5 минут. Добавить лук и жарить ещё минуту. Потом добавить нарезанный цукини и жарить ещё 3 минуты.
- Потом влить бульон, добавить приправы и тушить на маленьком огне до мягкости овощей. Когда овощи станут мягкими - всё измельчить в блендере.

КРУПНИК НА КУРИНЫХ ЛАПКАХ (1333 ккал)

Ингредиенты

Куриные лапки - 500 g, Морковь - 100 g, Петрушка корневая - 80 g, Сельдерей корневой - 70 g, Картофель среднего размера - 130 g, Тимьян - 5 g, Лист лавровый - 2 g, Перец душистый - 3 g, Перец чёрный горошком - 2 g, Вода - 2000 g, Петрушка листовая - 10 g, Крупа пшенная (пшено) - 70 g

Способ приготовления

- Овощи промыть, почистить и натереть на крупной тёрке. Залить водой, добавить куриные лапки и варить примерно 30 минут.
- Потом добавить крупу и варить до мягкости крупы.
- Потом добавить картофель и варить ещё 30 минут. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу, украсить нарезанной зеленью петрушки.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С РИСОВЫМ «МОЛОКОМ» (246 ккал)

Ингредиенты

Хлопья кукурузные - 40 g, Молоко рисовое - 150 g

Способ приготовления

- Кукурузные хлопья залить рисовым «молоком».

ЛЕЧО ОВОЩНОЕ (544 ккал)

Ингредиенты

Лук - 300 g, Перец сладкий красный - 400 g, Помидоры - 300 g, Баклажан - 150 g, Соль белая - 1 g, Масло рапсовое - 30 g

Способ приготовления

- Овощи помыть, почистить. Лук нарезать кружочками, болгарский перец - брусочками, помидоры и баклажан – кубиками.
- Лук поджарить на разогретом растительном масле, добавить остальные овощи, тушить вначале минутку на большом огне, помешивать, а потом огонь уменьшить и под крышкой на маленьком огне тушить ещё примерно 20 минут.

МАКАРОНЫ-СПИРАЛЬКИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ (1110 ккал)

Ингредиенты

Баклажан - 300 g, Соль белая - 1 g, Цукини - 500 g, Помидоры для коктейля - 100 g, Петрушка листовая - 10 g, Масло оливковое - 50 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Орегано (Душица) - 2 g, Безглютеновые макароны - 400 g

Способ приготовления

- Почистить, промыть и нарезать баклажан кружочками.
- Посыпать солью и оставить на 10 минут. После этого ополоснуть от соли.
- Очистить, ополоснуть и нарезать ломтиками цукини.
- Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками.
- Мелко нарезать зелень петрушки.
- Макароны-спиральки безглютеновые сварить до готовности в подсоленной воде, отцедить, обдать холодной водой.
- Соус: на сковороде разогреть оливковое масло и тушить цукини и баклажаны (примерно 5-8 минут).
- Добавить помидоры и петрушку, посолить, поперчить, добавить орегано.
- Тушить ещё 3-5 минут.
- При подаче - полить соусом.

МОЛОЧКО С КАКАО И ЧЕРНИКОЙ (397 ккал)

Ингредиенты

Соевое молоко - 380 g, Чиа - 15 g, Агар-агар - 15 g, Стручок ванили - 2 g, Ксилит - 3 g, Крахмал картофельный - 3 g, Какао 16%-е в порошке - 5 g, Черника - 20 g

Способ приготовления

- Приготовление ванильной массы: соевое либо другое растительное «молоко» налить в кастрюльку. Добавить семена чиа, агар-агар, зёрнышки из 5-сантиметрового стручка ванили, ксилит, картофельный крохмал. Довести до кипения, помешивать.
- В каждую из 6 силиконовых формочек положить по 3 ягодки черники либо разрезанные напополам ягодки голубики.
- Залить ванильной массой до 3/4 высоты формочек.
- К остальной ванильной массе добавить 1 чайную ложечку какао и перемешать.
- Залить формочки полностью.
- Сверху положить по 1 ягоде черники либо голубики.
- Поставить в холодильник на 30 минут.
- (Одна порция - это 3 формочки молочка).

МОРКОВЬ ВАРЁНАЯ (27 ккал)

Ингредиенты

Морковь - 100 g, Вода - 250 g, Соль белая - 2 g

Способ приготовления

- Морковь вымыть, почистить и нарезать кубиками.
- В кастрюлю налить воду, посолить, довести до кипения.
- В кипящую воду положить морковь.
- Варить на маленьком огне до готовности.

ОВОЩИ СВАРЕННЫЕ НА ПАРУ (206 ккал)

Ингредиенты

Капуста цветная - 200 g, Брокколи - 200 g, Морковь - 200 g, Фасоль спаржевая - 200 g

Способ приготовления

- Овощи помыть и почистить.
- Морковь нарезать соломкой.
- Сварить на пару.

ОЛАДЫ ИЗ ЦУКИНИ (404 ккал)

Ингредиенты

Цукини - 500 g, Яйца куриные цельные - 60 g, Соль белая - 3 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Масло рапсовое - 10 g, Гречневая мука - 45 g

Способ приготовления

- Цукини натереть на тёрке, посолить и отставить на 20 минут, чтобы пустил сок. Потом тщательно отжать.
- Добавить яйцо, муку, молотый перец, перемешать до однородности.
- На сковороде разогреть растительное масло, выкладывать оладьи ложкой и жарить по 3 минуты с обеих сторон. Можно подавать с чесночным соусом.

ПАСТА ИЗ ПШЕННОЙ КАШИ (719 ккал)

Ингредиенты

Крупа пшеничная (пшено) - 200 g, Морковь - 100 g, Базилик - 10 g, Соль белая - 3 g, Вода - 200 g

Способ приготовления

- Кашу сварить в слегка подсоленной воде и остудить. Морковь сварить до мягкости.
- Все ингредиенты измельчить в блендере до однородной массы, подавать с хлебом.

ПАСТА РЫБНАЯ (429 ккал)

Ингредиенты

Треска в овощах - 200 g, Коренья для варки - 200 g, Майонез - 15 g, Лук - 80 g, Петрушка листовая - 20 g

Способ приготовления

- Сварить овощи.
- В конце приготовления добавить рыбу, сварить, процедить.
- Рыбу и овощи измельчить в мясорубке.
- Добавить мелко нарезанный лук, майонез и нарезанную зелень петрушки. Тщательно перемешать.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ (1153 ккал)

Ингредиенты
Перец сладкий красный - 1000 g, Морковь - 200 g, Петрушка корневая - 100 g, Лук - 200 g, Томатная паста 30%-й - 80 g, Масло подсолнечное - 70 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Сахар - 5 g, Петрушка листовая - 20 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Сладкий перец помыть, почистить. • Фарш: морковь и корень петрушки нарезать соломкой, лук - кубиками. Овощи обжарить на растительном масле, добавить томатную пасту, тушить несколько минут. Добавить специи по вкусу и этим нафаршировать перцы. • Перец полить растительным маслом и бульоном и тушить под крышкой до мягкости.

ПУДИНГ КОКОСОВЫЙ (619 ккал)
Ингредиенты
Масло кокосовое - 10 g, Стружка кокосовая - 15 g, Крахмал картофельный - 30 g, Молоко рисовое - 500 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Кокосовую стружку обжарить в сухой сковороде. • В молоко добавить крахмал, перемешать и перелить в кастрюлю. Потом добавить кокосовое масло и кокосовую стружку. • Всё варить приблизительно 3 минуты, все время помешивая, до получения консистенции пудинга.

САЛАТ ИЗ КВАШЕННЫХ ОГУРЦОВ (232 ккал)
Ингредиенты
Огурцы солёные - 240 g, Лук - 200 g, Масло рапсовое - 16 g, Петрушка листовая - 12 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Соль белая - 1 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Квашеные огурцы очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками и слегка отжать. • Добавить мелко нарезанные лук, зелень петрушки либо укроп, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЕДИСКОЙ (258 ккал)
Ингредиенты
Картофель среднего размера - 45 g, Редис - 35 g, Лук порей - 19 g, Горчица - 6 g, Масло оливковое - 18 g, Сок лимона - 10 g, Сахар - 10 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Картофель отварить в мундире. Почистить и нарезать кубиками. Добавить нарезанную тонкими пластинками редиску и лук-порей. • Смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком, добавить по вкусу горчицу, сахар, посолить, поперчить.

СВЕКЛА (358 ккал)
Ингредиенты
Свёкла отварная - 500 g, Сок лимонный - 10 g, Соль белая - 5 g

Способ приготовления

- Свеклу вымыть, сварить в кожуре до мягкости в слегка подсоленной воде, остудить, почистить и натереть на терке. Перемешать с лимонным соком.

СМУЗИ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ДЫННЫЙ (399 ккал)**Ингредиенты**

Дыня - 350 g, Яблоки - 180 g, Сок апельсиновый - 250 g, Сок лимона - 125 g, Уксус винный - 2 g, Масло оливковое - 5 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Гвоздика - 1 g

Способ приготовления

- Дыню очистить, удалить семечки, нарезать на меньшие кусочки.
- Яблоки помыть и почистить, удалить семена.
- Выжать сок из апельсина и лимона.
- В высокую посуду положить нарезанные фрукты, сок, специи и по 1 чайной ложечке инулина, оболочек семян подорожника овального и растительного белка.
- Всё измельчить до однородной консистенции.
- Употреблять непосредственно после приготовления (можно хранить в холодильнике не более 24 часов после приготовления).

СМУЗИ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ИЗ КИВИ (541 ккал)**Ингредиенты**

Киви - 150 g, Яблоки - 400 g, Сок апельсиновый - 250 g, Сок лимона - 80 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Масло оливковое - 5 g, Орехи грецкие - 15 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Гвоздика - 1 g

Способ приготовления

- Киви почистить и нарезать на меньшие кусочки.
- Яблоки помыть и почистить, удалить семена.
- Из апельсинов и лимона выжать сок.
- Орехи перемолоть.
- В высокую посуду положить нарезанные фрукты, сок, специи и по 1 чайной ложечке инулина, оболочек семян подорожника овального и растительного белка.
- Всё измельчить до однородной консистенции.
- Употреблять непосредственно после приготовления (можно хранить в холодильнике не более 24 часов после приготовления).

СМУЗИ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНО-МАНДАРИНОВЫЙ (1053 ккал)**Ингредиенты**

Яблоки - 400 g, Черника - 170 g, Банан - 200 g, Мандарины - 1000 g, Сок лимона - 30 g, Уксус винный - 5 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Масло кунжутное - 5 g, Орехи лесные - 20 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Гвоздика - 1 g

Способ приготовления

- Бананы почистить и нарезать на меньшие кусочки.
- Яблоки помыть и почистить, удалить семена.
- Чернику помыть.
- Из мандаринов и лимона выжать сок.

- Орехи перемолоть.
- В высокую посуду положить нарезанные фрукты, ягоды, сок, специи и по 1 чайной ложечке инулина, оболочек семян подорожника овального и растительного белка.
- Всё измельчить до однородной консистенции.
- Употреблять непосредственно после приготовления (можно хранить в холодильнике не более 24 часов после приготовления).

СУП ОВОЩНОЙ (326 ккал)

Ингредиенты

Капуста цветная - 600 g, Морковь - 250 g, Петрушка корневая - 160 g, Лук - 100 g, Сельдерей корневой - 150 g, Укроп - 10 g, Лист лавровый - 1 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Перец душистый - 2 g, Вода - 2000 g

Способ приготовления

- Морковь, корень петрушки, лук и сельдерей почистить и нарезать кубиками.
- Цветную капусту разделить на соцветия.
- В кастрюлю влить воду, добавить нарезанные овощи и специи и варить под крышкой приблизительно 30 минут.
- При подаче - посыпать нарезанным укропом.

СУП ОВОЩНОЙ С ПШЕНОМ (671 ккал)

Ингредиенты

Лук - 60 g, Морковь - 120 g, Сельдерей листовой - 100 g, Капуста белокочанная - 100 g, Картофель среднего размера - 60 g, Отвар овощной - 1000 g, Цукини - 300 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Базилик - 2 g, Чеснок - 2 g, Масло оливковое - 10 g, Крупа пшеничная (пшено) - 80 g

Способ приготовления

- Крупу замочить на 2 часа в холодной воде, лук, морковь, сельдерей, картофель, цукини нарезать небольшими кубиками, капусту нарезать тонко.
- Высыпать крупу в кастрюлю, залить холодной водой, варить примерно 25 минут, до мягкости. Отцедить.
- В другую кастрюлю положить лук, морковь, сельдерей, капусту и картофель, залить бульоном и довести до кипения.
- Добавить цукини, посолить, поперчить и варить примерно 15 минут, помешивая.
- В блендере измельчить до однородной массы чеснок, базилик и 8 столовых ложек горячего бульона.
- В кастрюлю с овощами добавить измельчённую массу с чесноком и сваренное пшено. Перемешать, добавить специи и немножко оливкового масла. Подавать горячим.

СУП С УКРОПОМ НЕЖНЫЙ (834 ккал)

Ингредиенты

Укроп - 60 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Рис белый - 100 g, Ножки (окорочка) куриные - 250 g, Морковь - 150 g, Петрушка корневая - 100 g, Перец душистый - 1 g, Лист лавровый - 1 g

Способ приготовления

- В приблизительно 1,5 литрах воды сварить куриное бедрышко вместе с морковкой, петрушкой и душистым перцем, чёрным молотым перцем и лавровым листом. Через 50 минут достать мясо, морковь и петрушку. Морковь и петрушка ещё понадобятся.
- Рис тщательно промыть и варить в отваре из бедрышка приблизительно 10 минут. Сваренную морковь и петрушку измельчить и добавить к отвару с рисом.

- Укроп ополоснуть и нарезать. Добавить в кастрюлю с отваром и рисом. Варить ещё несколько минут до мягкости риса.
- Если будет слишком густым, то консистенцию можно исправить кипятком и тщательно размешать.

СУП ТОМАТНЫЙ С РИСОМ (1006 ккал)

Ингредиенты

Помидоры - 1000 g, Соль белая - 3 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Отвар овощной - 800 g, Лист лавровый - 1 g, Перец душистый - 2 g, Чеснок - 5 g, Сок апельсиновый - 150 g, Кориандр - 5 g, Базилик - 5 g, Рис белый - 200 g

Способ приготовления

- В кастрюлю положить вымытые, очищенные от кожуры, нарезанные на мелкие кусочки помидоры.
- Добавить кориандр и измельчённый в чеснокодавке чеснок, тушить примерно 15 минут под крышкой, помешивая, до мягкости помидоров.
- Тушеные помидоры протереть через сито и соединить с овощным бульоном, посолить, поперчить, добавить душистый перец, лавровый лист, апельсиновый сок, довести до кипения.
- Можно подавать с рисом, макаронами либо с гречками.

ТЕЛЯТИНА В ОВОЦАХ (1568 ккал)

Ингредиенты

Окорок телячий - 600 g, Морковь - 500 g, Лук - 200 g, Чеснок - 10 g, Отвар костный - 150 g, Масло оливковое - 70 g, Вино красное - 125 g, Соль белая - 3 g

Способ приготовления

- Телятину вымыть, осушить, натереть чесноком, растёртым с солью и перцем.
- Смазать оливковым маслом. Поставить на 3 часа в прохладное место.
- На сковороде разогреть оливковое масло и подрумянить мясо со всех сторон до румяной корочки.
- Затем переложить в форму для запекания и залить костным бульоном.
- Тушить на маленьком огне примерно 30 минут.
- Вымыть морковь, почистить лук. Овощи целиком добавить в тушёное мясо.
- Всё вместе тушить 40 минут.
- Морковь и лук вынуть из кастрюли, морковь нарезать кружочками, а луковички разрезать на 4 части. Мясо подавать с овощами.

ТЫКВА С РИСОВЫМ МОЛОКОМ И ПШЕННОЙ КАШЕЙ (1421 ккал)

Ингредиенты

Тыква - 400 g, Крупа пшенная (пшено) - 180 g, Молоко рисовое - 1000 g, Соль белая - 1 g, Сахар - 4 g

Способ приготовления

- Пшено промыть и залить кипятком, чтобы убрать горечь. Рисовое молоко довести до кипения.
- Добавить пшено, слегка посолить.
- Тыкву почистить и нарезать мелким кубиком, добавить в молоко с пшеном.
- Варить до мягкости.

ФОРЕЛЬ ЗАПЕЧЕННАЯ (1080 ккал)

Ингредиенты

Форель ручьевая свежая - 300 g, Грудинка свиная без кости - 100 g, Масло оливковое - 30 g, Лимон - 40 g, Розмарин - 2 g, Тимьян - 2 g, Тмин - 2 g, Соль белая - 2 g

Способ приготовления

- Форель очистить и обсушить. Целую рыбу натереть солью со специями.
- На сковороде разогреть столовую ложку оливкового масла, положить рыбу и коротко обжарить с двух сторон.
- В обжаренную форель вложить в середину два ломтика бекона, положить в форму для запекания, смазанную оливковым маслом и запечь в горячей духовке (200 °С) до румяной корочки.
- Остальной бекон нарезать полосочками, поджарить на сковороде до хрустящего состояния и перед подачей положить в середину рыбы, извлекая те ломтики, с которыми рыба запекалась.
- Непосредственно перед подачей немного сбрызнуть соком лимона.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КРОЛИКА (942 ККАЛ)

Ингредиенты

Кролик, тушка - 400 g, Чеснок - 25 g, Лук - 100 g, Масло оливковое - 10 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Тмин - 2 g, Чабрец - 3 g, Помидоры - 500 g, Майоран - 3 g, Томатная паста 30%-й - 20 g, Гречневая мука - 20 g

Способ приготовления

- Мясо кролика пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить специи.
- Из мяса сформировать фрикадельки, обвалять в муке. Обжарить немножко на сковороде и переложить в кастрюлю.
- На этой же сковороде обжарить нарезанные кубиками помидоры. Добавить столовую ложку томатной пасты, немного оливкового масла, посолить, добавить чеснок и майоран.
- Влить соус в фрикадельки и тушить на маленьком огне под крышкой, до сильного аромата.

ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (1798 ККАЛ)

Ингредиенты

Гречневая мука - 500 g, Соль белая - 5 g, Сахар - 5 g, Вода - 500 g, Дрожжи пекарные прессованные - 25 g

Способ приготовления

- Начните с активации дрожжей. В небольшой миске растворите дрожжи в теплой воде с небольшим количеством сахара. Отставьте в сторону примерно на 10 минут, пока дрожжи не начнут работать и не появится пена.
- Тем временем в большой миске смешайте гречневую муку и соль. Добавьте активированные дрожжи. Замешивайте тесто, пока оно не станет гладким и эластичным. Если тесто слишком густое, добавьте еще немного воды. При желании вы можете добавить любимые семена, чтобы обогатить вкус и питательную ценность безглютенового хлеба.
- После того как вы замесили тесто, переложите его в форму, застеленную бумагой для выпечки. Накройте тканью и поставьте в теплое место примерно на час, чтобы тесто увеличилось в объеме.
- Разогрейте духовку до 200°C. Когда тесто поднимется, поставьте его в разогретую духовку и выпекайте около 45-50 минут, пока безглютеновый хлеб не приобретет золотистую корочку и не станет полым при постукивании по дну. После выпекания выньте хлеб из формы и отложите в сторону, чтобы остудить на решетке.
- **Некоторые из наиболее популярных безглютеновых мук включают, но не ограничиваются ими:** кукурузную муку, рисовую муку, гречневую муку, муку из тапиоки, овсяную муку без глютена, амарантовую муку, просяную муку, кокосовую муку, нутовую муку.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ВАРЁНАЯ НА ПАРУ (22 ККАЛ)

Ингредиенты
Капуста цветная - 100 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Цветную капусту промыть, разделить на соцветия и сварить на пару (варить примерно 5 - 10 минут).

ШЕЙК ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ БАНАНОВО-ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ (584 ккал)

Ингредиенты
Банан - 200 g, Яблоки - 200 g, Малина - 120 g, Сок апельсиновый - 250 g, Черника - 170 g, Сок лимона - 125 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Масло подсолнечное - 5 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Гвоздика - 1 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Бананы почистить и нарезать на меньшие кусочки. Яблоки помыть и почистить, удалить семена. Малину и чернику помыть. Из апельсина и лимона выжать сок. В высокую посуду положить нарезанные фрукты, ягоды, сок, специи и по 1 чайной ложечке инулина, оболочек семян подорожника овального и растительного белка. Всё измельчить до однородной консистенции. Употреблять непосредственно после приготовления (можно хранить в холодильнике не более 24 часов после приготовления).

ШЕЙК ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ КОКОСОВО-АНАНАСОВО-ГРУШЕВЫЙ (809 ккал)

Ингредиенты
кокосовое молоко - 250 g, Ананасы - 160 g, Киви - 150 g, Груша - 130 g, Масло оливковое - 5 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Имбирь - 2 g, Сок лимона - 60 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Гвоздика - 1 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Ананас и киви почистить. Нарезать на меньшие кусочки. Груши помыть и почистить, удалить семена. Из лимона выжать сок. В высокую посуду положить нарезанные фрукты, сок, специи, кокосовое молоко и по 1 чайной ложечке инулина, оболочек семян подорожника овального и растительного белка. Всё измельчить до однородной консистенции. Употреблять непосредственно после приготовления (можно хранить в холодильнике не более 24 часов после приготовления).

ШЕЙК ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ РИСОВО-БАНАНОВЫЙ (735 ккал)

Ингредиенты
Молоко рисовое - 250 g, Банан - 400 g, Киви - 150 g, Сок апельсиновый - 125 g, Сок лимона - 15 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Масло оливковое - 5 g, Перец чили - 1 g, Гвоздика - 1 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> Бананы и киви почистить. Нарезать на меньшие кусочки. Из апельсинов и лимона выжать сок. В высокую посуду положить нарезанные фрукты, сок, специи, рисовое молоко и по 1 чайной ложечке инулина,

оболочек семян подорожника овального и растительного белка.

- Всё измельчить до однородной консистенции.
- Употреблять непосредственно после приготовления (можно хранить в холодильнике не более 24 часов после приготовления).

Внимание! Отчет может быть размножен исключительно полностью.

Результат обработан согласно процедуре проведения анализов РВ-01. от 01.02.2016

Результат проверил по существу: (дата): Feb.



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Poland

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl