



Мікроелементний аналіз волосся



Метаболічна дієта

оздоровча програма

Метаболічна дієта - Звіт щодо дослідження: EXAMPLE RESULT
EXAMPLE RESULT

Дослідження призначене: EXAMPLE RESULT

Результат опрацьовано відповідно до процедури дослідження PB-01. від 01.02.2016

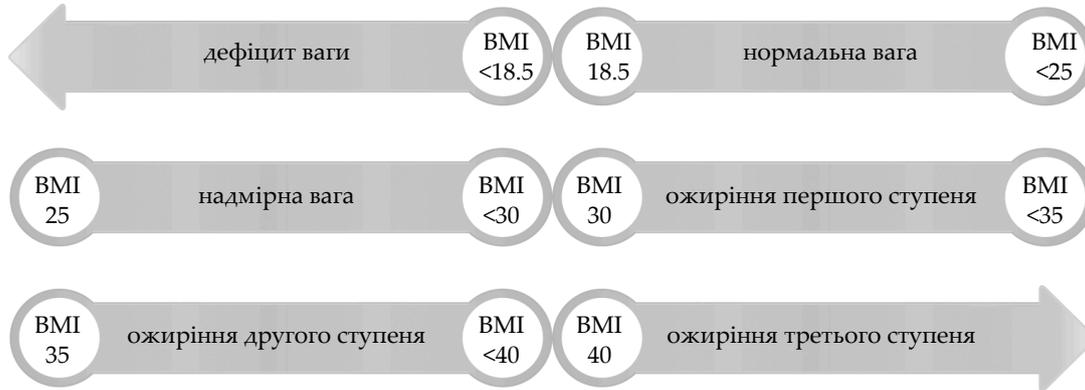


1. ЕНЕРГЕТИЧНИЙ БАЛАНС ТА ДІЄТА

1.1. ВАГА

ВАШ ВМІ = 29 (НАДМІРНА ВАГА)

Шкала ВМІ (відповідно до Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я ВООЗ) виглядає наступним чином:



ВМІ - (аббревіатура англійської назви Body Mass Index) індекс маси тіла.

$\text{ВМІ} = \text{вага тіла (в кілограмах)} / \text{ріст}^2 \text{ (в метрах)}$

Ожиріння є причиною багатьох захворювань, які називають "цивілізаційними хворобами". До них, зокрема, належать: цукровий діабет, артеріальна гіпертонія, атеросклероз, камені у жовчному міхурі, ішемічна хвороба серця, пухлини, порушення менструацій, безпліддя, хвороби легень, апное уві сні, подагра, остеоартроз та багато інших. **Ожиріння є складною хворобою із генетичними, поведінковими та пов'язаними із навколишнім середовищем передумовами.**

Щодо кожного процесу схуднення необхідно проконсультуватися із лікарем. Особа, яка худне, повинна поінформувати лікаря, який веде спостереження за усім процесом, щодо швидкої втрати ваги. **Втрата ваги у межах норми становить близько 5% маси тіла протягом 3 місяців** (наприклад для особи, що важить 60 кг, це 3 кг втрати ваги; а для особи, що важить 80 кг, це 4 кг втрати ваги). У такому випадку немає поведінкових непокоїв, оскільки такі коливання ваги є природними. Якщо пацієнт, який має надмірну вагу або ожиріння, хоче худнути, то він може зменшувати свою вагу десь на 5% маси тіла за кожен 3-місячний період. Після цього маса тіла повинна стабілізуватися у межах правильної ваги (відповідно до ВМІ). Дальша втрата ваги не є корисною та потребує лікарської консультації. У випадку ожиріння необхідно кожні 6 місяців здійснювати контрольне дослідження крові - морфологію і ліпідний профіль (холестерин, тригліцериди, HDL, LDL) і консультуватися щодо результатів із лікарем.

Якщо протягом 3 місяців у дорослої особи вага зменшується на 10% маси тіла або досягнуто ваги, меншої ніж відповідна для зросту (відповідно до ВМІ <18), необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем!

Деякі причини надмірної втрати ваги:

- онкологія - розвиток пухлин часто викликає надмірну втрату ваги, відсутність апетиту, підвищену температуру і постійну втому;
- цукровий діабет – часто у молодих людей, характеризується поліурією, надмірною спрагою і апетитом, головною білковою;

- захворювання крові – характерними симптомами можуть бути постійна втома і екхімози;
- захворювання щитовидної залози - якщо, незважаючи на хороший апетит, настає надмірна втрата ваги, проявляється нервозність, втома, депресія, прискорене серцебиття;
- інфекції - можуть викликати втрату ваги, шлунково-кишкові проблеми, лихоманку, болі м'язів або головний біль;
- шлунково-кишкові захворювання - відсутність апетиту, блювання, біль у животі, порушення травлення і всмоктування;
- глистові - характерний симптом зараження глистами (особливо солітерем) - це втрата ваги, незважаючи на адекватне харчування;
- період дозрівання – особливо у дівчаток (увага: дівчатка хочуть мати фігуру моделі і часто доводять себе до анорексії);
- вагітність - перші три місяці вагітності можуть призвести до втрати ваги;
- залежність - у людей, котрі споживають занадто багато алкоголю або вживають наркотики, збуджуючі засоби і психотропні субстанції, може призвести до надмірної втрати ваги.

1.2. ЕНЕРГЕТИЧНА ПОТРЕБА

ЗАГАЛЬНА ПОТРЕБА В ЕНЕРГІЇ СТАНОВИТЬ ВІДПОВІДНО:

- **1978 kcal** - при сидячому способі життя;
- **2308 kcal** - якщо спосіб життя середньо активний, тобто, не захищаєтесь від фізичної активності, але не займаєтесь нею регулярно і вона не дуже виснажлива;
- **2638 kcal** - якщо спосіб життя справді активний, тобто, регулярно тренуєте якийсь вид спорту;
- **3710 kcal** - якщо Ви професійно займаєтесь спортом (відноситься тільки до стадії тренування).

**РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ РЕГУЛЯРНА ЩОДЕННА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗАЛЕЖНО ВІД
МОЖЛИВОСТІ ДАНОГО ДНЯ**

Скільки потрібно "спалити калорій"?

Рекомендоване споживання енергії, що дозволяє підтримувати правильну вагу: 200 ккал на день.

ОСОБЛИВО РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ СПОРТ (У ТОМУ ЧИСЛІ ВИТРАТИ ЕНЕРГІЇ ПРОТЯГОМ ОДНІЄЇ ГОДИНИ ТРЕНУВАННЯ):

- **Аеробіка** (550 ккал/год) - **22 min;**
- **Повільний біг** (600 ккал/год) - **20 min;**
- **Каланнетик** (300 ккал/год) - **40 min;**
- **Інтенсивна гімнастика** (300 ккал/год) - **40 min;**
- **Повільна їзда на велосипеді (10 км/год)** (300 ккал/год) - **40 min;**
- **Художня гімнастика** (210 ккал/год) - **57 min;**
- **Марш-біг (7 км/год)** (500 ккал/год) - **24 min;**
- **Пінг-понг** (280 ккал/год) - **43 min;**
- **Швидкий марш (5 км/год)** (150 ккал/год) - **80 min;**
- **Великий теніс** (450 ккал/год) - **27 min;**

2. МЕТАБОЛІЧНА ДІЄТА

Основні компоненти дієти (від найважливіших):

- біле м'ясо (курка, індичка, крілик)
- варені овочі
- нежирна риба (щука, окунь, тріска, форель, мінгай, карась, плітка)
- каші без глютену (гречана, пшоняна, кукурудзяна, кіноа)
- рис
- макарони без глютену
- хлібобулочні вироби без глютену
- субпродукти (рубці, язика, шлунки, печінка)
- горіхи і насіння
- олії
- молоко без казеїну (наприклад соєве, рисове)
- яйця



Дієтичний режим слід дотримуватися протягом усього періоду рекомендованої суплементції, згідно з наведеною вище таблицею. Критично важливим є дотримання правильної послідовності введення основних харчових компонентів (вуглеводів, білків та жирів) при приготуванні їжі.

ПОТРІБНО ПІДБРАТИ КІЛЬКІСТЬ КІЛОКАЛОРІЙ, ЯКІ СПОЖИВАЄТЕ ДО СВОЇХ ЩОДЕННИХ ПОТРЕБ ТАКИМ ЧИНОМ:

- добова кількість необхідних кілокалорій подана вище
- залежно від фізичної активності, вибери прийнятний для тебе варіант
- перевір добову суму кілокалорій в рекомендованій дієті
- якщо в дієті виявиться занадто багато кілокалорій, то потрібно зменшити розмір порцій, аж до досягнення потрібного для тебе значення, а саме: зменшити вечерю на 1/4 або 1/2, якщо все ж буде занадто багато кілокалорій, то додатково потрібно зменшити обід на 1/4 або 1/2
- якщо в дієті виявиться занадто мало кілокалорій, то потрібно збільшити розмір порцій, аж до досягнення потрібного для тебе значення, а саме: збільшити сніданок на 1/4 або на 1/2, якщо все ще буде надто мало кілокалорій, то додатково потрібно збільшити обід на 1/4 або на 1/2.

2.1. ДІЄТА НА 7 ДНІВ

ДЕНЬ 1 (ВСІ СТРАВИ) - 2248 ККАЛ				
Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Заливне з качиної грудки з овочами 1 Порція - 257 ккал	Молочко з какао та чорницею 1 Порція - 198 ккал	Крупник на курячих лапках 1 Порція - 333 ккал	Шейк протизапальний кокосово-ананасово-грушевий 1 Порція - 202 ккал	Перець солодкий, фарширований овочами 1 Порція - 576 ккал
Хліб безглютеновий 1 Порція - 299 ккал		Фрикадельки з кролика 1 Порція - 235 ккал		Скибка кукурудзяного хліба

Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал		Морква варена 1 Порція - 27 ккал		1 Порція - 121 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал
Всього : 556 ккал	Всього : 198 ккал	Всього : 595 ккал	Всього : 202 ккал	Всього : 697 ккал

ДЕНЬ 2 (ВСІ СТРАВИ) - 2182 ККАЛ

Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Паста рибна 1 Порція - 214 ккал Хліб безглютеновий 1 Порція - 299 ккал Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал	Пудинг кокосовий 1 Порція - 154 ккал	Суп томатний з рисом 1 Порція - 335 ккал Телятина з овочами 1 Порція - 392 ккал Картопля в мундирі 1 Порція - 77 ккал Буряки 1 Порція - 179 ккал	Смузі протизапальний з ківі 1 Порція - 270 ккал	Баклажани, фаршировані гречаною кашею 1 Порція - 262 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал
Всього : 513 ккал	Всього : 154 ккал	Всього : 983 ккал	Всього : 270 ккал	Всього : 262 ккал

ДЕНЬ 3 (ВСІ СТРАВИ) - 2281 ККАЛ

Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Заливне з свинячого язика 1 Порція - 617 ккал Скибка кукурудзяного хліба 1 Порція - 121 ккал Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал	Оладки з цукіні 1 Порція - 101 ккал	Суп овочевий з пшоном 1 Порція - 335 ккал Форель запечена 1 Порція - 270 ккал Картопля в мундирі 1 Порція - 77 ккал Овочі зварені на парі 1 Порція - 206 ккал	Шейк протизапальний бананово-яблучно- апельсиновий 1 Порція - 292 ккал	Баклажани, фаршировані гречаною кашею 1 Порція - 262 ккал Чай з м'яти 1 Порція - 0 ккал
Всього : 738 ккал	Всього : 101 ккал	Всього : 888 ккал	Всього : 292 ккал	Всього : 262 ккал

ДЕНЬ 4 (ВСІ СТРАВИ) - 2203 ККАЛ

Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Хліб безглютеновий 1 Порція - 299 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал Салат картопляний з редискою 1 Порція - 258 ккал	Желе з чорною смородиною 1 Порція - 167 ккал	Суп овочевий 1 Порція - 81 ккал Фрикадельки з кролика 1 Порція - 235 ккал Гречана каша 1 Порція - 336 ккал	Шейк протизапальний бананово-яблучно- апельсиновий 1 Порція - 292 ккал	Макарони-спіральки безглютенові з овочами 1 Порція - 370 ккал Чай з м'яти 1 Порція - 0 ккал

Нежирна шинка - скибки 1 Порція - 84 ккал		Броколі 1 Порція - 81 ккал		
Всього : 641 ккал	Всього : 167 ккал	Всього : 733 ккал	Всього : 292 ккал	Всього : 370 ккал

ДЕНЬ 5 (ВСІ СТРАВИ) - 1991 ККАЛ

Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Гарбуз із рисовим молоком та пшоняною кашею 1 Порція - 355 ккал Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал	Желе яблучне 1 Порція - 75 ккал	Крем-суп із цукіні та моркви 1 Порція - 90 ккал Варений кролик 1 Порція - 431 ккал Гречана каша 1 Порція - 336 ккал Буряки 1 Порція - 179 ккал	Смузі протизапальний яблучно-мандариновий 1 Порція - 263 ккал	Баклажани, фаршировані гречаною кашею 1 Порція - 262 ккал Чай з мелісою 1 Порція - 0 ккал
Всього : 355 ккал	Всього : 75 ккал	Всього : 1036 ккал	Всього : 263 ккал	Всього : 262 ккал

ДЕНЬ 6 (ВСІ СТРАВИ) - 2344 ККАЛ

Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Нежирна шинка - скибки 1 Порція - 84 ккал Хліб безглютеновий 1 Порція - 299 ккал Салат із квашених огірків 1 Порція - 116 ккал Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал	Паста з пшоняної каші 1 Порція - 359 ккал Рисові вафлі 1 Порція - 29 ккал	Суп з кріпцем ніжний 1 Порція - 278 ккал Картопля запечена 1 Порція - 209 ккал Грудка індички на грилі 1 Порція - 100 ккал Броколі 1 Порція - 81 ккал	Шейк протизапальний рисово-банановий 1 Порція - 245 ккал	Лечо овочеве 1 Порція - 544 ккал Чай з мелісою 1 Порція - 0 ккал
Всього : 499 ккал	Всього : 388 ккал	Всього : 668 ккал	Всього : 245 ккал	Всього : 544 ккал

ДЕНЬ 7 (ВСІ СТРАВИ) - 1888 ККАЛ

Сніданок	Сніданок II	Обід	Підвечірок	Вечеря
Запіканка із картоплею 1 Порція - 307 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал	Кукурудзяні пластівці з рисовим «молоком» 1 Порція - 246 ккал Мигдаль 1 Порція - 57 ккал	Крем-суп із гарбуза 1 Порція - 233 ккал Грудка індички варена 1 Порція - 168 ккал Гречана каша	Смузі протизапальний з дині 1 Порція - 199 ккал	Кнедли з овочами 1 Порція - 320 ккал Чай з м'яти 1 Порція - 0 ккал

		1 Порція - 336 ккал Цвітна капуста варена на парі 1 Порція - 22 ккал		
Всього : 307 ккал	Всього : 303 ккал	Всього : 759 ккал	Всього : 199 ккал	Всього : 320 ккал

2.2. РЕЦЕПТИ ІЗ ВАШОЇ ДІЄТИ

БАКЛАЖАНИ, ФАРШИРОВАНІ ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ (1049 ккал)
Інгредієнти
Баклажан - 250 g, Цибуля - 80 g, Помідор - 150 g, Крупа гречана - 200 g, Оливкова олія - 30 g, Печериці, свіжі - 70 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 3 g, Базилик - 10 g, Чебрець - 10 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> Кашу зварити у воді відповідно до рецепту, вказаного на упаковці. Баклажан помити і розрізати уздовж навпіл. Вирізати середню частину м'якоти, посипати сіллю. Відставити на 20 хвилин, аж поки пустить сік. Потім промити і підсушити. Цибулю почистити, нарізати кільцями, помідори – пластинками. На сковорідці розігріти оливкову олію, підсмажити цибулю разом із нарізаними печерицями, додати перець, сіль, базилик і чебрець. Всі складники разом розмішати, і нафарширувати половинки баклажана. Запекти у розігрітій духовці до м'якості баклажанів.

БУРЯКИ (358 ккал)
Інгредієнти
Буряки варені - 500 g, Сік лимонний - 10 g, Сіль біла - 5 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> Буряки помити, варити у підсоленій воді неочищеними, аж поки не стануть м'якими, дати вихолонуги, почистити та натерти на тертці. Змішати із лимонним соком.

ВАРЕНИЙ КРОЛИК (1727 ккал)
Інгредієнти
Кролик, тушка - 1000 g, Часник - 20 g, Лимонний сік - 5 g, Лист лавровий - 2 g, Петрушка, зелень - 15 g, Перець духмяний - 2 g, Морква - 200 g, Петрушка, коріння - 200 g, Сіль біла - 3 g, Перець чорний мелений - 1 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> Часник нарізати дрібно, розтерти із сіллю. Приготованою часниковою масою натерти м'ясо. Побризкати лимонним соком, накрити та поставити до холодильника на кілька годин. Воду підсолити, додати лавровий лист та подрібнений духмяний перець, довести до кипіння. В окріп покласти м'ясо і варити на малому вогні під кришкою. Почищені овочі нарізати і додати до кролика, який вариться, через 30 хвилин. Варити до м'якості овочів. М'ясо вийняти, викласти навколо нього зварені овочі, посипати перцем та зеленню петрушки.

ГАРБУЗ ІЗ РИСОВИМ МОЛОКОМ ТА ПШОНЯНОЮ КАШЕЮ (1421 ккал)

Інгредієнти

Гарбуз - 400 g, Крупа пшоняна (пшоно) - 180 g, Молоко рисове - 1000 g, Сіль біла - 1 g, Цукор - 4 g

Спосіб приготування

- Пшоно промити і залити окропом, щоб не гірчило. Рисове молоко довести до кипіння.
- Додати пшоно, трішки посолити.
- Гарбуз почистити і нарізати дрібним кубиком, додати до молока з пшоном.
- Варити до м'якості.

ГРЕЧАНА КАША (336 ккал)

Інгредієнти

Крупа гречана - 100 g, Сіль біла - 2 g

Спосіб приготування

- Гречку зварити в легко підсоленій воді.

ГРУДКА ІНДИЧКИ ВАРЕНА (168 ккал)

Інгредієнти

М'ясо з грудки індички, без шкіри - 200 g, Сіль біла - 3 g

Спосіб приготування

- Грудку індички зварити до м'якості в підсоленій воді.

ГРУДКА ІНДИЧКИ НА ГРИЛІ (100 ккал)

Інгредієнти

М'ясо з грудки індички зі шкірою - 100 g

Спосіб приготування

- Грудку індички помити, обсушити.
- Підсмажити на грилі.

ЖЕЛЕ З ЧОРНОЮ СМОРОДИНОЮ (334 ккал)

Інгредієнти

Сік із чорної смородини - 500 g, Желатин - 10 g, Смородина чорна - 100 g

Спосіб приготування

- Натуральний, без цукру, сік з чорної смородини підігріти.
- Желатин підготувати згідно з інструкцією, вказаною на упаковці, додати до теплого соку і ретельно перемішати до повного розчинення желатину.
- На дно формочок покласти по кілька ягід, залити желе і поставити на кілька годин до застигання.

ЖЕЛЕ ЯБЛУЧНЕ (301 ккал)

Інгредієнти
Яблуко - 500 g, Вода - 1000 g, Желатин - 20 g, Кориця - 5 g, Гвоздика - 3 g, Лимонний сік - 5 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • Яблука почистити, вирізати плодоніжки, нарізати на менші шматочки. Покласти в каструлю, залити водою, додати корицю та гвоздику і варити приблизно 30 хвилин. • Процідити. До компоту додати за смаком лимонний сік. • Желатин підготувати згідно з інструкцією, вказаною на упаковці, додати до теплого компоту і ретельно перемішати до повного розчинення желатину. • На дно формочок викласти шматочки яблук, залити компотом із розчиненим желатином і поставити на кілька годин до застигання.

ЗАЛИВНЕ З КАЧИНОЇ ГРУДКИ З ОВОЧАМИ (1031 ккал)

Інгредієнти
М'ясо качиної грудки - 500 g, Вивар м'ясний - 1500 g, Коріння - 500 g, Цибуля - 100 g, Лист лавровий - 3 g, Сіль біла - 3 g, Паприка мелена - 3 g, Желатин - 20 g, Горошок зелений, консервований, без рідини - 50 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • М'ясо залити бульйоном, зварити з почищеними овочами, цибулею, лавровим листом. • Під кінець варки додати щіпку гострої паприки за смаком. • Процідити через сито в глибоку каструлю. • М'ясо нарізати шматочками, овочі - смужками. • З відвару зняти жир, сильно підігріти і помішуючи довести до кипіння. • Після цього процідити ще раз і відділити в окрему каструлю один літр. • Желатин розчинити в гарячому бульйоні і залишити, поки не почне гуснути. • В салатниках, призначених для подачі заливного, розкласти шматочки м'яса та нарізані овочі, залити частиною заливки. • Для застигання поставити в холодильник, а коли цей шар застигне, прикрасити горошком. • Залити рештою заливки, знову поставити в холодильник (найкраще на ніч). Виймати з посуду тоді, коли заливне застигне повністю.

ЗАЛИВНЕ З СВИНЯЧОГО ЯЗИКА (2469 ккал)

Інгредієнти
Морква - 150 g, Петрушка, коріння - 100 g, Селера, коріння - 100 g, Цибуля - 120 g, Часник - 30 g, Желатин - 20 g, Перець чорний мелений - 3 g, Лист лавровий - 3 g, Перець духмяний - 3 g, Яйця курячі цілі - 360 g, Горошок зелений - 40 g, Червоний солодкий перець (паприка) - 100 g, Язик свинячий - 1000 g, Петрушка, зелень - 30 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • Язики вимити і покласти в киплячу воду. Варити майже до м'якості. • Вийняти, обдати холодною водою, зняти шкіру і нарізати на шматочки шириною по 1 см. • В каструлю покласти спеції, часник (6 великих зубчиків), припечену цибулю, почищені овочі і шматочки язика. Варити до м'якості м'яса. • Вийняти язик, бульйон процідити і додати желатин. • Ретельно перемішати, посолити, поперчити. Поставити до застигання. • Овочі, крім моркви, відкласти. • На тарілці розкласти язик, на кожній порції – пластівець яйця. Прикрасити солодким перцем, зеленню петрушки, морквою і горошком. Залити застигаючим відваром і залишити до повного застигання.

ЗАПІКАНКА ІЗ КАРТОПЛЕЮ (1229 ККАЛ)

Інгредієнти

Бульба середнього розміру - 500 g, Оливкова олія - 45 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g, Цибуля - 80 g, Яйця курячі цілі - 300 g, Цибуля-шніт (зрізуванець) - 20 g

Спосіб приготування

- Картоплю почистити та нарізати скибками.
- Викласти в форму, збризнути оливковою олією, посолити, поперчити. Запекати 15 хвилин при 170 °С.
- Дрібно нарізану цибулю підсмажити до прозорості на оливковій олії.
- В форму для запікання покласти шар картоплі та шар цибулі. Зробити кілька шарів. Все залити розбовтаними яйцями.
- Запекати при температурі 180 °С приблизно 30 хвилин. Подавати гарячою.

КАРТОПЛЯ В МУНДИРІ (154 ККАЛ)

Інгредієнти

Бульба середнього розміру - 200 g

Спосіб приготування

- Картоплю зварити цілою в шкірці в легко підсоленій воді.

КАРТОПЛЯ ЗАПЕЧЕНА (419 ККАЛ)

Інгредієнти

Бульба середнього розміру - 200 g, Сіль біла - 3 g, Оливкова олія - 30 g, Орегано (Материнка) - 10 g, Перець чорний мелений - 3 g, Розмарин - 10 g

Спосіб приготування

- Духовку розігріти до 220 °С. Форму для запікання змазати 1 столовою ложкою олії.
- Картоплю зварити, відцідити, дати охолонути і перекласти в форму.
- Картоплю посипати сушеним орегано, розмарином, посолити, поперчити, скропити олією і злегка перемішати руками.
- Запекати приблизно 35-45 хвилин, поки картопля не підрум'яниться.

КНЕДЛІ З ОВОЧАМИ (1282 ККАЛ)

Інгредієнти

Бульба середнього розміру - 450 g, Яйця курячі цілі - 60 g, Борошно рисове - 150 g, Сіль біла - 3 g, Перець чорний мелений - 4 g, Морква - 300 g, Петрушка, коріння - 150 g, Петрушка, зелень - 20 g, Цибуля - 100 g, Олія ріпакова - 10 g, Печериці, свіжі - 60 g, Червоний солодкий перець (паприка) - 200 g

Спосіб приготування

- Картоплю зварити в мундирах, коли охолоне, почистити і змолоти, потім додати борошно, яйце і вимісити гладке тісто.
- Печериці, моркву, петрушку почистити, натерти на крупній тертці, перець нарізати соломкою, цибулю нарізати.
- Всі овочі тушкувати на сковорідці із додаванням олії, посолити, поперчити, додати нарізану зелень петрушки.
- З тіста формувати в долоні невеликі млинці, накладати на них по чайній ложечці фаршу і зіплювати,

формуючи кулясті кнедлі. В підсоленому окропі підігрівати, не допускаючи до кипіння, приблизно 10-15 хв, відцідити.

КРЕМ-СУП ІЗ ГАРБУЗА (932 ккал)

Інгредієнти

Гарбуз - 1000 g, Оливкова олія - 20 g, Морква - 120 g, Цибуля - 120 g, Яблуко - 150 g, Горіх мускатний - 2 g, Імбир - 2 g, Кориця - 2 g, Бульон овочевий - 1000 g, Боршно рисове - 15 g, Перець чорний мелений - 2 g, Сіль біла - 2 g, Гарбуз, насіння - 30 g, Рослинна сметана - 50 g

Спосіб приготування

- Гарбуз нарізати кубиками, цибулю нарізати дрібно, моркву нарізати пластинками, яблуко нарізати крупним кубиком.
- На середньому вогні у великій каструлі розігріти оливкову олію, додати цибулю, яблуко, моркву, гарбуз, а також приправи : мускатний горіх, імбир і корицю. Тушкувати під кришкою приблизно 10 хвилин, помішуючи.
- Влити бульйон і довести до кипіння.
- Все разом варити, поки гарбуз стане м'яким, приблизно 15 хвилин.
- Суп зняти з вогню і подрібнити в блендері.
- Заправити суп рисовим борошном, розмішати і довести до кипіння.
- Посолити, поперчити.
- При подачі в кожен тарілку додати столову ложку густої рослинної сметани і столову ложку підсмаженого гарбузового насіння.

КРЕМ-СУП ІЗ ЦУКІНИ ТА МОРКВИ (360 ккал)

Інгредієнти

Цукіні - 400 g, Морква - 250 g, Цибуля - 80 g, Бульон овочевий - 1000 g, Сіль біла - 2 g, Паприка мелена - 2 g, Перець чорний мелений - 2 g, Масло топлене - 10 g

Спосіб приготування

- Моркву і цукіні помити і нарізати великими кубиками. Цибулю почистити, помити і також нарізати кубиками.
- У каструлі розтопити масло, додати нарізану моркву і смажити приблизно 5 хвилин. Додати цибулю і смажити ще хвилину. Потім додати нарізаний цукіні і смажити ще приблизно 3 хвилини.
- Потім влити бульйон, додати приправи і тушкувати на малому вогні до м'якості овочів. Коли овочі стануть м'якими - все подрібнити в блендері.

КРУПНИК НА КУРЯЧИХ ЛАПКАХ (1333 ккал)

Інгредієнти

Курячі лапки - 500 g, Морква - 100 g, Петрушка, коріння - 80 g, Селера, коріння - 70 g, Бульба середнього розміру - 130 g, Чебрець - 5 g, Лист лавровий - 2 g, Перець духмяний - 3 g, Перець чорний, зерна - 2 g, Вода - 2000 g, Петрушка, зелень - 10 g, Крупа пшонаяна (пшоно) - 70 g

Спосіб приготування

- Овочі помити та почистити, натерти на крупній тертці. Залити водою, додати курячі лапки і варити приблизно 30 хвилин.
- Потім додати крупу і варити до моменту, коли крупа буде м'яка.
- Потім додати бульбу і варити ще 30 хвилин. Посолити, поперчити, додати спеції за смаком, прикрасити нарізаною зеленню петрушки.

КУКУРУДЗЯНІ ПЛАСТІВЦІ З РИСОВИМ «МОЛОКОМ» (246 ккал)

Інгредієнти

Пластівці кукурудзяні - 40 g, Молоко рисове - 150 g

Спосіб приготування

- Кукурудзяні пластівці залити рисовим «молоком».

ЛЕЧО ОВОЧЕВЕ (544 ккал)

Інгредієнти

Цибуля - 300 g, Червоний солодкий перець (паприка) - 400 g, Помідор - 300 g, Баклажан - 150 g, Сіль біла - 1 g, Олія ріпакова - 30 g

Спосіб приготування

- Овочі помити, почистити. Цибулю нарізати кружечками, болгарський перець - брусочками, помідори та баклажан - кубиками.
- Цибулю підсмажити на розігрітій олії, додати решту овочів, тушкувати спочатку хвилинку на великому вогні, поміщувати, а потім вогонь зменшити і під кришкою на маленькому вогні тушкувати ще приблизно 20 хвилин.

МАКАРОНИ-СПІРАЛЬКИ БЕЗГЛЮТЕНОВІ З ОВОЧАМИ (1110 ккал)

Інгредієнти

Баклажан - 300 g, Сіль біла - 1 g, Цукіні - 500 g, Коктейльні помідори - 100 g, Петрушка, зелень - 10 g, Оливкова олія - 50 g, Перець чорний мелений - 1 g, Орегано (Материнка) - 2 g, Безглютенові макарони - 400 g

Спосіб приготування

- Баклажани почистити, помити та нарізати кружальцями.
- Посипати сіллю, залишити на 10 хвилин. Потім промити від солі.
- Цукіні почистити та нарізати кружальцями.
- Помідори помити, обдати окропом, зняти шкірку та нарізати кубиками.
- Дрібно нарізати зелень петрушки.
- Зварити безглютенові макарони-спіральки до готовності в киплячій підсоленій воді, відцідити, промити холодною водою.
- Соус: на сковорідці розігріти олію та тушкувати цукіні й баклажани (приблизно 5-8 хвилин).
- Додати помідори та петрушку, посолити, поперчити, додати орегано.
- Тушкувати ще 3-5 хвилин.
- При подачі - полити соусом.

МОЛОЧКО З КАКАО ТА ЧОРНИЦЕЮ (397 ккал)

Інгредієнти

Соевое молоко - 380 g, Чіа - 15 g, Агар-агар - 15 g, Стручок ванілі - 2 g, Ксиліт - 3 g, Крохмаль картопляний - 3 g, Какао 16%, порошок - 5 g, Чорниця - 20 g

Спосіб приготування

- Приготування ванільної маси: соєве або інше рослинне «молоко» налити до каструльки. Додати насіння чіа, агар-агар, зернятка із 5-сантиметрового стручка ванілі, ксиліт, картопляний крохмаль. Довести до кипіння, поміщувати.

- В кожну із 6 силіконових формочок покласти по 3 ягідки чорниці або розрізані навпіл ягідки лохини.
- Залити ванільною масою до 3/4 висоти формочок.
- До решти ванільної маси додати 1 чайну ложечку какао і перемішати.
- Залити формочки повністю.
- Зверху покласти по 1 ягідці чорниці або лохини.
- Поставити в холодильник на 30 хвилин.
- (Одна порція - це 3 формочки молочка).

МОРКВА ВАРЕНА (27 ккал)

Інгредієнти

Морква - 100 g, Вода - 250 g, Сіль біла - 2 g

Спосіб приготування

- Моркву помити, почистити та нарізати кубиками.
- До каструлі влити воду, посолити, довести до кипіння.
- До киплячої води покласти моркву.
- Варити на маленькому вогні до готовності.

ОВОЧІ ЗВАРЕНІ НА ПАРІ (206 ккал)

Інгредієнти

Цвітна капуста - 200 g, Броколі - 200 g, Морква - 200 g, Квасоля шпарагівка - 200 g

Спосіб приготування

- Овочі помити та почистити.
- Моркву нарізати соломкою.
- Зварити на парі.

ОЛАДКИ З ЦУКІНІ (404 ккал)

Інгредієнти

Цукіні - 500 g, Яйця курячі цілі - 60 g, Сіль біла - 3 g, Перець чорний мелений - 3 g, Олія ріпакова - 10 g, Гречане борошно - 45 g

Спосіб приготування

- Цукіні натерти на тертці, посолити і відставити на 20 хвилин, щоб пустили сік. Потім ретельно відтиснути.
- Додати яйце, борошно і мелений перець, перемішати до однорідності.
- На сковорідці розігріти олію, оладки накладати ложкою і смажити по 3 хвилини з обох сторін. Подавати можна із часниковим соусом.

ПАСТА З ПШОНЯНОЇ КАШІ (719 ккал)

Інгредієнти

Крупа пшоняна (пшоно) - 200 g, Морква - 100 g, Базилік - 10 g, Сіль біла - 3 g, Вода - 200 g

Спосіб приготування

- Кашу зварити в легко підсоленій воді і остудити. Моркву зварити до м'якості.

- Всі компоненти подрібнити в блендері до однорідної маси, подавати з хлібом.

ПАСТА РИБНА (429 ККАЛ)

Інгредієнти

Тріска з овочами - 200 g, Коріння - 200 g, Майонез - 15 g, Цибуля - 80 g, Петрушка, зелень - 20 g

Спосіб приготування

- Зварити овочі.
- В кінці приготування додати рибу, зварити, відцідити.
- Рибу і овочі змолоти в м'ясорубці
- Додати дрібно нарізану цибулю, майонез та нарізану зелень петрушки. Ретельно перемішати.

ПЕРЕЦЬ СОЛОДКИЙ, ФАРШИРОВАНИЙ ОВОЧАМИ (1153 ККАЛ)

Інгредієнти

Червоний солодкий перець (паприка) - 1000 g, Морква - 200 g, Петрушка, коріння - 100 g, Цибуля - 200 g, Томатна паста, 30% - 80 g, Олія соняшникова - 70 g, Перець чорний мелений - 2 g, Цукор - 5 g, Петрушка, зелень - 20 g

Спосіб приготування

- Перці помити, почистити.
- Фарш: моркву та корені петрушки нарізати соломкою, цибулю - кубиками. Овочі підсмажити на олії, додати томатну пасту, тушкувати кілька хвилин. Додати за смаком спеції і цим нафарширувати перці.
- Перці полити олією та бульйоном і тушкувати під кришкою до м'якості.

ПУДИНГ КОКОСОВИЙ (619 ККАЛ)

Інгредієнти

Олія кокосова - 10 g, Кокосова стружка - 15 g, Крохмаль картопляний - 30 g, Молоко рисове - 500 g

Спосіб приготування

- Кокосову стружку підсмажити на сухій сковорідці.
- До молока додати крохмаль, розмішати і перелити в каструлю. Потім додати кокосову олію та кокосову стружку.
- Все разом варити приблизно 3 хвилини, весь час помішувати, до отримання консистенції пудингу.

САЛАТ КАРТОПЛЯНИЙ З РЕДИСКОЮ (258 ККАЛ)

Інгредієнти

Бульба середнього розміру - 45 g, Редиска - 35 g, Цибуля-порей - 19 g, Гірчиця - 6 g, Оливкова олія - 18 g, Лимонний сік - 10 g, Цукор - 10 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g

Спосіб приготування

- Картоплю відварити в мундирі. Почистити і нарізати кубиками. Додати нарізану тонкими пластинками редиску і цибулю-порей.
- Змішати, заправити олією і лимонним соком, додати за смаком гірчицю, цукор, посолити, поперчити.

САЛАТ ІЗ КВАШЕНИХ ОГРКІВ (232 ККАЛ)

Інгредієнти
Огірок квашений - 240 g, Цибуля - 200 g, Олія ріпакова - 16 g, Петрушка, зелень - 12 g, Перець чорний мелений - 1 g, Сіль біла - 1 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • Квашені огірки почистити від шкірки, нарізати дрібними кубиками і злегка відтиснути. • Додати дрібно нарізані цибулю, зелень петрушки або кріпець, посолити, поперчити, заправити олією.

СМУЗІ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ З ДИНІ (399 ккал)

Інгредієнти
Диня - 350 g, Яблуко - 180 g, Сік апельсиновий - 250 g, Лимонний сік - 125 g, Оцет винний - 2 g, Оливкова олія - 5 g, Куркума - 2 g, Кориця - 2 g, Перець чорний мелений - 1 g, Гвоздика - 1 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • Диню почистити, вичистити зернятка, нарізати на менші шматочки. • Яблука помити і почистити, вирізати серединки. • З апельсину та лимону витиснути сік. • У високий посуд покласти нарізані фрукти, сік, спеції та по 1 чайній ложечці інуліну, лузги насіння подорожника овального та рослинного білка. • Все подрібнити до однорідної консистенції. • Вживати безпосередньо після приготування (можна зберігати в холодильнику не більше 24 години після приготування).

СМУЗІ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ З КІВІ (541 ккал)

Інгредієнти
Ківі - 150 g, Яблуко - 400 g, Сік апельсиновий - 250 g, Лимонний сік - 80 g, Куркума - 2 g, Кориця - 2 g, Оливкова олія - 5 g, Горіхи волоські - 15 g, Перець чорний мелений - 1 g, Гвоздика - 1 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • Ківі почистити і нарізати на менші шматочки. • Яблука помити і почистити, вирізати серединки. • З апельсинів та лимону витиснути сік. • Горіхи змолоти. • В високий посуд покласти нарізані фрукти, сік, спеції та по 1 чайній ложечці інуліну, лузги насіння подорожника овального та рослинного білка. • Все подрібнити до однорідної консистенції. • Вживати безпосередньо після приготування (можна зберігати в холодильнику не більше 24 години після приготування).

СМУЗІ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЯБЛУЧНО-МАНДАРИНОВИЙ (1053 ккал)

Інгредієнти
Яблуко - 400 g, Чорниця - 170 g, Банан - 200 g, Мандарини - 1000 g, Лимонний сік - 30 g, Оцет винний - 5 g, Куркума - 2 g, Кориця - 2 g, Олія кунжутна - 5 g, Горіхи лісові - 20 g, Перець чорний мелений - 1 g, Гвоздика - 1 g
Спосіб приготування
<ul style="list-style-type: none"> • Банани почистити і нарізати на менші шматочки.

- Яблука помити і почистити, вирізати серединки.
- Чорницю помити.
- З мандаринів та лимону витиснути сік.
- Горіхи змолоти.
- В високий посуд покласти нарізані фрукти, ягоди, сік, спеції та по 1 чайній ложечці інуліну, лузги насіння подорожника овального та рослинного білка.
- Все подрібнити до однорідної консистенції.
- Вживати безпосередньо після приготування (можна зберігати в холодильнику не більше 24 години після приготування).

СУП З КРІПЦЕМ НІЖНИЙ (834 ККАЛ)

Інгредієнти

Кріп - 60 g, Перець чорний мелений - 2 g, Рис білий - 100 g, Нога (стегно) куряча - 250 g, Морква - 150 g, Петрушка, коріння - 100 g, Перець духмянний - 1 g, Лист лавровий - 1 g

Спосіб приготування

- Приблизно до 1,5 літри води додати моркву, корінь петрушки, духмянний перець, перець чорний мелений, лавровий листок і в цьому зварити куряче стегенце. Варити приблизно 50 хвилин, потім м'ясо, моркву і петрушку вийняти. Морква і петрушка ще будуть потрібні.
- Рис ретельно промити і варити у відварі із стегенця приблизно 10 хвилин. Зварені моркву і петрушку подрібнити і додати до відвару з рисом.
- Кріпець промити і подрібнити. Додати до каструлі із відваром та овочами. Варити ще кілька хвилин до м'якості рису.
- Якщо буде занадто густим, то консистенцію можна виправити окропом і ретельно розмішати.

СУП ОВОЧЕВИЙ (326 ККАЛ)

Інгредієнти

Цвітна капуста - 600 g, Морква - 250 g, Петрушка, коріння - 160 g, Цибуля - 100 g, Селера, коріння - 150 g, Кріп - 10 g, Лист лавровий - 1 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g, Перець духмянний - 2 g, Вода - 2000 g

Спосіб приготування

- Моркву, корінь петрушки, цибулю та селеру почистити і нарізати кубиками.
- Цвітну капусту поділити на суцвіття.
- До каструлі налити води, додати нарізані овочі та спеції і варити під кришкою приблизно 30 хвилин.
- При подачі - посипати нарізаним кріпцем.

СУП ОВОЧЕВИЙ З ПШОНОМ (671 ККАЛ)

Інгредієнти

Цибуля - 60 g, Морква - 120 g, Селера черешкова - 100 g, Капуста білокачанна - 100 g, Бульба середнього розміру - 60 g, Відвар з овочів - 1000 g, Цукіні - 300 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g, Базилік - 2 g, Часник - 2 g, Оливкова олія - 10 g, Крупа пшоняна (пшоно) - 80 g

Спосіб приготування

- Пшоно замочити на 2 години в холодній воді. Цибулю, моркву, селеру, картоплю та цукіні нарізати невеликими кубиками. Капусту нарізати тонко.
- Пшоно всипати до каструлі, залити холодною водою, варити приблизно 25 хвилин до м'якості. Відцідити.

- До іншої каструлі покласти цибулю, моркву, селеру та картоплю, залити бульйоном та довести до кипіння.
- Додати цукіні, посолити, поперчити і варити приблизно 15 хвилин, помішуючи.
- В блендері подрібнити до однорідної маси часник, базилік та 8 столових ложок гарячого бульйону.
- До каструлі з овочами додати подрібнену масу з часником та зварене пшоно. Перемішати, додати спеції та трішки оливкової олії. Подавати гарячим.

СУП ТОМАТНИЙ З РИСОМ (1006 ККАЛ)

Інгредієнти

Помідор - 1000 g, Сіль біла - 3 g, Перець чорний мелений - 3 g, Відвар з овочів - 800 g, Лист лавровий - 1 g, Перець духмяний - 2 g, Часник - 5 g, Сік апельсиновий - 150 g, Коріандр - 5 g, Базилік - 5 g, Рис білий - 200 g

Спосіб приготування

- В кастрюлю покласти помиті, почищені від шкірки та нарізані меншими шматочками помідори.
- Додати коріандр і подрібнений в часникодавці часник, тушкувати приблизно 15 хвилин під кришкою, помішуючи, до м'якості помідорів.
- Тушковані помідори протерти через сито і поєднати із овочевим бульйоном, посолити, поперчити, додати духмяний перець, лаврове листя, апельсиновий сік, довести до кипіння.
- Можна подавати з рисом, макаронами або з грінками.

ТЕЛЯТИНА З ОВОЧАМИ (1568 ККАЛ)

Інгредієнти

Телятина, окіст - 600 g, Морква - 500 g, Цибуля - 200 g, Часник - 10 g, Кістки, відвар - 150 g, Оливкова олія - 70 g, Вино червоне - 125 g, Сіль біла - 3 g

Спосіб приготування

- Телятину помити, обсушити, натерти часником, розтертим з сіллю та перцем.
- Змазати м'ясо оливковою олією. Поставити у холодне місце на 3 години.
- На сковорідці розігріти оливкову олію та підсмажити телятину з усіх боків до рум'яної скоринки.
- Після цього покласти м'ясо у форму для запікання та влити бульйон з кісток.
- Тушкувати 30 хвилин на маленькому вогні.
- Помити моркву, почистити цибулю. Овочі цілими додати до тушкованого м'яса.
- Все разом тушкувати 40 хвилин.
- Моркву та цибулю вийняти з каструлі, моркву нарізати кружальцями, а цибулини розрізати на 4 частини. М'ясо подавати з овочами.

ФОРЕЛЬ ЗАПЕЧЕНА (1080 ККАЛ)

Інгредієнти

Форель струмкова, свіжа - 300 g, Свинина, грудинка без кісток - 100 g, Оливкова олія - 30 g, Лимон - 40 g, Розмарин - 2 g, Чебрець - 2 g, Тмин - 2 g, Сіль біла - 2 g

Спосіб приготування

- Форель почистити і обсушити. Повністю натерти сіллю, змішаною з травами.
- На сковорідці розігріти столову ложку оливкової олії, покласти рибу і швидко обсмажити з обох сторін.
- В середину обсмаженої форелі покласти дві смужки бекону, покласти у форму для запікання, змазану оливковою олією і запікати в гарячій духовці (200 °C) поки не зарум'яниться.
- Решту бекону нарізати смужками, підсмажити на сковорідці до хрумкості і перед подачею покласти в середину

риби, усуваючи ті, з якими риба запікалася.

- Безпосередньо перед подачею трішки скропити лимонним соком.

ФРИКАДЕЛЬКИ З КРОЛИКА (942 ККАЛ)

Інгредієнти

Кролик, тушка - 400 g, Часник - 25 g, Цибуля - 100 g, Оливкова олія - 10 g, Сіль біла - 2 g, Перець чорний мелений - 2 g, Тмин - 2 g, Чебрець - 3 g, Помідор - 500 g, Майоран - 3 g, Томатна паста, 30% - 20 g, Гречане борошно - 20 g

Спосіб приготування

- М'ясо кролика змолоти з цибулею і часником, додати спеції.
- Із м'яса сформувати фрикадельки, обвалити у борошні. Обсмажити хвилинку на сковорідці та перекласти до каструлі.
- На цій самій сковорідці підсмажити нарізані кубиками помідори. Додати столову ложку томатної паста, трохи оливкової олії, посолити, додати часник та майоран.
- Налити соус до фрикаделок і тушкувати на малому вогні під кришкою, до сильного аромату.

ХЛІБ БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ (1798 ККАЛ)

Інгредієнти

Гречане борошно - 500 g, Сіль біла - 5 g, Цукор - 5 g, Вода - 500 g, Дріжджі пекарські, пресовані - 25 g

Спосіб приготування

- Почніть з активації дріжджів. У невеликій мисці розчиніть дріжджі в теплій воді з цукром. Відставте приблизно на 10 хвилин, поки дріжджі не почнуть працювати і не з'явиться піна.
- Тим часом у великій мисці змішуємо гречане борошно та сіль. Додайте активовані дріжджі. Вимішуємо тісто, поки воно не стане однорідним та еластичним. Якщо тісто занадто густе, додайте ще трохи води. За бажанням ви можете додати улюблені насіння, щоб збагатити смак і поживну цінність безглютенового хліба.
- Замісивши тісто, перекладіть його у форму, застелену папером для випічки. Накрийте тканиною і поставте в тепле місце приблизно на годину, щоб тісто збільшилося в об'ємі вдвічі.
- Розігріваємо духовку до 200°C. Як тільки тісто підніметься, поставте його в розігріту духовку і випікайте приблизно 45-50 хвилин, поки безглютеновий хліб не покритється золотистою скоринкою і не видасть порожнистий звук, коли ви постукаєте по дну. Після випікання дістаньте хліб з форми і відкладіть остигати на решітці.
- **Деякі з найпопулярніших видів безглютенового борошна включають, але не обмежуються ними:** кукурудзяне борошно, рисове борошно, гречане борошно, борошно тапіоки, безглютенове вівсяне борошно, амарантове борошно, пшоняне борошно, кокосове борошно, нутове борошно.

ЦВІТНА КАПУСТА ВАРЕНА НА ПАРІ (22 ККАЛ)

Інгредієнти

Цвітна капуста - 100 g

Спосіб приготування

- Цвітну капусту промити, поділити на суцвіття і зварити на парі (варити приблизно 5 - 10 хвилин).

ШЕЙК ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ КОКОСОВО-АНАНАСОВО-ГРУШЕВИЙ (809 ККАЛ)

Інгредієнти

кокосове молоко - 250 g, Ананас - 160 g, Ківі - 150 g, Грушка - 130 g, Оливкова олія - 5 g, Куркума - 2 g, Кориця - 2 g, Імбир - 2 g, Лимонний сік - 60 g, Перець чорний мелений - 1 g, Гвоздика - 1 g

Спосіб приготування

- Ананас і ківі почистити. Нарізати на менші шматочки.
- Грушки помити і почистити, вирізати серединки.
- З лимону витиснути сік.
- В високий посуд покласти нарізані фрукти, сік, спеції, кокосове молоко та по 1 чайній ложечці інуліну, лузги насіння подорожника овального та рослинного білка.
- Все подрібнити до однорідної консистенції.
- Вживати безпосередньо після приготування (можна зберігати в холодильнику не більше 24 години після приготування).

ШЕЙК ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ БАНАНОВО-ЯБЛУЧНО-АПЕЛЬСИНОВИЙ (584 ккал)

Інгредієнти

Банан - 200 g, Яблуко - 200 g, Малина - 120 g, Сік апельсиновий - 250 g, Чорниця - 170 g, Лимонний сік - 125 g, Куркума - 2 g, Кориця - 2 g, Олія соняшникова - 5 g, Перець чорний мелений - 1 g, Гвоздика - 1 g

Спосіб приготування

- Банани почистити і нарізати на менші шматочки.
- Яблука помити і почистити, вирізати серединки.
- Малину та чорницю помити.
- З апельсину та лимону витиснути сік.
- В високий посуд покласти нарізані фрукти, ягоди, сік, спеції та по 1 чайній ложечці інуліну, лузги насіння подорожника овального та рослинного білка.
- Все подрібнити до однорідної консистенції.
- Вживати безпосередньо після приготування (можна зберігати в холодильнику не більше 24 години після приготування).

ШЕЙК ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ РИСОВО-БАНАНОВИЙ (735 ккал)

Інгредієнти

Молоко рисове - 250 g, Банан - 400 g, Ківі - 150 g, Сік апельсиновий - 125 g, Лимонний сік - 15 g, Куркума - 2 g, Кориця - 2 g, Оливкова олія - 5 g, Перець чилі - 1 g, Гвоздика - 1 g

Спосіб приготування

- Банани і ківі почистити. Нарізати на менші шматочки.
- З апельсинів та лимону витиснути сік.
- В високий посуд покласти нарізані фрукти, сік, спеції, рисове молоко та по 1 чайній ложечці інуліну, лузги насіння подорожника овального та рослинного білка.
- Все подрібнити до однорідної консистенції.
- Вживати безпосередньо після приготування (можна зберігати в холодильнику не більше 24 години після приготування).

Увага! Звіт може тиражуватися тільки і виключно повністю.

Результат опрацьовано відповідно до процедури дослідження РВ-01. від 01.02.2016

По суті результат перевірів: 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