

Детокс и Питание

Питание организма



Отчет по анализам: Example result
Образец принадлежит: Example result
Анализ назначил : Example result

 **RZETELNA Firma**

УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ,

В Лаборатории Микроэлементов ООО «Биомол-Мед» выполняем количественный анализ элементов, содержащихся в волосах. На основании собственных исследований и литературных статей мы установили нормы минерального состава волос для центрально-европейского населения. Опираясь на данные из медицинских статей на тему минерального изменения за последние несколько лет, мы определили зависимости между элементами. Результат анализа элементов волос интерпретируется врачами, сотрудничающими с Лабораторией, на основании пропорции между элементами и количеством данных элементов.

Основной целью анализа волос является профилактическая деятельность. Биодобавки не являются лекарствами и не заменяют лекарств. Пациент после выполнения анализа волос не может сам изменять назначенного врачом лечения. Анализ элементов волос не предназначен для распознавания болезней и его нельзя использовать для отслеживания процесса лечения. В случае приема лекарств, перед введением питательной программы, предлагаемой в результате элементного анализа волос, необходима консультация с лечащим врачом, который приписал эти лекарства. Об окончательной системе питания решение принимает лечащий врач. Благодаря результату можно получить питательную программу, лучше всего подобранный к актуальным потребностям Пациента. В некоторых случаях, во время приема питательных препаратов, может возникнуть ухудшение самочувствия. В такой ситуации рекомендуется посетить лечащего врача. Плохое самочувствие может быть вызвано процессами "отравления" организма. Непосредственной причиной являются токсичные элементы и катоболиты, собранные в тканях, которые устраняются из организма. Ухудшение самочувствия должно быть временным. В это время, в течение нескольких дней, можно уменьшить до половины дозы предлагаемых питательных препаратов. С нашей лабораторией сотрудничают врачи различных специализаций. Результат исследования и наша интерпретация минерального изменения является для них вспомогательным диагностическим инструментом, позволяющим точнее распознать причины некоторых метаболических расстройств. Врачу принадлежит окончательное решение о применении соответствующего способа питания исследуемого организма.

Управление
Биомол-МЕД

1. ВСТУПЛЕНИЕ

Результаты исследования минерального обмена, которые Вы получаете, являются дополнением биохимических анализов. Микроэлементный анализ, в сочетании с врачебным опросом или осмотром, является ценным источником информации, который позволяет полностью оценить состояние здоровья и характерные черты метаболического типа. На скорость метаболических процессов могут влиять многие факторы, в том числе физический труд, умственный труд, эмоциональные состояния, низкая либо высокая температура окружающей среды, состояние пищеварения и переваривания пищи, повышение содержания некоторых гормонов в крови, особенно гормонов щитовидной железы и коры надпочечников. Соответствующая интерпретация врачебного опроса (а в данном случае анкеты Пациента) и результата микроэлементного анализа делает возможным указать оптимальный способ питания организма.

Используемые в описании характеристики "увеличенное количество" или "повышенное количество" и т.п. не нужно рассматривать как патологию, а лишь как отображение состояния метаболических процессов. Правильные величины концентрации микроэлементов и пропорции между ними могут оцениваться только как один из параметров, которые характеризуют недостаток либо избыток данного элемента. Исследования минерального обмена производятся более 30 лет во многих научных центрах мира.

Результаты микроэлементного анализа могут:

- обнаружить склонности к определенным заболеваниям
- усилить эффективность проводимых терапевтических мероприятий
- обнаружить нарушения, которые являются сопутствующими при многих патологиях.

На основании результатов исследований мы предлагаем Вам индивидуальные диететические рекомендации а также программу суплементации (витамины-минералы-антиоксиданты), целью которой является улучшение состояния здоровья.

2. ОСНОВЫ ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТА МИКРОЭЛЕМЕНТНОГО АНАЛИЗА ВОЛОС

Организм человека - это биохимическая фабрика, на которой нет перерывов на производстве. В каждой клетке происходят катаболические процессы (сжигания), в которых образуются энергия, необходимая для поддержки всех физиологических функций организма. Метод, при помощи которого мы получаем и тратим энергию, зависит от наших генов и окружающей среды, в которой мы живем.

Метаболизм, то есть равновесие между катаболизмом и анаболизмом - это по другому обмен веществ. В течение года взрослый человек потребляет более 1 тонны продуктов питания, содержащих около 70% воды. В состав питания входят сахара, жиры и белки. Сахар и жиры являются основными источниками энергии, вырабатываемой в катаболических процессах. Белок является основным источником материала, из которого наш организм восстанавливается в анаболических процессах.

Во всем нашем организме только нервная и мышечная системы остаются неизменными на протяжении всей жизни. Все остальные ткани замещают свои клетки. В зависимости от скорости метаболического обмена новые генерации клеток могут появляться каждые несколько дней, недель либо месяцев. Качество восстановленных тканей зависит главным образом от питательного рациона. Среди людей существуют значительные физиологические и анатомические различия. Эти различия определяются многими экологическими факторами и генетикой. Каждый организм - это биохимическая индивидуальность, которая имеет различные потребности в питании. Вывод: нет одного единого универсального питания для всех.

КАК МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ И ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ БИОХИМИЧЕСКУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ?

КАКИМ ОБРАЗОМ МЫ МОЖЕМ ОБЪЕКТИВНО ОЦЕНИТЬ НАШИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ?

Издревле люди искали возможность упорядочить многообразие человеческой расы. В качестве точки отсчета всегда выбирался специфический способ использования биохимической энергии на физическом и эмоциональном уровне. Самые новые исследования указывают на интенсивную работу поочередных эндокринных желез (щитовидной железы и надпочечников). На этом основании можно определить нижеследующие метаболические типы.

ТИП АДРЕНАЛИНОВЫЙ

коренастый человек с атлетическим телосложением, спокойный, терпеливый, рассудительный, для поддержания здоровья ему необходима физическая нагрузка, которая вызывает улучшение кислородного насыщения организма; тип людей, которые любят доминировать в своем окружении; лучше всего им подходит высокобелковая диета и трехразовое питание; если они набирают избыточный вес, то это будет полнота брюшная, которая может иметь большое влияние на липидный профиль (в метаболизме преобладает обмен натрия).

ТИП ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

полные энтузиазма, энергичные, нетерпеливые люди, любящие интенсивный труд, часто доводящие себя до крайнего истощения и апатии, чтобы со временем восстановить форму и снова интенсивно работать,

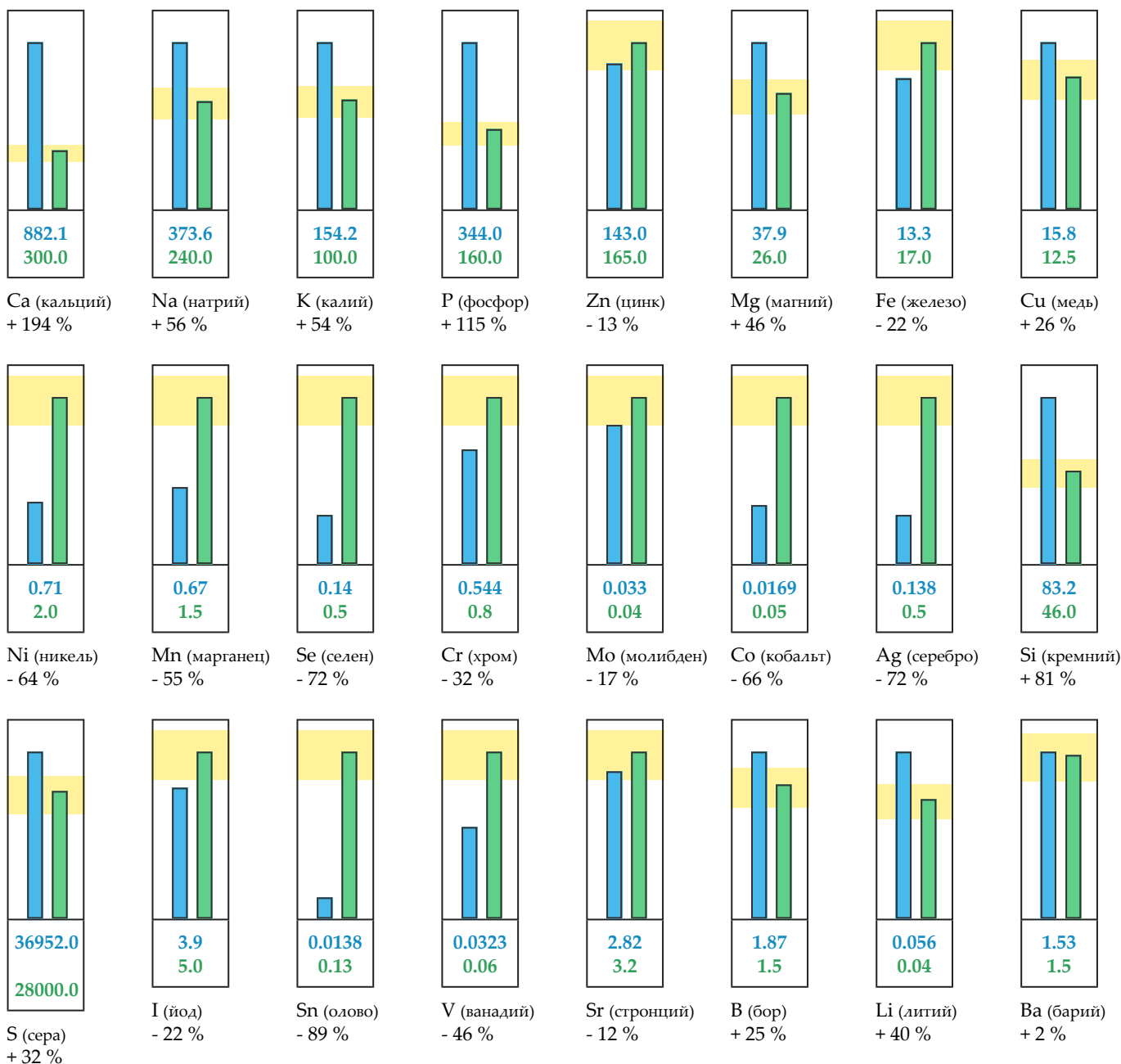
благодаря быстрой утрате энергии могут много есть, сохраняя стройную фигуру; хорошо функционируют принимая пищу лишь один раз в день; высокая интенсивность жизни часто вызывает нарушения функции щитовидной железы; когда появляется избыточный вес, трудно сбросить излишние килограммы (в метаболизме преобладает обмен соединений фосфора).

ГИПОФИЗНЫЙ ТИП

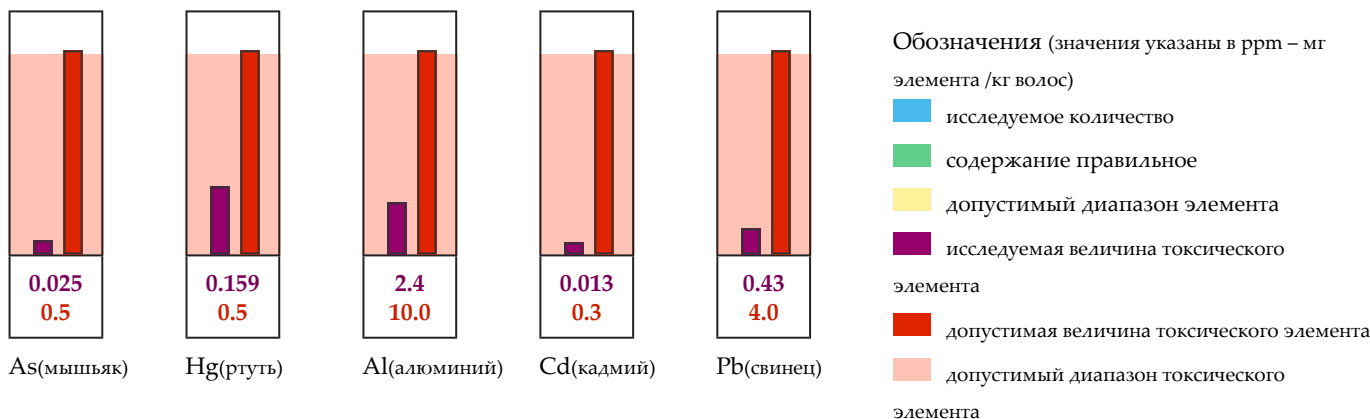
люди со стройной пропорциональной фигурой, безразличные к потребностям своего организма, тип интеллектуалов, опирающиеся в жизни прежде всего логикой; профессиональная активность переплетается с нежеланием работать и депрессией; таким людям подходит вегетарианская диета и потребление пищи 5-6 раз в день в небольшом количестве; уязвимы на попадание в зависимость от всех видов вредных привычек (в метаболизме преобладает обмен серных соединений).

3. РЕЗУЛЬТАТ МИКРОЭЛЕМЕНТНОГО АНАЛИЗА ВОЛОС

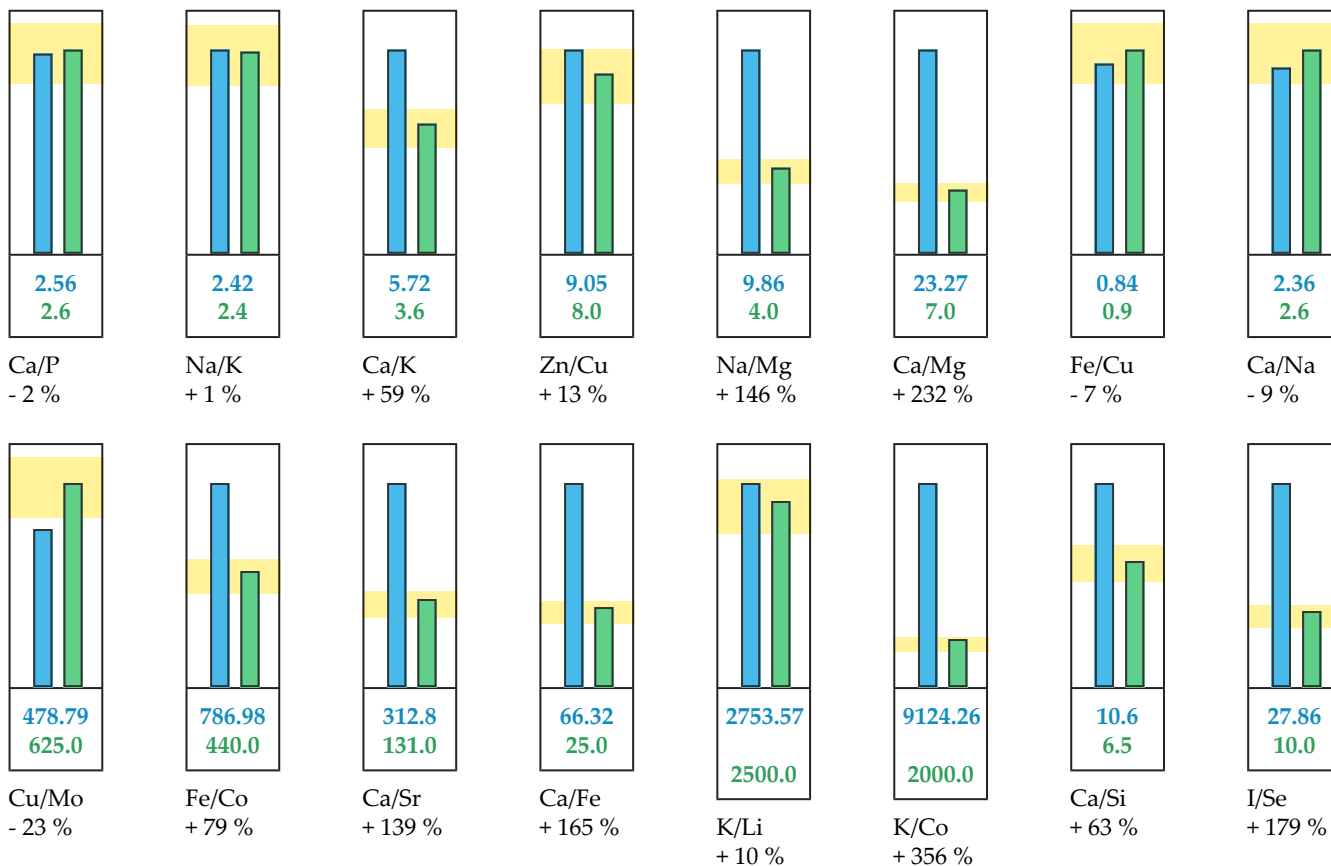
ЭЛЕМЕНТЫ



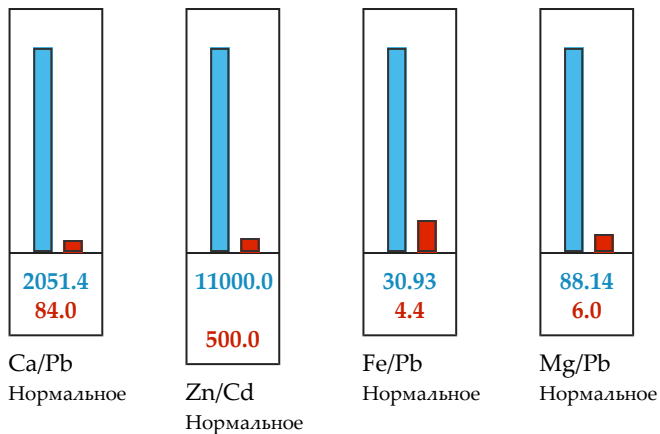
ЭЛЕМЕНТЫ ТОКСИЧЕСКИЕ



СООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЭЛЕМЕНТАМИ



ПРОПОРЦИИ ТОКСИЧЕСКИЕ



ОБОЗНАЧЕНИЯ (значения указаны в ppm – мг элемента /кг волос)

- исследуемое количество
- содержание правильное
- допустимый диапазон элемента
- исследуемая величина токсического элемента
- допустимая величина токсического элемента
- допустимый диапазон токсического элемента

Результат исследования пробы авторизовала:

Дата получения образца: Example result. Дата измерения: Example result.

Дата авторизации: Example result.

Заявляем, что результат был получен из образца, полученного (дата) Example result.

Анализ элементов проведен на спектрометрах Perkin Elmer ICP Optima 5300 DV и ICP MS DRC2.

Неопределённость измерений определена согласно документа EA-4/16.

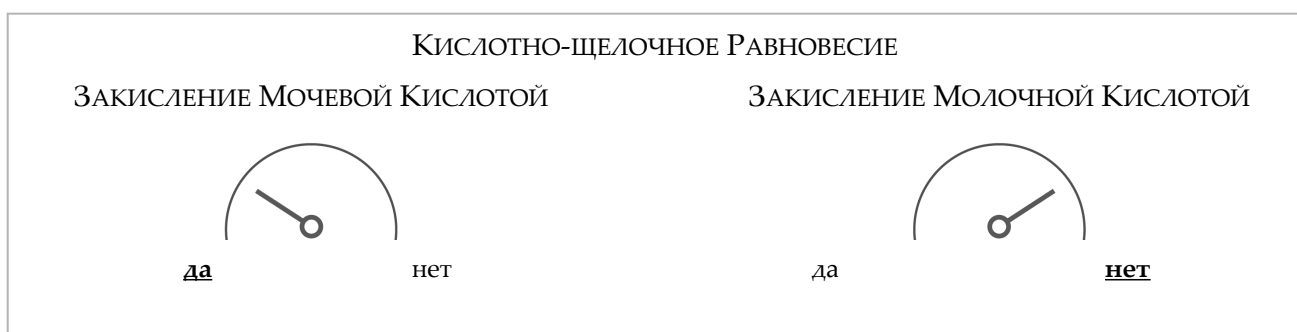
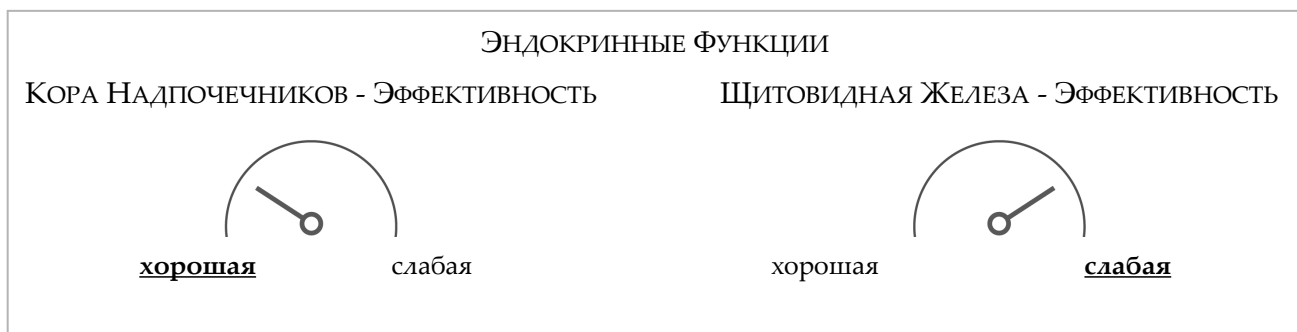
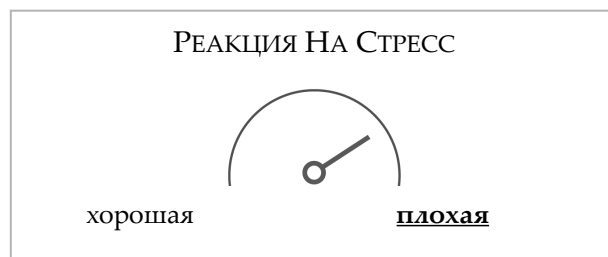
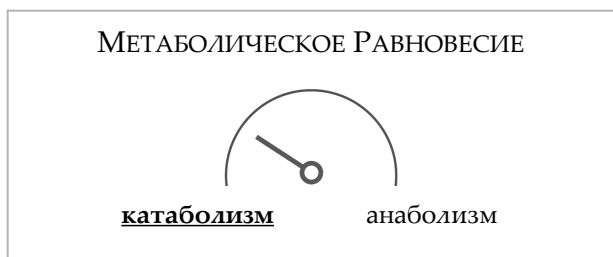
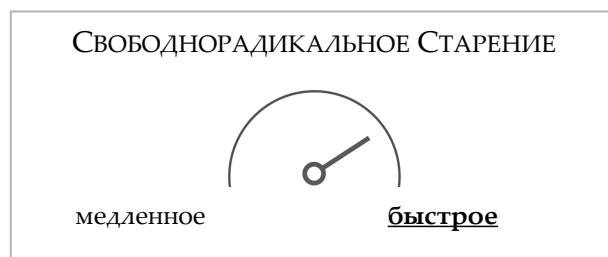
Величиной неувверенности являются расширенные неувверенности при уровне доверия ок.95% и коэффициент расширения к=2.

4. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Ca/K** Щитовидная железа оказывает существенное влияние на метаболизм элементов кальция и калия. Если взаимное соотношение кальция к калию отклоняется от нормы (имеет высокое значение), то это может указывать на пониженную деятельность щитовидной железы (но не обязательно означает гипотиреозидизм) - в случае существенного нарушения деятельности будет дана информация о необходимости дополнительного обследования
- Na/Mg** Концентрация микроэлементов натрия и магния непосредственно связана с давлением крови. Высокая концентрация натрия в организме при высоком соотношении Na/Mg может свидетельствовать о повышенной выработке альдостерона.
- Ca/Mg** Магний играет роль модификатора действия кальция, который является ионом, стимулирующим мышцы к сокращению. Пропорция Ca/Mg оказывает влияние на состояние мышечного тонуса. Кальций и магний являются существенными элементами, принимающими участие в реакциях сокращения и расслабления мышц. Если соотношение кальция к магнию является неправильным, то это может вызывать, в зависимости от направления отклонения от нормы, усиление либо снижение мышечного тонуса. Длительное сохранение ненормального соотношения может привести к ряду других нарушений. В Вашем случае соотношение Ca/Mg указывает на повышенное напряжение мышц, которое чаще всего проявляется в виде спазмов, ощущения постоянного напряжения, расстройств со стороны пищеварительной системы, например, запоров, а также может указывать на перемещение кальция в организме (т. н. трансминерализацию). Трансминерализация заключается в перемещении кальция с мест повышенной его концентрации в места с меньшим содержанием этого элемента. В случае ненормального соотношения Ca/Mg может наступить «вымывание» кальция из организма, приводя к остеопорозу.
- Cu/Mo** Физиологическое действие молибдена зависит от взаимодействия с другими элементами. Чрезвычайно важную роль играет правильная пропорция Cu/Mo. Поскольку медь и молибден являются антагонистическими элементами, избыток молибдена может вызывать вторичную нехватку меди. Низкое значение пропорции меди к молибдену даже при высокой концентрации меди может указывать на нарушения процессов всасывания меди.
- Ca/Fe** Взаимная пропорция кальция к железу, подобно как и пропорция железа к меди, может указывать направление обмена железа в организме. Отклонение от нормы пропорции кальция к железу, из-за малого количества железа может указывать на склонность к анемии.

5. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ТИПА (БИОЛОГИЧЕСКАЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ)

ОБОЗНАЧЕНИЯ: ДОМИНИРУЮЩИЕ ЧЕРТЫ ПОДЧЕРКНУТЫ..



**ТИП БЫСТРЫЙ Д / ПАРАСИМПАТИК / МЕТАБОЛИЗМ С ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМИ ЧЕРТАМИ
АДРИНАЛИНОВОГО ТИПА**

5.1. ЭНЕРГЕТИКА ОРГАНИЗМА

Фосфор необходим во всех циклах выработки энергии в клетке. Соотношение между кальцием и фосфором указывает, возникает ли явление накопления фосфора или кальция в клетках и определяет, какой тип энергетического обмена преобладает в Вашем организме. Фосфор является основным компонентом высокоэнергетических соединений (носителей энергии). Кальций участвует во внешне- и внутрисклеточном сообщении (в переносе питательных компонентов через биологические оболочки). Он принимает участие в переносе раздражителей в нервную систему. Взаимное соотношение между кальцием и фосфором определяет скорость энергетических процессов в организме.

БЫСТРЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

Результат указывает на то, что в организме исследуемого преобладает быстрый темп энергетических процессов, то есть так называемый быстрый метаболизм.

5.2. ОЦЕНКА РАВНОВЕСИЯ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ; БАЛАНС СИМПАТИК-ПАРАСИМПАТИК

В пределах нервной системы можно выделить центральную нервную систему (ЦНС), периферическую нервную систему (ПНС) и вегетативную (автономную - ВНС) нервную систему. ЦНС складывается из спинного мозга и головного мозга. ПНС образуется черепномозговыми нервами и их узлами, спинными нервами и их узлами, а также рецепторами, принимающими возбуждение. ВНС состоит из двух отделов, первый назван симпатическим, второй - парасимпатическим. ВНС является частью нервной системы, лежащей вне зависимости от нашей воли. Она регулирует действие внутренних органов. Каждый человек, принимая во внимание ситуацию, располагает преимуществом системы симпатической либо парасимпатической. Такое равновесие определяется формой использования энергии в организме, например, принимая пищу, мы становимся парасимпатиками (накапливаем энергию); во время бега мы становимся симпатиками (тратим энергию).

ДОМИНИРОВАНИЕ ПАРАСИМПАТИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Активизация парасимпатической нервной системы ведет к усилению анаболических процессов. Проявляется это замедлением пульса, снижением давления крови, расширением кровеносных сосудов мозга, сокращением мышц кишечника и бронхов, дряблыми сфинктерами и увеличением потоотделения, мочеиспускания, выделения желудочного и кишечного сока, сужением зрачков. Увеличение перистальтики кишечника ускоряет переваривание и усваивание пищи.

Такие люди отличаются систематичностью и точностью действий. Не принимают необдуманных решений, нуждаются в толчке к действию, страдают бессонницей, имеют склонность к сниженному настроению. Чтобы парасимпатическая доминанта сохранила равновесие, необходима активация симпатической части. В результате этого самочувствие улучшается, наблюдается приток энергии. Если будет применяться плохая диета, это может

привести к симпатической доминанте, которая быстро приведет к значительному снижению самочувствия и полному отсутствию энергии. Чтобы поддержать состояние улучшения самочувствия, такой человек требует уравнивания вегетативной системы с помощью симпатической части, путем увеличения потребления кальция и фосфора. Рекомендуется регулярное легкое физическое усилие (улучшающее дыхание), регулярный отдых и хороший сон, который приведет к лучшему насыщению кислородом всего организма.

5.3. ПИЩЕВАРЕНИЕ

БЫСТРОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Профиль минерального обмена указывает на быстрое всасывание и усвоение питательных компонентов. Это может привести к ускорению обмена веществ. У организма могут появиться проблемы с поддержанием на дольше нормального энергетического состояния. Люди, обладающие этим метаболическим типом, имеют тенденцию к частому приему пищи и подьеданию.

5.4. ЭНДОКРИННЫЕ ФУНКЦИИ

Профиль минерального обмена указывает на повышенное функционирование надпочечников и пониженное щитовидной железы (не следует путать с гипофункцией выше упомянутых эндокринных желез). Постоянная внутренняя среда (гомеостаз) непосредственно зависит от систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, терморегулирующей и эндокринных желез. Пациент, у которого доминирование быстрого энергообразования является долговременным, может проявлять (но не обязательно - образ жизни, лекарства, суплементы, диета могут минимализировать нижеследующие симптомы):

- повышенную температуру тела,
- повышенную возбудимость,
- высокое кровяное давление,
- повышенное выделение пота,
- рост массы тела в области пояса и плеч.

5.5. КАК БЫСТРО СТАРЕЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ?

Организм человека начинает стареть с самого рождения. Описывается несколько видов старения. Самое большое влияние на то, как стареет организм, имеют процессы, связанные с воздействием свободных радикалов. Самую большую группу среди радикалов составляют реактивные формы кислорода. Если возникновение свободных радикалов ограничено, в этом случае они хорошо влияют на организм. Если диапазон влияния большой и воздействие продолжительно, то может это вызвать серьезные повреждения, провоцируя, так называемые, болезни цивилизации.

Эта теория старения базируется на эффективности реакции дыхательной цепи. С возрастом ее эффективность снижается. Особенно это касается людей в возрасте свыше 50 лет.

В каждом месте, где есть возможность возникновения свободных радикалов, организм генерирует защитные механизмы, которые расположены таким образом, чтобы дополнять друг друга. Наиболее важна

ферментативная защита, эффективность которой обеспечивают: цинк, медь и марганец. Если ферментативный барьер не достаточно силен, защитную роль берут на себя: селен и антиоксидантные витамины: E, A и C, биофлавоноиды, бетиол и другие антиоксиданты растительного происхождения.

Между проблемами старения, питания и эффективностью антиоксидантного барьера существует тесная взаимосвязь. На этом основании можно оценить масштабы ущерба, нанесенного свободными радикалами, и определить как быстро стареет организм.

УМЕРЕННОЕ СВОБОДНОРАДИКАЛЬНОЕ СТАРЕНИЕ.

Антиоксидантный барьер может быть ослаблен. Изменение диеты и антиоксидантные суплементы должны улучшить его эффективность. Скорость старения организма умеренная.

5.6. ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ - РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС.

В медицине стресс является состоянием, проявляющимся в виде синдрома неспецифических изменений, вызванных во всей биологической системе человека фактором стресса. Психическими стрессорами являются, например, ситуационные факторы, конфликтные и фрустрационные ситуации. Стрессором может быть каждый фактор (например, биологический, химический, термический, физическая нагрузка или ее отсутствие, усталость, погодные изменения, токсические факторы, эмоции, физический контакт с окружением, болезни), в большей или меньшей степени вызывающий неспецифические изменения. Стрессоры приводят к расстройству гомеостаза организма. В случаях, когда стрессор является очень сильным (или его действие затягивается), доходит до истощения возможностей приспособления. Тогда возникает риск возникновения многих патологий, например, заболеваний системы кровообращения, ревматической болезни, расстройств пищеварения, метаболизма (обмена веществ) или аллергических реакций. Основными регуляторами синдрома стресса являются: мозг, нервы, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, печень, почки, кровеносные сосуды, соединительная ткань, лейкоциты. ЗКомплекс изменений в организме, вызванный стрессорами, получил название общего адаптационного синдрома. Стресс имеет 3 стадии (фазы):

- Стадия тревоги - стимулирование коры надпочечников к выделению глюкокортикоидов.
- Стадия приспособления - изменения в организме, призванные обеспечить ему меры уменьшения вероятности вывода из строя (выживание) по причине стресса.
- Стадия истощения - когда стрессоры действуют слишком долго, это вызывает болезнь.

Стресс не всегда вреден (эустресс/дистресс). Человеческая жизнь протекает под воздействием постоянного стресса. Это неизбежно и даже необходимо для жизнеспособности. Некоторые виды стресса могут оказаться мотивирующими и позитивными. Дистресс является деструктивным для организма. Если оказывается затяжным, может привести к ухудшению состояния здоровья. Диетические рекомендации призваны адаптировать организм к адекватному ответу на стресс, в зависимости от стрессирующего фактора и от степени угрозы. Правильная реакция позволяет перейти на более низкие уровни стресса («отстрессование» – релаксация).

В Твоем организме быстрый профиль обмена веществ указывает на тенденцию к быстрого темпа метаболизма. Такое состояние может привести к проявлению всех стадий стресса, т.е. состояния тревоги, состояния устойчивости, состояния истощения. Пациент, у которого преобладает быстрое выработка энергии, имеет большую потребность в

антиоксидантах.

**РЕЗУЛЬТАТ ПОКАЗЫВАЕТ НА ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНИЗМЕ, ПРОИЗОШЕДШИЕ В СЛЕДСТВИЕ
ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРОВ.**

ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПЛОХО СПРАВЛЯЕТСЯ СО СТРЕССОМ.

5.7. ОЦЕНКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ - КАТАБОЛИЗМ/АНАБОЛИЗМ.

Метаболизм – это совокупность химических реакций и энергетических преобразований, происходящих в клетках. Метаболические процессы позволяют клетке расти и размножаться, управлять своей внутренней структурой, а также отвечать на внешние раздражители. Метаболические пути делятся на два типа: анаболизм, а именно: «строительство» и катаболизм, т.е. «сгорание». В период созревания должен доминировать анаболизм, который у взрослого человека должен быть уравновешен катаболическими процессами. У взрослых людей преобладание анаболических процессов может привести к откладыванию жиров в жировой ткани, что грозит избыточным весом. Уверенное преобладание катаболических процессов говорит о возможности выделения избытка энергии, что может быть связано с генерированием повышенного количества свободных радикалов, создавая опасность появления так называемых «болезней цивилизации».

Минеральный обмен, который отражается в соотношениях между биологическими микроэлементами, указывает на эффект действия гормонов (не говорит о количестве гормонов) в отдельных органах, т.е. является отражением нейроэндокринных функций. Незначительные изменения гормональной активности в небольшом промежутке времени не влияют на равновесие минерального обмена. Затяжные расстройства гормонального функционирования значительным образом нарушают гомеостаз, в результате чего происходят необратимые изменения минерального обмена. Микроэлементный анализ волос позволяет обнаружить такое явление.

ПОВЫШЕННАЯ АКТИВНОСТЬ КАТАБОЛИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

Результат указывает на усиление активности катаболических процессов.

Выбор рационального питания для данного человека зависит от метаболического равновесия в организме. Когда процессы расщепления органических микроэлементов (катаболизме) преобладают над процессами их синтеза (анаболизм), в печени происходит метаболизм в основном жирных кислот. В большинстве случаев такое состояние может закончиться ускорением метаболических процессов.

5.8. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА

Чаще всего закисление организма бывает вызвано чрезмерной выработкой молочной кислоты. Образуется под воздействием различных факторов, среди которых дефицит минералов и витаминов, необходимых для образования энергии в клетках или в процессе эмоциональных/психологических нарушений. Такая ситуация может возникнуть, если слишком большое количество энергии синтезируется из глюкозы в условиях дефицита кислорода и ослабленного мышечно-печёночного цикла. Внутриклеточное дыхание тогда ослаблено, что приводит к энергетическому дефициту.

Закисление организма особенно отражается на ослаблении иммунных функций. Дополнительно,

дефицит витаминов и/или минеральных веществ может привести к дисфункции процесса клеточного дыхания в различных тканях, что может проявляться в постоянном ощущении усталости. Увеличение концентрации молочной кислоты приводит к повышению внутриклеточного закисления. Для нейтрализации избыточного закисления кальций, в качестве нейтрализующего реагента, начинает накапливаться в тканях. Кровь хорошо буферизируется, чтобы поддержать концентрацию Са в пределах 9-11 мг%. Когда концентрация Са падает ниже 9 мг%, паращитовидные железы могут активизировать образование паратгормона, который вызывает перенос Са из костей и зубов в мягкие ткани и в митохондрии.

Этот дефицит энергии может иметь далеко идущие последствия для активности процессов анаболических и катаболических. Если этот процесс затянется, то вызовет гиперактивность паращитовидных желез и все большее количество кальция и магния будет переноситься в клетки. Чрезмерная активность паращитовидных желез будет видна в микроэлементном анализе как повышенное содержания кальция и магния в волосах..

Причиной второго вида закисления является потребление животных белков, содержащих много пуринов, которые катализируются в мочевую кислоту. При замедленной детоксикации через мочевой цикл, организм закисляется избытком мочевой кислоты. Чтобы нейтрализовать повышенное закисление, усиливается транспорт Са и Mg в ткани. Эффектом будет повышение уровня Са, Mg и P в микроэлементном анализе. Следствием этого является увеличение потери кальция в костях, что приводит к остеопорозу, кариесу и кальцификации мягких тканей. Увеличение объема Са и Mg в митохондриях будет ухудшать внутриклеточное дыхание и скорость выработки энергии. Необходима коррекция для устранения витаминно- минерального дефицита. Обязательно улучшение механизмов детоксикации организма и изменение диеты.

РЕЗУЛЬТАТ УКАЗЫВАЕТ НА ЗАКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ИЗБЫТКОМ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ. РАЦИОН ПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДО ЭТОГО МОМЕНТА, БЫЛ МАЛО РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОТРЕБЛЯЛОСЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПУРИНОВ И НЕПОДХОДЯЩИХ ЖИРОВ.

5.9. ТЕНДЕНЦИИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ

- **Повышенный риск возникновения остеопороза 2 типа (высокое соотношение Са/ Mg, низкая концентрация меди).**
- **Возможность наличия нарушений гуморального иммунитета.**
- **Возможность наличия нарушений клеточного иммунитета.**
- **Склонность к вирусным инфекциям.**
- **Ослабление эффективности антиоксидантного барьера.**
- **Склонность к нервно-мышечным расстройствам.**
- **Профиль указывает на склонность к расстройствам функции поджелудочной железы и селезенки, что может быть связано с нестабильностью концентрации глюкозы в крови, снижением выработки ферментов поджелудочной железы, а также может вызывать нарушение всасывания белков и жиров.**

- **Повышенный риск развития атеросклероза.**
- **Склонность к нарушениям нормального синтеза коллагена, что может оказывать влияние на повышение риска возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата.**
- **Склонность к сахарному диабету 2 типа.**
- **Склонность к депрессивным состояниям.**
- **Нарушения деятельности вегетативной нервной системы.**

6. СУПЛЕМЕНТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Ниже предлагаем рекомендуемые суточные порции. Эти средства могут содержать микроэлементы и витамины, отличающиеся от тех, которые необходимы согласно диаграмме. Это связано с влиянием микроэлементов и витамин друг на друга, которое приведет к оптимальному минеральному составу организма.

Рекомендуем принимать натуральные суплементы. Рекомендуется пить и использовать для приготовления пищи очищенную воду. Хорошим источником такой воды может быть комплект для фильтрации воды.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ - ПРОГРАММА ВЫРАВНИВАЮЩАЯ

Суплемент	Утром	В обеденное время	Вечером
Бактерии ацидофильные каждый четвёртый день, в течении одного месяца	1 перед едой	0	0
Вит. Ц 240 мг из ацеролы и цитрусовых ежедневно, в течении одного месяца	2 перед едой	2 перед едой	0
Комплекс витаминов группы В ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	1 после еды	0
Кальций в дозе 300 мг вместе с Магнием в дозе 125 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
Магний в дозе 200 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	1 после еды	0
Селен в дозе 50 мкг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	0
Цинк в дозе 15 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
ОМЕГА-3 комплекс (ЭПК 180 мг, ДГК 120 мг) ежедневно, в течении одного месяца	0	2 30 минут перед едой	2 30 минут перед едой
Экстракт из плодов Пальмы Сереноа (Карликовой Пальмы) в дозе 110 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	0
LYCOPENE 10mg ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
Чеснок, экстракт в дозе 400 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	1 после еды
Лецитин в дозе 1200 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
Силимарин (экстракт из семян расторопши) 70 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	1 после еды	1 после еды
Витамин Д3 2000 МЕ ежедневно, в течении одного месяца	0	1 30 минут перед едой	0

Протеиновый нутриент с цистеином в дозе 5 г ежедневно, в течении одного месяца	1 Во время завтрака	1 Во время обеда	0
--	------------------------	---------------------	---

ЧАСТЬ ВТОРАЯ - ПРОГРАММА ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ

Супплемент	Утром	В обеденное время	Вечером
Бактерии ацидофильные каждый четвёртый день, в течении шести месяцев	1 перед едой	0	0
Вит. Ц 240 мг из ацеролы и цитрусовых ежедневно, в течении шести месяцев	2 перед едой	2 перед едой	0
Комплекс витаминов группы В ежедневно, в течении шести месяцев	1 после еды	0	0
Кальций в дозе 300 мг вместе с Магнием в дозе 125 мг ежедневно, в течении шести месяцев	0	1 после еды	1 после еды
Магний в дозе 200 мг ежедневно, в течении шести месяцев	1 после еды	0	0
Поливитаминно - минерально - антиоксидантный комплекс ежедневно, в течении шести месяцев	0	1 после еды	0
ОМЕГА-3 комплекс (ЭПК 180 мг, ДГК 120 мг) ежедневно, в течении шести месяцев	0	2 30 минут перед едой	2 30 минут перед едой
Экстракт из плодов Пальмы Сереноа (Карликовой Пальмы) в дозе 110 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	0
Кверцетин 500 мг ежедневно, в течении шести месяцев	1 после еды	0	0
LYCOPENE 10mg ежедневно, в течении шести месяцев	0	0	1 после еды
Лецитин в дозе 1200 мг ежедневно, в течении шести месяцев	0	0	1 после еды
Силимарин (экстракт из семян расторопши) 70 мг ежедневно, в течении шести месяцев	0	1 после еды	1 после еды
Витамин Д3 2000 МЕ ежедневно, в течении шести месяцев	0	1 30 минут перед едой	0
Протеиновый нутриент с цистеином в дозе 5 г ежедневно, в течении шести месяцев	1 Во время завтрака	1 Во время обеда	0

ВНИМАНИЕ

Вышеописанная программа является предложением для врачей, которые принимают окончательное решение о супплементации. С целью улучшения всасывания, суппеленты необходимо употреблять только вместе с пищей. Целью супплементации является уравнивание количества микроэлементов в организме с использованием их взаимного воздействия.

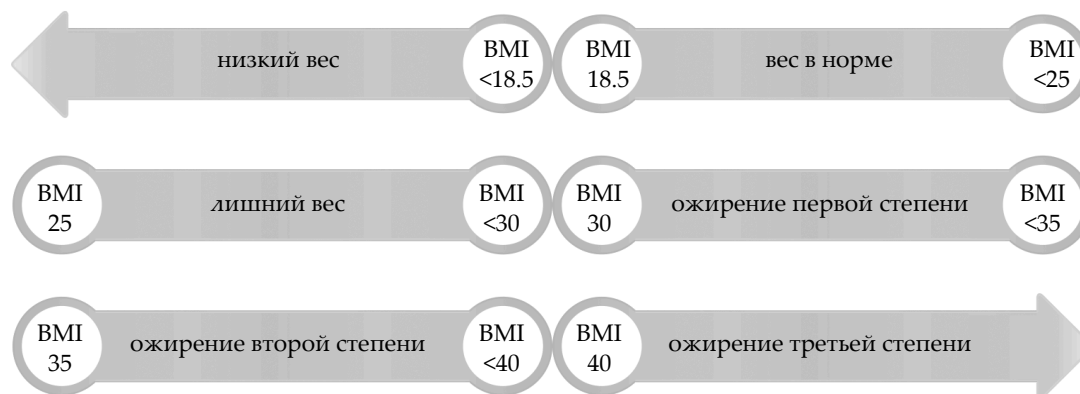
Результат анализа авторизовал:

7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ДИЕТА

7.1. ВЕС

ВАШ BMI = 23 (ВЕС В НОРМЕ)

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.

7.2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СОСТАВЛЯЕТ СООТВЕТСТВЕННО:

- **2059 kcal** - при сидячим образе жизни;
- **2402 kcal** - при средне активном образе жизни, т.е. не отказываешься от физической нагрузки, но не занимаешься регулярно и она не является для тебя измощающей;
- **2745 kcal** - если ведешь действительно активный образ жизни, т.е. регулярно занимаешься каким-либо видом спорта;
- **3860 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: 140 ккал в день.

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

- **Аэробика** (550 ккал/ч) - **15 min;**
- **Бадминтон** (400 ккал/ч) - **21 min;**
- **Медленный бег** (600 ккал/ч) - **14 min;**
- **Калланетика** (300 ккал/ч) - **28 min;**
- **Интенсивная гимнастика** (300 ккал/ч) - **28 min;**
- **Медленная езда на велосипеде (10 км/час)** (300 ккал/ч) - **28 min;**
- **Игра в футбол на поле** (650 ккал/ч) - **13 min;**
- **Баскетбол** (550 ккал/ч) - **15 min;**
- **Плавание** (400 ккал/ч) - **21 min;**

- **Настольный теннис** (280 ккал/ч) - **30 min;**
- **Волейбол** (450 ккал/ч) - **19 min;**
- **Быстрая ходьба (5 км/час)** (150 ккал/ч) - **56 min;**
- **Теннис** (450 ккал/ч) - **19 min;**

8. МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Основные компоненты диеты (в порядке важности):

- белое мясо (курица, индюшатина, утиятина)
- отварные овощи
- каши без глютена (гречневая, пшенная, кукурузная)
- рис
- макароны без глютена
- выпечка без глютена
- субпродукты (рубец, языки, желудки, печень)
- сырые овощи
- орехи и семечки
- растительные масла
- молочные продукты



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.

8.1. ДИЕТА НА 14 ДНЕЙ

ДЕНЬ 1 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3503 ККАЛ				
Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Салат яичный 1 Порция - 518 ккал	Омлет с цукини 1 Порция - 366 ккал	Быстрый гаспачо 1 Порция - 135 ккал	Ванильный пудинг с фруктами 1 Порция - 420 ккал	Сладкий перец и помидоры, фаршированные рисом 1 Порция - 453 ккал
Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал	Сок ананасовый 1 Порция - 96 ккал	Цыплёнок запечённый с розмарином и луком 1 Порция - 917 ккал	Толченый фундук 1 Порция - 80 ккал	Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал
Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал		Картофель в мундире 1 Порция - 77 ккал		
Ветчина постная - ломтики 1 Порция - 84 ккал		Свекла 1 Порция - 179 ккал		
		Миндаль 1 Порция - 57 ккал		
Всего: 723 ккал	Всего: 462 ккал	Всего: 1365 ккал	Всего: 500 ккал	Всего: 453 ккал

ДЕНЬ 2 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3796 ККАЛ				
Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Паста из семян льна и желтка яйца с зеленью лука - шнитта 1 Порция - 72 ккал	Ананас 1 Порция - 54 ккал	Суп-гуляш 1 Порция - 663 ккал	Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал	Оливковое ризотто 1 Порция - 294 ккал
Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал	Тортилья с омлетом со сладким перцем 1 Порция - 541 ккал	Запеченный картофель 1 Порция - 209 ккал	Паста из сыра Фета 1 Порция - 92 ккал	Чай с мятой 1 Порция - 0 ккал
Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал	Апельсиново- грейпфрутовый сок 1 Порция - 276 ккал	Фрикасе из курицы с ростками люцерны 1 Порция - 276 ккал	Овощной мусс с сыворожкой 1 Порция - 261 ккал	Варенная брюссельская капуста 1 Порция - 56 ккал
Салат со шпинатом и манго 1 Порция - 516 ккал		Овощи, приготовленные на гриле 1 Порция - 362 ккал	Семечки тыквенные 1 Порция - 56 ккал	Телячья вырезка на гриле 1 Порция - 26 ккал
Всего: 609 ккал	Всего: 871 ккал	Всего: 1510 ккал	Всего: 430 ккал	Всего: 376 ккал

ДЕНЬ 3 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3552 ККАЛ				
Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Тортилья с омлетом со сладким перцем 1 Порция - 541 ккал	Сладкая паста из авокадо 1 Порция - 105 ккал	Крем-суп из картофеля 1 Порция - 288 ккал	Рисовые хлопья с бананом на сыворожке 1 Порция - 463 ккал	Кокосовое карри из курицы 1 Порция - 521 ккал
Апельсиновый сок 1 Порция - 176 ккал	Грейпфрут 1 Порция - 54 ккал	Филе куриное со сладким перцем и	Сок ананасовый 1 Порция - 96 ккал	Ломтик кукурузного хлеба

Салат с помидорами, арбузом, сыром фета и мятой 1 Порция - 269 ккал Йогурт натуральный 1 Порция - 15 ккал	Рисовые вафли 1 Порция - 29 ккал Творог гомогенизированный натуральный 1 Порция - 161 ккал	цукини 1 Порция - 331 ккал Копытка из бататов 1 Порция - 212 ккал Брокколи 1 Порция - 81 ккал Смесь растительных масел 1 Порция - 89 ккал		1 Порция - 121 ккал Чай с мелиссой 1 Порция - 0 ккал
Всего: 1001 ккал	Всего: 349 ккал	Всего: 1001 ккал	Всего: 559 ккал	Всего: 642 ккал

ДЕНЬ 4 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3077 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Салат из индюком и кремом из авокадо 1 Порция - 195 ккал Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал Огурцы с оливками 1 Порция - 230 ккал	Коктейль клубнично - банановый с кефиром 1 Порция - 187 ккал Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал Яичница из 4 яиц на сливочном масле 1 Порция - 277 ккал	Суп из запеченных овощей 1 Порция - 275 ккал Гречневая каша со сливочным маслом 1 Порция - 223 ккал Куриные фрикадельки в соусе из лука порей 1 Порция - 335 ккал Брокколи в сырном соусе 1 Порция - 551 ккал	Кукурузный хлеб с кусочком желтого сыра 1 Порция - 62 ккал Перец, запеченный с яйцом 1 Порция - 142 ккал	Блинчики из цукини 1 Порция - 101 ккал Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал Овощи, приготовленные на гриле 1 Порция - 362 ккал
Всего: 441 ккал	Всего: 585 ккал	Всего: 1384 ккал	Всего: 204 ккал	Всего: 463 ккал

ДЕНЬ 5 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3784 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Рисовый пудинг с бананами 1 Порция - 383 ккал Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал Коктейль с зеленью 1 Порция - 190 ккал Салат ледяной 1 Порция - 288 ккал	Тортилья с омлетом со сладким перцем 1 Порция - 541 ккал	Крем-суп из сладкого перца и помидоров 1 Порция - 168 ккал Печень телячья со шпинатом и картофелем 1 Порция - 476 ккал Фасоль, запеченная в томатном соусе, по-гречески 1 Порция - 546 ккал	Пудинг молочный ванильный с бананом 1 Порция - 453 ккал	Салат "Турецкий" из фасоли 1 Порция - 483 ккал Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал Свежие перцы 1 Порция - 14 ккал

Грудка индейки на гриле 1 Порция - 100 ккал				
Всего: 982 ккал	Всего: 541 ккал	Всего: 1190 ккал	Всего: 453 ккал	Всего: 618 ккал

ДЕНЬ 6 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3276 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Паста из горошка и паприки 1 Порция - 403 ккал	Виноград 1 Порция - 69 ккал	Суп томатный 1 Порция - 89 ккал	Кисель клюквенный 1 Порция - 459 ккал	Баклажаны, фаршированные мясом 1 Порция - 675 ккал
Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал	Салат из помидоров и персиков с грилированной курицей 1 Порция - 239 ккал	Рис 1 Порция - 275 ккал	Семечки тыквенные 1 Порция - 56 ккал	Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал
Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал		Телятина в овощах 1 Порция - 392 ккал		Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал
Помидор 1 Порция - 30 ккал		Картофель в мундире 1 Порция - 84 ккал		Овощной мусс с сывороткой 1 Порция - 261 ккал
Сок томатный 1 Порция - 28 ккал		Свекла 1 Порция - 179 ккал		
Всего: 482 ккал	Всего: 308 ккал	Всего: 1019 ккал	Всего: 515 ккал	Всего: 952 ккал

ДЕНЬ 7 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3739 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Салат с ветчиной 1 Порция - 481 ккал	Яблоки запечённые 1 Порция - 231 ккал	Крем-суп из петрушки 1 Порция - 149 ккал	Салат з ананасами i персиками 1 Порция - 286 ккал	Омлет по-средиземноморски 1 Порция - 273 ккал
Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал	Финики 1 Порция - 139 ккал	Запеченная курица с пикантным соусом цацики 1 Порция - 709 ккал	Йогурт натуральный 1 Порция - 15 ккал	Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал
Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал	Рисовые хлопья с бананом на сыворотке 1 Порция - 463 ккал	Рис коричневый 1 Порция - 161 ккал	Рисовые вафли 1 Порция - 29 ккал	Запеченные овощи по-гречески 1 Порция - 327 ккал
Грушевый пудинг на рисовом молоке 1 Порция - 171 ккал		Салат микс 1 Порция - 96 ккал		
		Масло из семян льна 1 Порция - 88 ккал		
Всего: 773 ккал	Всего: 833 ккал	Всего: 1203 ккал	Всего: 330 ккал	Всего: 600 ккал

ДЕНЬ 8 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3053 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Паста из авокадо и яиц 1 Порция - 141 ккал	Малина либо ежевика 1 Порция - 29 ккал	Крем-суп из зелёного горошка 1 Порция - 162 ккал	Ванильный пудинг с фруктами 1 Порция - 420 ккал	Салат "Турецкий" из фасоли 1 Порция - 483 ккал
Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал	Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал	Печень телячья со шпинатом и картофелем 1 Порция - 476 ккал	Миндаль 1 Порция - 57 ккал	Салат зелёный 1 Порция - 3 ккал
Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал	Сладкая паста из авокадо 1 Порция - 105 ккал	Рисовый пудинг с бананами 1 Порция - 383 ккал		Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал
Салат Капрезе 1 Порция - 460 ккал				Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал
Апельсиновый сок 1 Порция - 176 ккал				
Всего: 798 ккал	Всего: 255 ккал	Всего: 1021 ккал	Всего: 477 ккал	Всего: 502 ккал

ДЕНЬ 9 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3665 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Паста из сыра Фета 1 Порция - 92 ккал	Салат из спаржевой фасоли с моццареллой 1 Порция - 652 ккал	Крем-суп из брокколи 1 Порция - 56 ккал	Рисовый пудинг с клубникой 1 Порция - 354 ккал	Баклажаны, фаршированные мясом 1 Порция - 675 ккал
Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал	Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал	Вырезка филейная в соусе из сыра горгонзолы и перца-горошка 1 Порция - 507 ккал	Грейпфрут 1 Порция - 54 ккал	Чай с мелиссой 1 Порция - 0 ккал
Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал	Сок томатный 1 Порция - 28 ккал	Копытка из бататов 1 Порция - 212 ккал		
Салат из черешкового сельдерея 1 Порция - 320 ккал	Грудка индейки на гриле 1 Порция - 100 ккал	Овощи, приготовленные на гриле 1 Порция - 362 ккал		
Перец сладкий красный 1 Порция - 56 ккал	Йогурт натуральный 1 Порция - 60 ккал			
Всего: 484 ккал	Всего: 961 ккал	Всего: 1137 ккал	Всего: 408 ккал	Всего: 675 ккал

ДЕНЬ 10 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3442 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Омлет по-средиземноморски 1 Порция - 273 ккал	Творог гомогенизированный натуральный 1 Порция - 161 ккал	Египетский суп из красной чечевицы 1 Порция - 192 ккал	Сладкое пюре из батата 1 Порция - 161 ккал	Маленькие ленточки с базиликом 1 Порция - 443 ккал
Апельсиновый сок 1 Порция - 176 ккал	Кокосовая стружка	Телятина в овощах 1 Порция - 392 ккал	Свекольный мусс 1 Порция - 184 ккал	Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал

Салат овощной 1 Порция - 425 ккал	1 Порция - 45 ккал Паста огуречно-яичная 1 Порция - 197 ккал Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал	Картофель в мундире с ложкой масла 1 Порция - 126 ккал Овощи тушёные с фасолью 1 Порция - 402 ккал		Брокколи с чесноком 1 Порция - 149 ккал Грудка индейки на гриле 1 Порция - 100 ккал
Всего: 874 ккал	Всего: 419 ккал	Всего: 1112 ккал	Всего: 345 ккал	Всего: 692 ккал

ДЕНЬ 11 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3110 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал Паста из семян льна и гомогенизированного творога, с помидорами 1 Порция - 47 ккал Коктейль с зеленью 1 Порция - 190 ккал Салат микс 1 Порция - 96 ккал	Инжир сушёный 1 Порция - 290 ккал Рисовые хлопья с бананом на сыворотке 1 Порция - 463 ккал	Египетский суп из красной чечевицы 1 Порция - 192 ккал Филе куриное со сладким перцем и цуккини 1 Порция - 331 ккал Копытка из бататов 1 Порция - 212 ккал Шпинат 1 Порция - 27 ккал	Салат греческий с сыром фета 1 Порция - 310 ккал Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал Апельсин 1 Порция - 110 ккал	«Каша» вегетарианское 1 Порция - 700 ккал Чай из мяты 1 Порция - 0 ккал
Всего: 354 ккал	Всего: 753 ккал	Всего: 762 ккал	Всего: 541 ккал	Всего: 700 ккал

ДЕНЬ 12 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3040 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Гречневые блины 1 Порция - 387 ккал Вареная грудка индейки 1 Порция - 168 ккал Весенний коктейль 1 Порция - 66 ккал	Шейк противовоспалительный кокосово-ананасовый 1 Порция - 292 ккал Кукурузные хлопья с молоком 1 Порция - 246 ккал	Крупник на куриных лапках 1 Порция - 333 ккал Гуляш из сердец 1 Порция - 269 ккал Каша пшеничная 1 Порция - 346 ккал Свекла 1 Порция - 179 ккал	Рисовый пудинг с бананами 1 Порция - 383 ккал	Баклажаны запечённые с макаронами 1 Порция - 371 ккал Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал
Всего: 621 ккал	Всего: 538 ккал	Всего: 1127 ккал	Всего: 383 ккал	Всего: 371 ккал

ДЕНЬ 13 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3202 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
---------	------------	------	---------	------

Грудка индейки на гриле 1 Порция - 100 ккал	Ананас 1 Порция - 54 ккал	Крем-суп из сладкого перца и помидоров 1 Порция - 161 ккал	Рисовый пудинг с клубникой 1 Порция - 349 ккал	Маленькие ленточки с базиликом 1 Порция - 443 ккал
Рисовые вафли 1 Порция - 29 ккал	Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал	Куриные окорочка запечённые 1 Порция - 395 ккал		Чай с мелиссой 1 Порция - 0 ккал
Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал	Ломтик твёрдого жёлтого сыра 1 Порция - 114 ккал	Картофель в мундире с ложкой масла 1 Порция - 126 ккал		Брокколи сваренная на пару с маслом 1 Порция - 228 ккал
Салат из помидоров и моцареллы с соусом из зелени 1 Порция - 847 ккал	Помидор 1 Порция - 30 ккал	Овощи тушеные 1 Порция - 205 ккал		
Всего: 976 ккал	Всего: 319 ккал	Всего: 887 ккал	Всего: 349 ккал	Всего: 671 ккал

ДЕНЬ 14 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 3268 ККАЛ

Завтрак	Завтрак II	Обед	Закуска	Ужин
Хлеб безглютеновый намазанный сливочным маслом 1 Порция - 21 ккал	Желе из клубники 1 Порция - 83 ккал	Быстрый гаспачо 1 Порция - 135 ккал	Кукурузный хлеб с кусочком желтого сыра 1 Порция - 62 ккал	Кокосовое карри из курицы 1 Порция - 521 ккал
Чай с молоком 1 Порция - 43 ккал	Кокосовая стружка 1 Порция - 45 ккал	Курица в йогурте по-балкански 1 Порция - 358 ккал	Апельсин 1 Порция - 110 ккал	Чай из шиповника 1 Порция - 0 ккал
Салат фруктовый с персиками 1 Порция - 272 ккал	Ломтик кукурузного хлеба 1 Порция - 121 ккал	Копытки силезские 1 Порция - 422 ккал		Каша пшенная 1 Порция - 346 ккал
Ветчина постная - ломтики 1 Порция - 84 ккал	Паста из меда и банана 1 Порция - 645 ккал			
Всего: 420 ккал	Всего: 894 ккал	Всего: 915 ккал	Всего: 172 ккал	Всего: 867 ккал

8.2. РЕЦЕПТЫ ИЗ ВАШЕЙ ДИЕТЫ

«КАШИ» ВЕГЕТАРИАНСКОЕ (2802 ККАЛ)	
Ингредиенты	Яйца варёные - 480 g, Крупа ячневая - 200 g, Отвар овощной - 50 g, Масло оливковое - 10 g, Крупа манная - 5 g, Майонез домашний с подсолнечным маслом - 50 g, Семечки подсолнуха - 50 g, Перец сладкий красный - 80 g, Редис белый длинноплодный - 100 g, Огурцы солёные - 100 g, Петрушка листовая - 20 g, Соль белая - 5 g, Кетчуп - 100 g, Соус татарский - 100 g
Способ приготовления	<ul style="list-style-type: none"> • Сваренные яйца мелко нарубить. • Сладкий перец, редис, огурец, чернослив нарезать соломкой. • Крупу дважды промыть. • В кастрюлю налить стакан холодной воды, высыпать крупу, добавить овощной бульонный кубик, соль, перец и варить 45 минут на медленном огне. • В конце варки добавить оливковое масло и манную крупу, разведённую в 1/2 стакана воды. • Сваренную крупу после охлаждения разделить на четыре части. • На подкладке для раскатывания суши разложить лист водорослей нори блестящей стороной вниз. • Нори смазать тонким слоем майонеза и выложить одну часть крупы (слой толщиной 3-4 миллиметра) слегка прижимая. • Оставить ок. 1 см свободного места сверху и снизу листа. • Всё вместе можно намазать тонким слоем кетчупа (по желанию) и посыпать нашинкованной зеленью петрушки и базилика. • Всё покрыть тонко нарезанными яйцами, полосками сладкого перца, редиса, огурца и чернослива. • Край подкладки приподнять большими пальцами, придерживая уложенные ингредиенты остальными пальцами, и свернуть в рулон. • Рулон осторожно сжать, чтобы ингредиенты соединились. • Края нори смочить и приклеить к рулону. • Из остальных ингредиентов сделать следующие рулоны. • Свёрнутые рулоны положить в холодильник примерно на полчаса. • Нарезать острым ножом на порции толщиной 2-3 см. • «Каши» подавать с татарским соусом или кетчупом.

АПЕЛЬСИНОВО- ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК (276 ККАЛ)	
Ингредиенты	Апельсины - 300 g, Грейпфруты - 400 g
Способ приготовления	<ul style="list-style-type: none"> • Выжать свежий сок из фруктов.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК (176 ККАЛ)	
Ингредиенты	Апельсины - 400 g
Способ приготовления	<ul style="list-style-type: none"> • Выжать свежий сок из фруктов.

БАКЛАЖАНЫ ЗАПЕЧЁННЫЕ С МАКАРОНАМИ (1485 ккал)

Ингредиенты

Баклажаны - 500 g, Лук красный - 150 g, Помидоры - 350 g, Отвар овощной - 125 g, Базилик - 50 g, Масло рапсовое - 60 g, Масло оливковое - 15 g, Чеснок - 4 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Чили - 1 g, Рисовые макароны - 240 g, Амарант - 20 g

Способ приготовления

- Макароны сварить до полуготовности, обдать холодной водой и отцедить.
- Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и нарезать половинками кружочков. Помидоры ошпарить очистить и нарезать ломтиками. Базилик вымыть и нарезать полосками. Лук и чеснок почистить и нарезать.
- Лук и чеснок поджарить на растительном масле, приправить чили, добавить баклажаны и жарить ещё примерно 5 минут.
- В смазанную маслом форму положить макароны, баклажаны, ломтики помидоров. Всё вместе залить бульоном, посыпать амарантом и сбрызнуть оливковым маслом. Запекать 15 минут, подавать горячим.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ (2701 ккал)

Ингредиенты

Баклажаны - 1000 g, Сок лимонный - 25 g, Масло оливковое - 30 g, Вино белое полусухое - 200 g, Лопатка свиная - 400 g, Лук - 200 g, Чеснок - 10 g, Желтки куриные - 120 g, Сыр эмменталер необезжиренный - 150 g, Соль белая - 5 g, Петрушка листовая - 15 g

Способ приготовления

- Баклажаны вымыть, нарезать вдоль пополам, вынуть середину, посолить. Через некоторое время подсушить бумажной салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.
- Мясо смолоть.
- Положить баклажаны на горячий жир, залить вином и тушить примерно 10 минут. Затем вынуть и уложить в жаропрочную посуду.
- На жир, на котором жарили баклажаны, поджарить мелко нарезанный лук, чеснок, мясной фарш, а затем добавить мелко нарезанную мякоть баклажанов. Добавить специи и полить вином.
- Тушить до мягкости мяса, в конце добавить зелень петрушки и желтки яиц.
- Подготовленной таким образом начинкой наполнить баклажаны, посыпать тёртым сыром и запекать примерно 20 минут при температуре 200°C.

Блинчики 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

- Натертый на терке цукини посолить и отставить на 20 минут, чтобы пустил сок. Потом очень хорошо отжать.
- В миске перемешать цукини с яйцом, мукой и перцем в однородную массу.
- В сковороде разогреть масло, ложкой выкладывать блинчики и жарить 3-4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Можно подавать с чесночным соусом.

БРОККОЛИ В СЫРНОМ СОУСЕ (1654 ккал)

Ингредиенты

Брокколи - 1000 g, Сыр плавленый с пряностями - 250 g, Отвар овощной - 800 g, Лук - 80 g, Перчики чили - 20 g, Вино белое сухое - 60 g, Хлопья миндальные - 80 g, Чеснок - 2 g, Петрушка листовая - 30 g, Орех мускатный - 1 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 100 g

Способ приготовления

- Лук почистить, перец вымыть и удалить семена, петрушку вымыть и подсушить, чеснок почистить. Все овощи мелко нарезать.
- Сыр смешать с вином, добавить нарезанные овощи, соль, перец и мускатный орех, измельчить до консистенции соуса.
- Половину бульона подогреть и бланшировать в нём 10 минут разобрannую на соцветия брокколи.
- Хлопья миндаля прокалить без жира.
- Брокколи выложить в тарелку, полить соусом, посыпать хлопьями миндаля.

БРОККОЛИ С ЧЕСНОКОМ (598 ккал)

Ингредиенты

Брокколи - 500 g, Масло оливковое - 50 g, Чеснок - 15 g, Соль белая - 1 g, Вода - 20 g

Способ приготовления

- Брокколи помыть и сварить в подсоленной воде до полуготовности.
- В кастрюльку влить оливковое масло, добавить измельчённый чеснок, потом добавить брокколи, две столовые ложки воды, тушить несколько минут под крышкой.

БРОККОЛИ СВАРЕННАЯ НА ПАРУ С МАСЛОМ (228 ккал)

Ингредиенты

Брокколи - 300 g, Масло экстра - 20 g

Способ приготовления

- Сварить на пару до мягкого состояния (примерно 5-10 минут) промытую и разделенную на соцветия брокколи.
- Подавать со сливочным маслом.

БЫСТРЫЙ ГАСПАЧО (543 ккал)

Ингредиенты

Сок томатный - 500 g, Огурцы - 180 g, Перец сладкий красный - 230 g, Помидоры - 170 g, Масло оливковое - 40 g, Чеснок - 5 g, Чили в хлопьях - 5 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Базилик - 3 g

Способ приготовления

- Влить томатный сок в миску и смешать с растительным маслом, раздавленным зубком чеснока, солью, перцем, сушёным базиликом и лепестками чили.
- Огурец, сладкий перец и помидор нарезать кубиками.
- Всё смешать и вставить в холодильник хотя бы на 3 часа.

ВАНИЛЬНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТАМИ (841 ккал)

Ингредиенты

Молоко пищевое 2%-й жирности - 500 g, Желтки куриные - 40 g, Экстракт ванильный - 5 g, Крахмал картофельный - 40 g, Масло экстра - 40 g, Малина - 100 g

Способ приготовления

- Палочку ванили разрезать и вынуть зёрнышки, положить в кастрюльку. Добавить половину молока и сливочное масло. Варить на маленьком огне, помешивать.
- Оставшееся молоко налить в миску, добавить желток, крахмал, растереть.
- В горячее молоко в кастрюле медленно влить полученную массу, непрерывно помешивать.
- Когда масса загустеет, снять с огня и ещё минуту помешивать.
- Любимые фрукты измельчить в блендере. Пудинг подавать с фруктовым муссом.

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

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

Способ приготовления

- Грудку индейки сварить до мягкости в чуть подсоленной воде.

ВАРЕННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА (56 ккал)**Ингредиенты**

Капуста брюссельская - 150 g

Способ приготовления

- Брюссельскую капусту сварить на пару до мягкости.

ВЕСЕННИЙ КОКТЕЛЬ (132 ккал)**Ингредиенты**

Кефир 2%-й жирности - 200 g, Капуста листовая - 50 g, Лук зелёный - 20 g, Петрушка корневая - 20 g, Сок лимона - 5 g, Кресс-салат - 10 g

Способ приготовления

- Зелень помыть и положить в блендер, измельчить до однородности вместе с кефиром.
- По вкусу добавить лимонный сок.

ВЫРЕЗКА ФИЛЕЙНАЯ В СОУСЕ ИЗ СЫРА ГОРГОНЗОЛЫ И ПЕРЦА-ГОРОШКА (2030 ккал)**Ингредиенты**

Масло сливочное - 30 g, Масло оливковое - 15 g, Вырезка филейная свиная - 500 g, Сыр горгонзола - 100 g, Вино белое сухое - 100 g, Перец розовый горошком - 2 g

Способ приготовления

- Разделённое на 4 бифштекса мясо жарить на разогретом масле и растительном масле вместе с зёрнышками перца (по 3 минуты с каждой стороны).
- Бифштексы вынуть на тарелку, прикрыть плёнкой и на время приготовления соуса поставить в тёплое место.
- К оставшимся на сковороде зёрнам перца добавить вино и подогреть в течение минуты так, чтобы оно шипело. Помешивать деревянной ложкой.
- Уменьшить огонь и добавить кубики горгонзолы, постоянно помешивая. Когда образуется однородная масса, снять с огня и полить ею каждый ранее приготовленный бифштекс.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (446 ккал)

Ингредиенты

Крупа гречневая - 100 g, Масло экстра - 15 g

Способ приготовления

- В слегка подсоленной воде сварить гречневую кашу
- В сваренную кашу добавить столовую ложку сливочного масла. Всё перемешать так, чтобы масло растаяло.

ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ (1548 ккал)

Ингредиенты

Гречневая мука - 140 g, Мука рисовая - 60 g, Яйца куриные цельные - 120 g, Соль белая - 2 g, Вода - 400 g, Масло рапсовое - 20 g, Семечки подсолнуха - 10 g, Шпинат - 500 g, Чеснок - 10 g, Сыр типа «фета» - 150 g, Помидоры - 200 g, Перец чёрный молотый - 3 g

Способ приготовления

- Тесто: муку перемешать с солью.
- В миску добавить воду, яйца и тщательно размешать, постепенно добавив муку. Замесить тесто.
- Тесто прикрыть полотенцем и отставить на 20 минут.
- Добавить столовую ложку растительного масла, семена подсолнуха и ещё немного воды (примерно 125 мл).
Пожарить блины.
- Начинка: в кастрюле разогреть растительное масло, добавить измельчённый чеснок.
- Вымытый, подсушенный, нарезанный шпинат пожарить на разогретом растительном масле. Добавить кусочки сыра фета и нарезанные помидоры, молотый перец по вкусу.
- Начинку закрутить в блины.

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.

ГРУШЕВЫЙ ПУДИНГ НА РИСОВОМ МОЛОКЕ (513 ккал)

Ингредиенты

Топленое масло - 500 g, Мука картофельная - 40 g, Груши - 80 g

Способ приготовления

- Грушу почистить, мелко нарезать. Тушить в кастрюле с добавлением небольшого количества воды.
- Добавить рисовое молоко, смешанное с крахмалом.
- В молоко можно по вкусу добавить соль и ванильный сахар.
- Всё варить на маленьком огне непрерывно помешивая, до получения консистенции пудинга.

ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЕЦ (1079 ккал)

Ингредиенты
Сердца свиные - 500 g, Морковь с горошком отварная - 200 g, Шампиньоны тепличные свежие - 500 g, Чеснок - 20 g, Масло оливковое - 25 g, Томатная паста 30%-й - 15 g, Отвар костный - 500 g, Перец сладкий красный - 80 g, Соль белая - 5 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Сердца сварить в бульоне из костей до мягкости. • Сердца вынуть из бульона и разрезать на 4 части. Бульон оставить для дальнейшей готовки. • На сковороде разогреть растительное масло, добавить измельчённый чеснок, добавить сердца, нарезанные шампиньоны и морковь с горошком. • Тушить 30 минут. Добавить томатную пасту, паприку, влить бульон. • Посолить и добавить чили по вкусу.

ЕГИПЕТСКИЙ СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ (770 ккал)

Ингредиенты
Лук - 100 g, Масло оливковое - 15 g, Чеснок - 10 g, Кориандр - 3 g, Чечевица красная сушёная - 150 g, Бульон мясной - 1500 g, Лимона - 40 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, тмин - 3 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • На большой сковороде или в кастрюле с толстым дном подогреть растительное масло и поджарить на нём лук, чтобы размяк. Затем добавить чеснок, тмин и кориандр. Смешать, добавить чечевицу и влить мясной отвар. • Довести суп до кипения. Собрать с поверхности появившуюся пену. Варить суп на медленном огне около 30-50 минут, пока чечевица не распадётся. • Приправить суп солью и перцем, или же разбавить небольшим количеством воды или бульона. Добавить сок выжатый из 1/2 лимона. • Налить суп в мисочки и подавать с хлебом

ЖЕЛЕ ИЗ КЛУБНИКИ (167 ккал)

Ингредиенты
Клубника - 350 g, Желатин - 20 g, Вода - 150 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Клубнику помыть, оторвать хвостики. Положить в кастрюльку и блендером измельчить до состояния пюре. • Добавить воду, так, чтобы всего было примерно пол-литра. • Подогреть массу, а когда начнет слегка кипеть, снять с огня. • Желатин подготовить согласно инструкции, указанной на упаковке, добавить к горячей, но не кипящей массе и тщательно перемешать до полного растворения желатина. • Разлить по формочкам и поставить на несколько часов остывать.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ ЦАЦИКИ (2839 ккал)

Ингредиенты
Ножки (окорочка) куриные - 1000 g, Лимона - 40 g, Масло оливковое - 40 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Картофель среднего размера - 700 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 500 g, Лук севок (дымка) - 80 g, Чеснок - 5 g, Перчики чили - 20 g, Огурцы - 90 g, Кориандр - 6 g, Петрушка листовая - 6 g, Мята - 6 g, Укроп огородный - 6 g, Душица - 6 g, Тимьян - 6 g
Способ приготовления

- Нагреть духовку до 200 °С. Курицу положить в форме для запекания кожей вверх, посолить, поперчить, полить лимонным соком и растительным маслом. Тщательно смазать маринадом.
- Картофель, нарезать на куски и уложить в форме рядом с курицей. Посолить, поперчить, полить небольшим количеством растительного масла. Вставить форму в духовку и запекать примерно 1,5 часа (до румяной и хрустящей корочки, а мясо настолько мягким, что легко будет отделяться от костей).
- Приготовить соус - переложить йогурт в миску и добавить к нему остальные компоненты соуса: лук, чеснок, чили, огурец и специи, посолить, поперчить, смешать до однородной консистенции.
- Запеченную курицу и картофель подавать с соусом.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ ПО-ГРЕЧЕСКИ (1309 ккал)

Ингредиенты

Картофель ранних сортов - 360 g, Баклажаны - 700 g, Цукини - 750 g, Перец сладкий красный - 460 g, Лук - 200 g, Помидоры - 650 g, Чеснок - 15 g, Томатная паста 30%-й - 50 g, Мята - 6 g, Душица - 6 g, Масло оливковое - 50 g, Петрушка листовая - 12 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g

Способ приготовления

- Нагреть духовку до 200 °С. Картофель, баклажаны, цукини, сладкий перец, лук и помидоры нарезать на куски и вложить в большую миску.
- К овощам добавить раздавленный чеснок, мяту, орегано и петрушку. Смешать. Томатный концентрат растворить ложкой воды и добавить к овощам. Добавить 5 ложек растительного масла и всё хорошенько смешать.
- Овощи перенести в посуду для запекания (большая форма). На дно посуды влить небольшое количество воды. Посуду прикрыть алюминиевой фольгой и вставить в духовку. Запекать ок. 1 часа, после чего снять фольгу и запекать ещё около 15-30 мин., пока овощи, а в особенности картофель легко подрумянятся.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ (419 ккал)

Ингредиенты

Картофель среднего размера - 200 g, Соль белая - 3 g, Масло оливковое - 30 g, Душица - 10 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Розмарин - 10 g

Способ приготовления

- 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.

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ (154 ккал)

Ингредиенты

Картофель среднего размера - 200 g

Способ приготовления

- Картофель отварить целиком в кожуре в слегка посоленной воде.

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ (253 ккал)

Ингредиенты
Картофель среднего размера - 200 g, Соль белая - 2 g, Масло сливочное - 15 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Картофель (лучше всего молодой) тщательно вымыть. • Положить в кипящую подсоленную воду. Сварить на большом огне. • Отцедить и подавать со сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ С ЛОЖКОЙ МАСЛА (253 ккал)

Ингредиенты
Картофель среднего размера - 200 g, Масло сливочное - 15 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Картофель сварить в мундире в слегка подсоленной воде. • Подавать со сливочным маслом.

КАША ПШЕННАЯ (346 ккал)

Ингредиенты
Пшено - 100 g, Вода - 200 g, Соль белая - 1 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • В кастрюлю налить 200 мл воды, посолить, довести до кипения. • В кипящую воду всыпать крупу. • Варить на медленном огне до мягкости.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (1837 ккал)

Ингредиенты
Клюква сушеная - 500 g, Крахмал картофельный - 50 g, Вода - 600 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Клюкву промыть, залить водой, варить 30 минут. • Мягкие ягоды протереть через густое сито. • Крахмал смешать с 1/2 стакана холодной воды и влить в кипящую воду, варить несколько минут и всё время помешивать, чтобы не образовались комочки.

КОКОСОВОЕ КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ (2084 ккал)

Ингредиенты
Масло кунжутное - 20 g, Зёрна горчицы - 4 g, Лук - 220 g, Чеснок - 15 g, Карри - 3 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Мясо из куриных грудок без кожи - 850 g, Соль белая - 2 g, Морковь - 50 g, Капуста цветная - 300 g, Перец сладкий зелёный - 70 g, Яблоки - 180 g, кокосовое молоко - 370 g, Горошек зелёный мороженный - 70 g, Кориандр - 5 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • В большой широкой кастрюле на среднем огне подогреть кунжутное масло. Добавить зерна горчицы и мешать, пока не начнут трескаться, присматривая, чтобы их не прижечь. Немедленно добавить в кастрюлю лук и чеснок, поджаривать ещё 5 минут пока не зарумянятся.

- Добавить карри и чили, смешать, чтобы приправы покрыли лук. Вложить курицу посыпать $\frac{1}{2}$ ложечкой соли, поджаривать из всех сторон.
- Добавить морковь, цветную капусту, зелёный сладкий перец и жарить ещё 3-4 минуты.
- Затем добавить яблоко, кокосовое молочко и на медленном огне держать ещё 15-20 минут пока курица полностью не сварится.
- Добавить горошек и жарить ещё 2-3 минуты.
- Посыпать свежими листками кориандра и подавать.

КОКТЕЙЛЬ КЛУБНИЧНО - БАНАНОВЫЙ С КЕФИРОМ (563 ккал)

Ингредиенты

Клубника - 400 g, Бананы - 200 g, Сок лимона - 20 g, Кефир 2%-й жирности - 500 g

Способ приготовления

- Клубнику помыть и почистить. Банан почистить.
- Клубнику и банан измельчить в блендере до однородной консистенции.
- При подаче добавить лимонный сок, кефир и тщательно перемешать.

КОКТЕЙЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ (190 ккал)

Ингредиенты

Кефир 2%-й жирности - 250 g, Фенхель - 30 g, Петрушка листовая - 30 g, Огурцы - 80 g, Чечевица, ростки - 30 g

Способ приготовления

- Огурец очистить и натереть на тёрке.
- Измельчить в блендере до однородной консистенции с добавлением кефира.
- При подаче добавить нарезанную зелень петрушки и укропа а также ростки. Тщательно перемешать.

КОПЫТКА ИЗ БАТАТОВ (851 ккал)

Ингредиенты

Батат - 250 g, Кукурузная мука - 60 g, Мука картофельная - 50 g, Соль белая - 1 g, Масло оливковое - 30 g, Тимьян - 3 g

Способ приготовления

- Бататы помыть, подсушить, завернуть в алюминиевую фольгу или бумагу для запекания и запекать в духовке, нагретой до 200°C около 1 часа и 20 минут.
- Остывший, очищенный от кожицы батат тонко размельчить или смолоть в мясорубке.
- К молотому батату добавить кукурузную муку, крахмал, смешать тщательно все компоненты, посолить по вкусу. Если тесто будет слишком мокрым, досыпать ещё немного кукурузной муки. Тесто должно быть эластичным, но должно хорошо формироваться, не склеиваться.
- Готовое тесто разделить на 2-3 части, кухонную доску подсыпать кукурузной мукой. Из теста сформировать валик толщиной ок. 1,5 см, нарезать кусочки-ромбы ок. 2-3 см и выкладывать их на тарелку или дощечку, легко подсыпанную мукой.
- В кастрюле с широким дном вскипятить воду, добавить 1/2 ложечки соли. В кипяток добавить первую партию приготовленных копытков, легко смешать. Варить копытки на среднем огне 3-4 минуты от момента закипания (не должны булькать только спокойно вариться). Долить в кастрюлю 2 ложки холодной воды и с помощью шумовки вынимать копытки из кастрюли, укладывать их непосредственно на тарелку и подавать приправленные растительным маслом с добавкой свежего или сушёного орегано. Затем сварить остальные

копытки.

- Копытки вкуснее всего сразу же после варки, но вкусны также подогретые позже.
- Копытки стоит смазать растительным маслом, чтобы не склеивались.

КОПЫТКИ СИЛЕЗСКИЕ (1689 ККАЛ)

Ингредиенты

Картофель среднего размера - 1000 g, Мука картофельная - 250 g, Яйца куриные цельные - 55 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- Картофель очистить, сварить и охладить. Пропустить через пресс или мясорубку.
- Массу смешать с картофельной мукой и яйцом и приготовить деликатное и скользкое тесто.
- Отрывать порции теста и формировать шарики величиной в грецкий орех. Легко сплюснуть и сделать дырку рукояткой от ложки.
- Силезские копытки варить в соленой воде, до момента, когда они всплывут, примерно около 1 минуты.
- Вылавливать шумовкой и подавать с мясом, соусами.

КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ (225 ККАЛ)

Ингредиенты

Брокколи - 500 g, Морковь - 100 g, Лук - 110 g, Чеснок - 15 g, Майоран - 4 g, Тимьян - 4 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Вода - 1000 g, Петрушка листовая - 20 g

Способ приготовления

- Вскипятить в кастрюле примерно 1 литр воды, добавить порезанную морковь, лук и чеснок. Потом добавить приправы и варить еще примерно 4 минуты.
- Брокколи разделить на соцветия и сварить в овощном отваре. Измельчить в блендере.
- Подавать с густой сметаной.

КРЕМ-СУП ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА (649 ККАЛ)

Ингредиенты

Горошек зелёный - 450 g, Чеснок - 10 g, Лук - 120 g, Масло рапсовое - 10 g, Бульон овощной - 1000 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Мята - 10 g, Орех мускатный - 2 g, Петрушка листовая - 20 g, Масло оливковое - 5 g

Способ приготовления

- В кастрюле разогреть столовую ложку подсолнечного масла и поджарить нарезанный лук.
- Добавить мелко нарезанный чеснок, мускатный орех и мяту, жарить ещё минуту, непрерывно помешивая.
- Добавить замороженный горошек, влить бульон, перемешать и довести до кипения.
- Варить на среднем огне 10-12 минут.
- Снять с огня, посолить, поперчить и измельчить в блендере.
- Подавать горячим, при подаче: в тарелку добавить оливковое масло и посыпать зеленью петрушки.

КРЕМ-СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ (1154 ККАЛ)

Ингредиенты

Морковь - 80 g, Лук-порей - 80 g, Сельдерей корневой - 70 g, Чеснок - 5 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Розмарин - 3 g, Лист лавровый - 1 g, Перец душистый - 2 g, Рёбрышки свиные - 100 g, Картофель среднего размера - 1000 g

Способ приготовления

- Из овощей, рёбрышек и специй сварить отвар, а когда все овощи станут мягкими, вынуть мясо. Мясо использовать для других блюд.
- Отдельно сварить картофель, слить воду. Картофель сбрызнуть оливковым маслом со свежим розмарином и запечь в духовке.
- Картофель добавить в отвар. Измельчить в блендере.

КРЕМ-СУП ИЗ ПЕТРУШКИ (598 ккал)

Ингредиенты

Петрушка корневая - 600 g, Лук - 120 g, Чеснок - 20 g, Бульон овощной - 1000 g, Розмарин - 5 g, Тимьян - 5 g, Петрушка листовая - 20 g, Масло рапсовое - 20 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Соль белая - 2 g

Способ приготовления

- В большой кастрюле разогреть подсолнечное масло, добавить измельченный лук, чеснок, а также тимьян и розмарин. Тушить под крышкой примерно 5 минут, время от времени помешивая.
- Когда лук будет мягким, влить бульон, добавить нарезанный кубиками корень петрушки, довести до кипения.
- Всё варить на маленьком огне до мягкости петрушки (примерно 20 - 30 минут), посолить, поперчить.
- Суп снять с огня и измельчить в блендере.
- При подаче можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

КРЕМ-СУП ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ (675 ккал)

Ингредиенты

Перец сладкий красный - 1000 g, Помидоры в банке - 800 g, Лук - 60 g, Тимьян - 35 g, Вода - 150 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Масло рапсовое - 20 g

Способ приготовления

- Лук нарезать кубиком и тушить на растительном масле. Потом добавить почищенный и нарезанный сладкий перец.
- Тушить минуту, добавить помидоры и немного воды - всё варить до мягкости перца.
- Посолить, поперчить, добавить тимьян.
- Кастрюлю снять с огня. Дать настояться несколько минут. Измельчить в блендере.

КРЕМ-СУП ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ (645 ккал)

Ингредиенты

Перец сладкий красный - 1000 g, Помидоры в банке - 800 g, Лук - 60 g, Масло экстра - 20 g, Тимьян - 35 g, Вода - 150 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g

Способ приготовления

- Лук нарезать кубиком и тушить на сливочном масле. Потом добавить почищенный и нарезанный сладкий перец.
- Тушить минуту, добавить помидоры и немного воды - всё варить до мягкости перца.
- Посолить, поперчить, добавить тимьян.
- Кастрюлю снять с огня. Дать настояться несколько минут. 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, 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 МОЛОКОМ (246 ККАЛ)

Ингредиенты

Хлопья кукурузные - 40 g, Топленое масло - 150 g

Способ приготовления

- Кукурузные хлопья залить рисовым молоком.

КУРИНЫЕ ОКOROЧКА ЗАПЕЧЁННЫЕ (395 ККАЛ)

Ингредиенты

Мясо из куриных окорочков с кожей - 250 g

Способ приготовления

- Мясо помыть, обсушить .
- Запекать 1 час при температуре 180 °C.

КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ЛУКА ПОРЕЙ (1342 ККАЛ)

Ингредиенты

Лук-порей - 250 g, Масло экстра - 30 g, Отвар овощной - 1000 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 50 g, Мясо из куриных грудок без кожи - 400 g, Яйца куриные цельные - 120 g, Чеснок - 5 g, Соль белая - 2 g, Лук зелёный - 10 g, Петрушка листовая - 10 g, Пшено - 80 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Морковь - 100 g, Петрушка корневая - 80 g

Способ приготовления

- Лук-порей обжарить на сливочном масле, добавить овощной отвар и варить до мягкости. Загустить йогуртом с мукой, посолить.
- Куриную грудку измельчить, добавить яйца, кашу, зелень петрушки, зелёный лук, чеснок, и натертую на мелкой тёрке морковь и корень петрушки, соль и перец и замесить.
- Сформировать шарики, варить партиями в кипятке примерно 5 - 7 минут потом переложить в соус и все вместе варить на малом огне ещё примерно 10 минут.

КУРИЦА В ЙОГУРТЕ ПО-БАЛКАНСКИ (1435 ККАЛ)

Ингредиенты

Цыплёнок - 800 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 250 g, Сок лимона - 20 g, Чеснок - 10 g, Соль белая - 3 g

Способ приготовления

- Курицу разделить на порции и положить в ёмкость с крышкой.
- Из йогурта, лимона, специй и измельчённого чеснока сделать маринад и полить им курицу.
- Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 10-12 часов.
- Запекать в духовке при 180°С примерно 1 час.

МАЛЕНЬКИЕ ЛЕНТОЧКИ С БАЗИЛИКОМ (1329 ккал)

Ингредиенты

Помидоры - 1000 g, Лук - 100 g, Чеснок - 14 g, Соль белая - 1 g, Масло оливковое - 30 g, Базилик - 5 g, Сахар - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Рисовые макароны - 400 g

Способ приготовления

- В кастрюлю налить 4 литра воды, посолить её, довести до кипения, добавить макароны, варить пока они не станут упругими.
- Отцедить и обдать холодной водой макароны.
- Почистить и нарезать кубиками лук вместе с чесноком.
- Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, удалить плодоножки. Мякоть нарезать кубиками.
- Разогреть оливковое масло на сковороде, поджарить на нём до прозрачности лук, чеснок, после чего добавить помидоры и варить на очень медленном огне в течение 10-15 мин.
- Базилик промыть, оборвать листья, несколько листочков оставить для украшения, остальные нарезать и добавить в соус.
- Соус приправить небольшим количеством сахара, соли и перца.
- Макароны разложить по тарелкам, полить соусом и украсить листьями базилика.

МАСЛО ИЗ СЕМЯН ЛЬНА (88 ккал)

Ингредиенты

Масло из семян льна - 10 g

Способ приготовления

" ВНИМАНИЕ! Масло из семян льна не следует использовать для длительного обжаривания (например, мяса), но его можно использовать для жарки яиц. Белок яиц густеет при настолько низких температурах что структура масла из семян льна не успеет измениться и вредные вещества не успеют образоваться."

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (822 ккал)

Ингредиенты

Лук - 100 g, Морковь - 300 g, Петрушка корневая - 100 g, Капуста цветная - 300 g, Сельдерей корневой - 120 g, Перец сладкий красный - 100 g, Лук-порей - 100 g, Горошек зелёный консервированный без заправки - 200 g, Томатная паста 30%-й - 20 g, Отвар костный - 750 g, Масло оливковое - 30 g, Сметана 18%-й жирности - 45 g, Соль белая - 2 g

Способ приготовления

- Лук обжарить в оливковом масле до золотистого цвета.
- В отдельной кастрюле в небольшом количестве бульона тушить на медленном огне овощи (свежие либо замороженные).
- В овощи положить томатную пасту, обжаренный лук, остальной бульон.
- Тушить до мягкости на медленном огне.
- Добавить горошек, специи и тушить ещё 15 минут.
- Перед подачей добавить 3 столовые ложки сметаны и перемешать.

ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ С ФАСОЛЬЮ (804 ккал)

Ингредиенты

Лук - 200 g, Капуста савойская - 300 g, Лук-порей - 100 g, Репа - 100 g, Морковь - 100 g, Вода - 500 g, Масло рапсовое - 30 g, Соль белая - 3 g, Фасоль красная, семена - 100 g

Способ приготовления

- Овощи вымыть, почистить и нарезать кусочками, после чего поджарить на растительном масле.
- В чайнике вскипятить воду и горячей долить в овощи, приправить и добавить фасоль. Всё вместе тушить на медленном огне около 1,5 часов.
- Когда все ингредиенты станут мягкими, необходимо приправить блюдо солью и тушить ещё в течение 10 минут. растительное масло

ОВОЩИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ГРИЛЕ (1450 ккал)

Ингредиенты

Спаржа - 400 g, Цукини - 600 g, Тыква - 800 g, Лук - 100 g, Перец сладкий красный - 230 g, Масло оливковое - 110 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 1 g

Способ приготовления

- Овощи помыть, почистить и нарезать, вложить в миску, полить растительным маслом, посолить, поперчить.
- Накрыть крышкой и поставить в холодильник, хотя бы на 1 час.
- Нагреть плиту гриля и уложить овощи, вынутые из маринада. Переворачивать их время от времени, пока не будут мягкими. Можно также запекать овощи в духовке в температуре 180 °С - время запекания зависит от размеров овощей (обычно примерно 20 минут).

ОВОЩНОЙ МУСС С СЫВОРОТКОЙ (261 ккал)

Ингредиенты

Сельдерей корневой - 80 g, Фенхель - 50 g, Морковь - 100 g, Брокколи - 100 g, Масло из семян льна - 15 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Соль белая - 2 g, Сухая сыворотка - 15 g

Способ приготовления

- Овощи хорошо промыть, положить в кастрюлю и залить небольшим количеством воды, сварить. .
- Все измельчить в блендере до однородной консистенции, добавить масло, сыворотку и добавить специи по вкусу. Всё тщательно перемешать.

ОГУРЦЫ С ОЛИВКАМИ (230 ккал)

Ингредиенты

Огурцы - 105 g, Помидоры - 60 g, Маслины зелёные маринованные консервированные - 30 g, Чеснок - 7 g, Масло оливковое - 18 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

1. Огурцы очистить, нарезать на мелкие кусочки. Томат нарезать на мелкие кусочки, пополам оливки, чеснок на очень мелкие кусочки.
2. Перемешать, добавить оливковое масло, посолить.

ОЛИВКОВОЕ РИЗОТТО (1176 ккал)

Ингредиенты

Рис белый - 200 g, Маслины зелёные маринованные консервированные - 100 g, Бульон овощной - 500 g, Вино белое сухое - 50 g, Горошек зелёный мороженный - 50 g, Помидоры - 50 g, Чеснок - 5 g, Сыр пармезан - 6 g, Масло оливковое - 10 g, Масло экстра - 10 g, Базилик - 5 g, Соль белая - 1 g, Лук - 100 g

Способ приготовления

- Лук и чеснок почистить, мелко нарезать. Масло растительное и масло сливочное разогреть в кастрюле. Поджарить лук с чесноком.
- Всыпать рис, поджарить. Влить вино, помешать, минуту потушить. Влить половину горячего бульона, варить на медленном огне, пока рис не впитает жидкость (примерно 5-7 минут).
- Добавить мороженный горошек и нарезанные на куски помидоры, влить остаток бульона, смешать. Часто перемешивая, варить ещё примерно 10 минут.
- Маслины процедить, разрезать на половинки. Добавить в ризотто, смешать, приправить по вкусу. Посыпать пармезаном и базиликом.

ОМЛЕТ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ (273 ккал)

Ингредиенты

Яйца куриные цельные - 120 g, Помидоры - 120 g, Базилик - 1 g, Соль белая - 1 g, Масло оливковое - 10 g

Способ приготовления

- На разогретое растительное масло положить листики базилика, затем нарезанный кубиком и очищенный от кожицы помидор. В мисочку вбить яйца, посолить и размешать до однородной консистенции.
- Яйца влить на сковородку после того как испарится избыток воды из помидора. Всё жарить пока яйца не загустеют (не помешивать).
- Омлет сложить пополам.

ОМЛЕТ С ЦУКИНИ (366 ккал)

Ингредиенты

Цукини - 500 g, Лук - 100 g, Яйца куриные цельные - 60 g, Сыр пармезан - 20 g, Масло оливковое - 10 g, Соль белая - 3 g

Способ приготовления

- Нарезать лук и цукини тонкими ломтиками.
- Яйцо смешать с небольшим количеством соли, добавить сыр пармезан, перемешать.
- Слегка подогреть на сковороде оливковое масло и положить лук и цукини.
- Залить яйцом с сыром и слегка подрумянить на малом огне (не более 5 минут).

ПАСТА ИЗ АВОКАДО И ЯИЦ (565 ккал)

Ингредиенты

Авокадо - 140 g, Яйца куриные цельные - 110 g, Чеснок - 5 g, Майонез - 25 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Перец красный молотый - 1 g, Сок лимона - 6 g

Способ приготовления

- Яйца сварить вкрутую, остудить.
- Авокадо и яйца почистить, порезать на куски. Положить в блендер вместе с чесноком, лимонным соком и пряностями. Измельчить до однородной массы.
- Добавить майонез и смешать, можно по вкусу добавить специи. Поставить в холодильник на 1 час.

ПАСТА ИЗ ГОРОШКА И ПАПРИКИ (806 ккал)

Ингредиенты

Горох сушёный - 200 g, Перец сладкий красный - 150 g, Чеснок - 10 g, Лук - 100 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Соль белая - 2 g, Базилик - 5 g, Эстрагон - 3 g, Масло из семян льна - 15 g

Способ приготовления

- Горошек замочить на ночь. Потом сварить. В конце варки, когда горошек уже станет мягким, добавить соль.
- Паприку, чеснок и лук порезать, обжарить и приправить.
- Когда овощи будут готовы, добавить их вместе с маслом к горошку и все перемешать, приправить.

ПАСТА ИЗ МЕДА И БАНАНА (645 ккал)

Ингредиенты

Бананы - 130 g, Мёд пчелиный - 95 g, Маргарин мягкий, 80%-й жирности - 30 g

Способ приготовления

1. Маргарин в миске растереть до состояния однородной массы 2. Добавить мед, перемешать 3. Подмешать пюре банана вилкой

ПАСТА ИЗ СЕМЯН ЛЬНА И ГОМОГЕНИЗИРОВАННОГО ТВОРОГА, С ПОМИДОРАМИ (191 ккал)

Ингредиенты

Семена льна - 10 g, Сырок творожный, гомогенизированный, необезжиренный - 12 g, Сухая сыворотка - 5 g, Масло из семян льна - 10 g, Лимона - 40 g, Помидоры сушёные - 20 g

Способ приготовления

- Семена льна измельчить в кофемолке в порошок, добавить сок 1/2 лимона и перемешать.
- Добавить 2 столовые ложки льняного масла (до 4 столовых ложек в зависимости от желаемой консистенции) и гомогенизированный творог, сухую сыворотку, мелко нарезанные сушеные помидоры - всё вместе перемешать.
- Готовую пасту следует съесть сразу, не хранить, готовить перед употреблением.

ПАСТА ИЗ СЕМЯН ЛЬНА И ЖЕЛТКА ЯЙЦА С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКА - ШНИТТА (289 ккал)

Ингредиенты

Семена льна - 10 g, Яйца куриные цельные - 20 g, Сухая сыворотка - 5 g, Масло из семян льна - 20 g, Лимона - 40 g, Лук зелёный - 10 g

Способ приготовления

- Семена льна измельчить в кофемолке в порошок, добавить сок 1/2 лимона и перемешать.
- Добавить 2 столовые ложки льняного масла (до 4 ложек в зависимости от желаемой консистенции), сыворотку в порошке, желток куриного яйца, сваренного вкрутую, мелко нарезанную зелень лука-шнитта, всё перемешать.
- Готовую пасту следует съесть сразу, не хранить, готовить перед употреблением.

ПАСТА ИЗ СЫРА ФЕТА (368 ккал)

Ингредиенты

Сыр типа «фета» - 100 g, Сметана 18%-й жирности - 30 g, Чеснок - 10 g, Огурцы - 100 g, Орехи грецкие - 10 g, Фенхель - 10 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Ростки редиски - 10 g

Способ приготовления

- Чеснок очистить и пропустить через чесночницу. Огурец очистить и натереть на крупной терке. Грецкие орехи порезать.
- В миску положить сыр типа Фета, сметану и чеснок.
- Все вместе размять вилкой. Добавить огурец, грецкие орехи, щепотку перца и укроп. Все хорошо перемешать.

ПАСТА ОГУРЕЧНО-ЯИЧНАЯ (791 ккал)**Ингредиенты**

Яйца куриные цельные - 280 g, Редис - 75 g, Укроп огородный - 8 g, Лук зелёный - 20 g, Огурцы солёные - 120 g, Майонез - 50 g, Лук севок (дымка) - 20 g, Ростки редиски - 16 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g

Способ приготовления

- Яйца сварить, остудить, почистить.
- Редис и огурцы нарезать маленькими кусочками, зелёный лук и зелень укропа нарезать мелко.
- Добавить остальные компоненты, специи по вкусу и измельчить в блендере до однородной консистенции.

ПЕРЕЦ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ (571 ккал)**Ингредиенты**

Перец сладкий красный - 300 g, Яйца куриные цельные - 240 g, Масло экстра - 20 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Лук зелёный - 20 g

Способ приготовления

Разрезать перец пополам, очистить от семян, посолить. Положить на горячую сковороду гриль и накрыть фольгой или крышкой. Жарить со всех сторон. Разогреть духовку до 180; Выложить перцы на противень, на бумагу для выпечки. Яйца осторожно разбить в половинки перцев, посыпать солью и перцем и положить сверху немного сливочного масла. Поставить в духовку и выпекать в течение примерно 15 минут. Посыпать тертым луком

ПЕЧЕНЬ ТЕЛЯЧЬЯ СО ШПИНАТОМ И КАРТОФЕЛЕМ (952 ккал)**Ингредиенты**

Картофель среднего размера - 400 g, Печень телячья - 300 g, Шпинат - 300 g, Лук - 100 g, Сыр подлясский жирный - 50 g, Соль белая - 2 g, Масло экстра - 5 g, Орех мускатный - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g

Способ приготовления

- Сварить вымытый и почищенный картофель.
- Шпинат тушить в кастрюле на медленном огне, пока он не станет мягким.
- Сваренный шпинат нарезать большими кусочками, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, посыпать тёртым сыром.
- Лук поджарить до прозрачности на сливочном масле.
- Печень нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сковороде без жира (с каждой стороны не дольше чем по 2 минуты). Потом посолить и поперчить.
- Подавать со шпинатом и картофелем.

ПУДИНГ МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ С БАНАНОМ (907 ккал)**Ингредиенты**

Молоко пищевое 2%-й жирности - 500 g, Желтки куриные - 40 g, Экстракт ванильный - 5 g, Крахмал картофельный - 40 g, Масло экстра - 40 g, Бананы - 100 g

Способ приготовления

- Палочку ванили разрезать и отделить зёрнышки, положить в кастрюльку. Добавить половину молока и сливочное масло. Варить на маленьком огне, помешивать.
- Оставшееся молоко налить в миску, добавить желток, крахмал, растереть.
- К горячему молоку в кастрюле медленно влить полученную массу, непрерывно помешивать.
- Когда масса загустеет, снять с огня и ещё минутку помешивать.
- Банан блендером измельчить до консистенции пюре. Пудинг подавать с банановым муссом.

РИС (275 ккал)

Ингредиенты

Рис белый - 80 g, Соль белая - 2 g

Способ приготовления

- В слегка подсоленной воде сварить рис.

РИС КОРИЧНЕВЫЙ (322 ккал)

Ингредиенты

Рис коричневый - 100 g, Вода - 200 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- В кастрюлю налить 200 мл воды, посолить, довести до кипения.
- В кипящую воду добавить рис.
- Варить на маленьком огне до готовности.

РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ С БАНАНОМ НА СЫВОРОТКЕ (926 ккал)

Ингредиенты

Хлопья рисовые - 150 g, Бананы - 200 g, Сухая сыворотка - 30 g, Вода - 200 g, Стружка кокосовая - 10 g, Хлопья миндальные - 10 g

Способ приготовления

- Сварить воду, медленно всыпать хлопья и варить примерно 2 минуты помешивая.
- Добавить сыворотку, хорошо перемешать.
- Банан порезать, перемешать с хлопьями, посыпать кокосовой стружкой и миндалем.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С БАНАНАМИ (1532 ккал)

Ингредиенты

Молоко УНТ 1,5%-й жирности - 1000 g, Рис белый - 230 g, Экстракт ванильный - 5 g, Груши - 150 g, Ароматизатор лимонный - 10 g, Бананы - 200 g

Способ приготовления

- В кастрюле вскипятить молоко, добавить рис и варить 10 минут.
- Добавить грушу и варить 35 минут непрерывно помешивая, пока рис загустеет, как крем. Снять с огня и смешать

с миндальным ароматом.

- Переложить в форму остудить до комнатной температуры, а потом поставить в холодильник.
- Перед подачей окунуть форму на минуту в тёплую воду, перевернуть и выложить пудинг на блюдо. Сверху положить часть банана, остальную измельчить с ванилью и полить этим пудинг.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С КЛУБНИКОЙ (1416 ккал)

Ингредиенты

Молоко УНТ 1,5%-й жирности - 1000 g, Рис белый - 230 g, Экстракт ванильный - 5 g, Груши - 150 g, Яблоки - 150 g, Ревень - 50 g

Способ приготовления

- В кастрюле вскипятить молоко, добавить рис и варить 10 минут.
- Добавить грушу и варить 35 минут непрерывно помешивая, пока рис загустеет, как крем. Снять с огня и размешать с миндальным ароматом.
- Переложить в форму остудить до комнатной температуры, а потом поставить в холодильник.
- Перед подачей окунуть форму на минуту в теплую воду, перевернуть и выложить пудинг на блюдо. Сверху положить часть клубники, остальную взбить с ванилином и полить пудинг.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С КЛУБНИКОЙ (1398 ккал)

Ингредиенты

Молоко УНТ 1,5%-й жирности - 1000 g, Рис белый - 230 g, Экстракт ванильный - 5 g, Груши - 150 g, Клубника - 200 g, Ароматизатор лимонный - 4 g

Способ приготовления

- В кастрюле вскипятить молоко, добавить рис и варить 10 минут.
- Добавить грушу и варить 35 минут непрерывно помешивая, пока рис загустеет, как крем. Снять с огня и размешать с миндальным ароматом.
- Переложить в форму остудить до комнатной температуры, а потом поставить в холодильник.
- Перед подачей окунуть форму на минуту в теплую воду, перевернуть и выложить пудинг на блюдо. Сверху положить часть клубники, остальную взбить с ванилином и полить пудинг.

САЛАТ "ТУРЕЦКИЙ" ИЗ ФАСОЛИ (1934 ккал)

Ингредиенты

Фасоль белая сушёная - 250 g, Соль белая - 6 g, Лук красный - 120 g, Петрушка листовая - 20 g, Помидоры - 340 g, Яйца куриные цельные - 160 g, Сок лимона - 3 g, Уксус винный - 35 g, Масло оливковое - 100 g, Чеснок - 5 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g

Способ приготовления

- Намочить фасоль на ночь. Затем сварить её так, чтобы стала мягкой (примерно 40 минут), посолить воду через 15 минут от начала варки. Поместить все компоненты соуса в банку, закрутить её и энергично встряхнуть. Процедить фасоль, переложить в миску и полить большей частью соуса пока фасоль будет ещё горячая. Перемешать.
- В маленькую миску положить нарезанный лук и зелень петрушки и залить тем соусом, который остался. Перемешать и отставить на 15 минут, чтобы настоялось. Лук станет более мягким.
- Переложить лук с петрушкой к фасоли, добавить нарезанные помидоры и перемешать. При подаче украсить разрезанным на 4 части сваренным вкрутую яйцом и полить лимонным соком.

САЛАТ КАПРЕЗЕ (460 ккал)

Ингредиенты

Помидоры - 200 g, Сыр моццарелла жирный - 100 g, Базилик - 5 g, Масло оливковое - 15 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- Помидоры помыть, нарезать толстенькими кружочками.
- Моццареллу нарезать кусочками такой же толщины что и помидоры. Уложить всё в тарелке слоями.
- Посыпать свежм базиликом. Столовой ложкой оливкового масла полить при подаче.

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ С СЫРОМ ФЕТА (930 ккал)

Ингредиенты

Сыр типа «фета» - 250 g, Помидоры - 200 g, Огурцы - 150 g, Перец сладкий красный - 100 g, Перец сладкий зелёный - 100 g, Лук красный - 100 g, Масло оливковое - 30 g, Сок лимона - 3 g, Душица - 3 g

Способ приготовления

- Вымытые овощи нарезать соломкой.
- Выложить в салатницу.
- Сыр нарезать кубиками (примерно 2 см), добавить к овощам.
- Оливковое масло перемешать с лимонным соком, полить салат.
- При подаче посыпать орегано.

САЛАТ 3 АНАНАСАМИ I ПЕРСИКАМИ (572 ккал)

Ингредиенты

Ломтики ананаса в сиропе - 300 g, Персики в сиропе - 300 g, Киви - 180 g

Способ приготовления

- Кольца консервированного ананаса нарезать небольшими кусочками, персики - кружочками. Киви почистить от кожуры, нарезать половинками кружочков.
- Все нарезанные фрукты выложить в салатник, добавить несколько столовых ложек сиропа из ананасов и из персиков, перемешать.

САЛАТ ИЗ ИНДЮКОМ И КРЕМОМ ИЗ АВОКАДО (781 ккал)

Ингредиенты

Авокадо - 140 g, Сок лимона - 18 g, Масло оливковое - 30 g, Чеснок - 5 g, Соль белая - 1 g, Салат зелёный - 100 g, Рукколи - 100 g, Мясо из грудки индейки без кожи - 170 g, Лук красный - 50 g, Огурцы - 180 g, Маслины чёрные консервированные - 45 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Душица - 1 g

Способ приготовления

- Индюка натереть солью и орегано, запечь в духовке при температуре 180 градусов в течение 60 минут. Остудить, нарезать на кусочки (могут быть пластинки).
- Авокадо, лимонный сок, растительное масло, чеснок, соль, молотый чёрный перец смешать до получения однородной массы миксером 1-2 минуты. Медленно добавлять воду (примено 3 чайные ложечки), всё время растирать до момента, когда масса станет густой и кремовой.
- Зелёные листья салатных овощей разложить на тарелке, положить на них пластинки индюка, красный лук, огурец и маслины. При подаче полить соусом с авокадо.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И МОЦАРЕЛЛЫ С СОУСОМ ИЗ ЗЕЛЕНИ (3390 ККАЛ)

Ингредиенты

Помидоры - 600 g, Чеснок - 10 g, Сыр моццарелла жирный - 500 g, Базилик - 12 g, Петрушка листовая - 12 g, Душица - 5 g, Тимьян - 5 g, Майоран - 5 g, Мята - 6 g, Чабрец - 2 g, Чеснок - 18 g, Масло оливковое - 200 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- В блендере измельчить нарезанные крупно свежие зелень и чеснок. Добавить растительное масло и посолить, ещё раз измельчить. Соус можно хранить в холодильнике в течение недели в плотно закрытом контейнере и добавлять к разным блюдам.
- Помидоры и моцареллу нарезать крупными кружочками. Выложить красиво в салатник и полить сделанным соусом. Подавать со свежим хлебом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕРСИКОВ С ГРИЛИРОВАННОЙ КУРИЦЕЙ (958 ККАЛ)

Ингредиенты

Помидоры - 650 g, Персики - 200 g, Лук красный - 50 g, Базилик - 3 g, Масло оливковое - 40 g, Цедра апельсина - 3 g, Сок лимона - 10 g, Соль белая - 5 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Мясо из куриных грудок без кожи - 400 g, Перец красный молотый - 3 g

Способ приготовления

- В маленькой мисочке или банке смешать компоненты дрессинга. В миске деликатно смешать помидоры, персики, зелень лука и специи.
- Мясо помыть и очистить от сухожилий. Разрезать на 4 части. Мясо немножко отбить кухонным молотком и тщательно с о 2х сторон смазать солью, перцем и паприкой.
- Сильно разогреть сковороду гриль. Налить немного растительного масла и уложить куски курицы. Лопаткой крепко прижать мясо к сковороде. Жарить примерно 4-5 минут. Когда мясо подрумянится, перевернуть на другую сторону, снова прижать к сковороде и жарить ещё 3 минуты. Затем вынуть мясо из сковороды и выложить на тарелку. Подождать 5 минут. Потом нарезать полосками.
- Добавить полоски курицы к помидорам, персикам и луку, полить дрессингом, перемешать.

САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ С МОЦАРЕЛЛОЙ (652 ККАЛ)

Ингредиенты

Пиньолы - 15 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, фасоль спаржевая - 150 g, Чеснок - 1 g, Базилик - 1 g, Масло оливковое - 15 g, Сок лимона - 13 g, Сыр моццарелла жирный - 125 g

Способ приготовления

- Кедровые орешки поджарить на слегка разогретой сковороде примерно 5 минут. Поставить остывать.
- В кипящую подсоленную воду положить очищенную фасоль и варить, пока она не станет мягкой.
- Тем временем нарезать чеснок и базилик, положить в салатник. Добавить оливковое масло и сок лимона. Перемешать.
- Сваренную фасоль отцедить и полить дрессингом, тщательно перемешать. По вкусу посолить и поперчить.
- Выложить блюдо в салатник, посыпать кедровыми орешками и украсить кружочками моццареллы.
- Подавать, пока фасоль ещё тёплая.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕШКОВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ (1281 ККАЛ)

Ингредиенты

Сельдерей листовой - 400 g, Перец сладкий красный - 200 g, Виноград - 200 g, Груши - 350 g, Орехи грецкие - 90 g, Масло

оливковое - 30 g, Перец чёрный молотый - 5 g, Соль белая - 3 g

Способ приготовления

- Орехи обдать кипятком и измельчить.
- Овощи и фрукты почистить, нарезать кубиками, добавить орехи, перемешать.
- Добавить оливковое масло и специи по вкусу.

САЛАТ ЛЕДЯНОЙ (576 ккал)

Ингредиенты

Салат ледовый - 200 g, Помидоры - 200 g, Маслины зелёные маринованные консервированные - 30 g, Лук - 80 g, Петрушка листовая - 20 g, Масло льняное - 50 g, Лимона - 20 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- Салат ледяной (айсберг) нарезать соломкой.
- Помидоры вымыть и нарезать кусочками.
- Маслины разрезать на 4 части.
- Зелень петрушки нарезать мелко.
- Лук нарезать кубиками.
- Всё вместе соединить.
- Добавить оливковое масло, свежвыжатый лимонный сок, посолить, перемешать.

САЛАТ МИКС (384 ккал)

Ингредиенты

Салат зелёный - 100 g, Салат зелёный - 100 g, Ростки брокколи - 50 g, Семена сезама - 20 g, Масло из семян льна - 20 g, Душица - 3 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Майоран - 3 g, Семена льна - 5 g

Способ приготовления

- Салат промыть и порвать руками. Сезам поджарить на сухой сковороде, льняное семя раздробить. Все перемешать.

САЛАТ ОВОЩНОЙ (1275 ккал)

Ингредиенты

Морковь - 170 g, Петрушка корневая - 170 g, Сельдерей корневой - 70 g, Огурцы солёные - 150 g, Лук - 70 g, Яйца варёные - 70 g, Яблоки - 150 g, Горошек зелёный консервированный без заправки - 100 g, Рис коричневый - 150 g, Майонез - 50 g, Сметана 18%-й жирности - 15 g, Чеснок - 5 g, Сок лимона - 10 g, Соль белая - 5 g, Перец чёрный молотый - 5 g, Семена льна - 5 g

Способ приготовления

- Сварить рис и остудить.
- Сварить морковь, петрушку, сельдерей, нарезать мелкими кубиками.
- Лук ошпарить и нарезать мелко. Нарезать яйцо, яблоко и огурцы.
- Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом и сметаной.
- Посолить, поперчить, добавить лимонный сок - по вкусу.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ (1444 ккал)

Ингредиенты

Кукуруза консервированная - 250 g, Яблоки - 100 g, Перец сладкий красный - 100 g, Огурцы солёные - 250 g, Лук-порей - 120 g, Яйца куриные цельные - 300 g, Ветчина деревенская - 200 g, Майонез - 15 g, Сметана 18%-й жирности - 15 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g

Способ приготовления

- Яйца сварить и очистить от скорлупы. Очистить яблоко и вырезать сердцевину. Все ингредиенты нарезать кубиками. Посолить, поперчить.
- Смешать майонез со сметаной, добавить к салату, осторожно перемешать.

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, АРБУЗОМ, СЫРОМ ФЕТА И МЯТОЙ (1076 ккал)

Ингредиенты

Арбуз - 1000 g, Помидоры - 400 g, Огурцы - 300 g, Сыр типа «фета» - 200 g, Масло оливковое - 20 g, бальзамический уксус - 12 g, Мята - 6 g

Способ приготовления

- Срезать кожуру у арбуза и нарезать арбуз большими кубиками. Можно удалить семечки. Помидоры и огурцы нарезать на большие куски.
- В большом салатнике осторожно смешать арбуз с помидорами и огурцами. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать измельчённым сыром фета и листьями мяты. Подавать охлаждённым.

САЛАТ СО ШПИНАТОМ И МАНГО (1032 ккал)

Ингредиенты

Шпинат - 50 g, Манго - 150 g, Помидоры - 150 g, Сыр типа «фета» - 50 g, Орехи кешью - 50 g, Уксус винный - 20 g, Масло оливковое - 50 g, Горчица - 15 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g

Способ приготовления

- Листья молодого шпината перебрать, почистить.
- Манго почистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать кубиками.
- Помидоры помыть и разрезать на восемь частей.
- Орехи обжарить на сухой сковороде. Уксус, растительное масло, горчицу, соль и белый перец в блендере измельчить до консистенции соуса.
- Шпинат смешать с помидорами, половиной орехов, половиной измельченного сыра, манго и соусом. Верх посыпать остальными орехами и сыром.
- К свежему шпинату можно вместо манго добавить персики либо абрикосы, а орехи кешью заменить грецкими либо арахисом.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ПЕРСИКАМИ (544 ккал)

Ингредиенты

Арбуз - 200 g, Ананасы - 150 g, Бананы - 150 g, Лимона - 50 g, Мандарины - 200 g, Персики в сиропе - 200 g

Способ приготовления

- Все фрукты нарезать маленькими кубиками, перемешать, заправить соком из персиков

САЛАТ ЯИЧНЫЙ (518 ккал)

Ингредиенты

Яйца куриные цельные - 180 g, Огурцы - 200 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 200 g, Майонез - 15 g, Чеснок - 5 g, Укроп огородный - 15 g, Лук зелёный - 15 g, Перец чёрный молотый - 1 g

Способ приготовления

- Приготовить соус. Йогурт смешать с майонезом. Добавить измельченный зубчик чеснока и нарезанный укроп. Всё измельчить в блендере до однородности.
- Яйца сварить вкрутую, почистить, мелко нарезать.
- Огурец очистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать с яйцом.
- Полить соусом и посыпать мелко нарезанным зелёным луком либо луком-шниттом.

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, очистить и натереть на терке. Перемешать с лимонным соком.

СВЕКОЛЬНЫЙ МУСС (369 ккал)

Ингредиенты

Свёкла - 200 g, Морковь - 120 g, Укроп огородный - 15 g, Репа - 100 g, Картофель среднего размера - 100 g, Масло из семян льна - 15 g, Сельдерей корневой - 100 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g

Способ приготовления

- Овощи тщательно помыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы только закрывала овощи, сварить.
- Когда овощи станут мягкими - почистить, в блендере измельчить до однородности, добавить растительное масло и специи.
- При подаче посыпать нарезанным укропом.

СЛАДКАЯ ПАСТА ИЗ АВОКАДО (422 ккал)

Ингредиенты

Авокадо - 140 g, Бананы - 120 g, Какао 16%-е в порошке - 10 g, Мёд пчелиный - 12 g

Способ приготовления

- Бананы и авокадо помыть и почистить, нарезать на куски. Добавить какао и мёд.
- Все компоненты измельчить в блендере до однородной массы.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ И ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ (1815 ккал)

Ингредиенты

Помидоры - 850 g, Перец сладкий красный - 230 g, Перец сладкий жёлтый - 230 g, Цукини - 250 g, Лук - 250 g, Чеснок - 5 g, Петрушка листовая - 25 g, Мята - 3 g, Душица - 3 g, Орехи фисташки - 40 g, Томатная паста 30%-й - 50 g, Сахар - 10 g, Масло оливковое - 50 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Рис белый - 200 g

Способ приготовления

- С 4 помидоров отрезать верх и вынуть мякоть с помощью ложки, оставляя ок. 1 см по берегам (верх сохранить).

Мякоть положить в миску, позднее сделать из неё соус. Сладкий перец перерезать вдоль, оставляя стебли. Устранить семена и находящуюся внутри белую плёнку.

- Пятый помидор нарезать маленькими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло и положить лук. Тушить, пока не зарумянится, после чего добавить цуккини и чеснок. Жарить очередные 3 минуты, после чего в сковороду добавить рис. Жарить, постоянно мешая. Рис должен весь покрыться растительным маслом и стать легко прозрачным. Добавить помидор, смешать и жарить, пока рис не впитает томатную жидкость. Выключить огонь под сковородой. В фарш добавить пряности и по усмотрению размельченные орехи. Приправить солью и перцем.
- Приготовить соус: к мякоти из помидоров добавить 4-5 ложек растительного масла, томатное пюре, сахар, соль и перец и смешать с помощью блендера.
- В посуде для запекания уложить выдолбленные помидоры и сладкий перец. Овощи целиком наполнить приготовленным фаршем. Полить соусом, остаток соуса влить на дно посуды. Помидоры прикрыть крышками. В посуду влить ещё 2-3 стакана воды, затем прикрыть посуду алюминиевой фольгой.
- Вставить в духовку, нагретую до 190 градусов и запекать 1 час. По истечении половины времени снять алюминиевую фольгу. Рис будет готов, а овощи должны быть мягкими. Следует проверять уровень жидкости в посуде и поливать овощи время от времени.

СЛАДКОЕ ПЮРЕ ИЗ БАТАТА (646 ККАЛ)

Ингредиенты

Батат - 500 g, Апельсины - 240 g, Корица - 2 g, Имбирь - 2 g, Топленое масло - 8 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Мёд пчелиный - 12 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- Апельсин очистить, нарезать кубиком, положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды, добавить корицу и жарить под крышкой на маленьком огне. Во время приготовления добавить имбирь (сушёный либо свежий). Свежий имбирь натереть на тёрке.
- Бататы помыть, почистить, сварить до мягкости и размять в пюре либо смолоть в мясорубке.
- Тщательно перемешать пюре из бататов, тушёные апельсины, топленое сливочное масло, соль, молотый перец и мёд.

СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ (1100 ККАЛ)

Ингредиенты

Масло оливковое - 30 g, Помидоры - 700 g, Перец сладкий жёлтый - 450 g, Цукини - 250 g, Баклажаны - 240 g, Чеснок - 15 g, Лук - 200 g, Тимьян - 3 g, Бульон овощной - 1000 g, Сливки для приготовления крема 30%-й жирности - 125 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Базилик - 6 g

Способ приготовления

- Растительным маслом смазать форму для запекания, разрезанные на половинки овощи разложить разрезанной стороной вниз и смазать растительным маслом также сверху.
- Вставить форму в духовку и запекать 30-35 мин. в темп. 200 °С, пока края овощей не станут золотистого цвета. Чеснок добавить в конце запекания овощей. Затем снять кожицу со сладкого перца и помидоров. Овощи нарезать на кусочки.
- Залить все овощи бульоном и варить 5 мин. Добавить сливки (сметану), соль, перец, тимьян и варить ещё 5 мин.

СУП ТОМАТНЫЙ (359 ККАЛ)

Ингредиенты

Лук - 100 g, Помидоры - 500 g, Сметана 18%-й жирности - 40 g, Соль белая - 2 g, Отвар овощной - 1500 g

Способ приготовления

- Лук поджарить.
- Помидоры нарезать на мелкие кусочки и соединить с луком.
- Тушить 15 минут, затем измельчить в блендере.
- Добавить 1,5 л воды с растворённым бульонным кубиком или овощной отвар, посолить по вкусу. Довести до кипения. Добавить две столовые ложки сметаны.

СУП-ГУЛЯШ (2655 ккал)

Ингредиенты

Лопатка свиная - 600 g, Морковь - 200 g, Перец сладкий красный - 200 g, Лук - 100 g, Кукуруза консервированная - 120 g, Фасоль резаная консервированная без заправки - 200 g, Горошек зелёный консервированный без заправки - 120 g, Картофель среднего размера - 400 g, Лист лавровый - 2 g, Перец душистый - 2 g, Отвар мясной - 1500 g, Перец красный молотый - 4 g, Перчики чили - 10 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Соль белая - 2 g, Масло рапсовое - 30 g, Томатная паста 30%-й - 100 g

Способ приготовления

- Мясо вымыть, высушить и нарезать кусочками. На сковороде разогреть масло, всыпать сладкий перец и минуту жарить. Положить порезанное мясо и жарить пока подрумянится.
- Лук и морковь, а также картофель очистить, нарезать кусочками.
- К обжаренному мясу добавить порезанный лук и дальше минуту жарить. Содержимое сковороды переложить в большую кастрюлю, залить бульоном и добавить лист и траву и варить мясо почти до мягкости. Потом добавить порезанную морковь, картофель, перец, остальные приправы и дальше варить на маленьком огне. Кукурузу, горошек и фасоль процедить (фасоль промыть) и добавить к супу. Потом добавить концентрат и все варить. По мере необходимости приправить.

ТЕЛЯТИНА В ОВОЩАХ (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 луковицы разрезать на 4 части. Мясо подавать с овощами.

ТЕЛЯЧЬЯ ВЫРЕЗКА НА ГРИЛЕ (105 ккал)

Ингредиенты

Вырезка филейная телячья - 100 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Соль белая - 1 g

Способ приготовления

- Мясо помыть, очистить и обсушить.
- Пожарить на гриле до готовности.

ТОЛЧЕНЫЙ ФУНДУК (320 ККАЛ)

Ингредиенты

Орехи лесные - 50 g

Способ приготовления

- Орехи обдать кипятком, мелко нарезать или растолочь.

ТОРТИЛЬЯ С ОМЛЕТОМ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (2167 ККАЛ)

Ингредиенты

Яйца куриные цельные - 240 g, Цукини - 150 g, Перец сладкий зелёный - 50 g, Перец сладкий жёлтый - 50 g, Перчики чили - 30 g, Кервель листовой - 30 g, Масло оливковое - 75 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 100 g, Сметана 18%-й жирности - 50 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Чили - 1 g, Кукурузная мука - 250 g, Масло рапсовое - 7 g, Вода - 50 g, Молоко пищевое 2%-й жирности - 100 g, Перец сладкий красный - 50 g

Способ приготовления

- Муку смешать с растительным маслом и добавить столько горячей воды, чтобы консистенция массы получилась не слишком жидкой. Тесто разделить на 4 части, слепить шарики, раскатать тонко на тортильи.
- В цукини удалить семена и натереть на крупной тёрке.
- Соус: смешать цукини, йогурт и сметану, посолить, поперчить.
- Сладкий перец помыть, удалить семена и нарезать мелким кубиком.
- 2 столовые ложки оливкового масла разогреть на сковороде и поджарить на нём сладкий перец вместе с половиной нарезанного листового кервеля, примерно 5 минут, посолить, поперчить, добавить чили. Отставить чтобы смесь остыла.
- Яйца взбить с молоком. Смесь добавить к сладкому перцу. Перемешать.
- Пожарить 4 омлета.
- На слегка смазанной жиром сковороде поджарить тортильи с обеих сторон до румяности.
- Подача блюда: в тарелку положить тортилью, тонко намазать соусом, на соус положить омлет, полить соусом и посыпать оставшимся кервелем.

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ, ПО-ГРЕЧЕСКИ (2184 ККАЛ)

Ингредиенты

Фасоль белая сушёная - 500 g, Масло оливковое - 30 g, Лук - 70 g, Чеснок - 20 g, Морковь - 100 g, Помидоры - 650 g, Томатная паста 30%-й - 25 g, Лист лавровый - 1 g, Петрушка листовая - 15 g, Помидоры в банке - 400 g, Уксус винный - 12 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Сыр типа «фета» - 80 g, Душица - 3 g, Базилик - 2 g

Способ приготовления

- День раньше фасоль в большой кастрюле залить большим количеством холодной воды. Отставить фасоль на ночь (либо на 8 часов), чтобы она набухла.
- Процедить фасоль, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Варить на большом огне 10 минут собирая появляющуюся пену, после чего уменьшить огонь и варить ещё примерно 50 минут, пока не станет мягкой. Процедить фасоль через дуршлаг.
- Разогреть растительное масло в большой сковороде, добавить лук и жарить 5 минут, затем добавить чеснок и жарить ещё 2-3 минуты. Добавить морковь, свежие помидоры, томатную пасту, лавровые листья, зелень

петрушки и помидоры. Добавить красный винный уксус (примерно 2 столовые ложки), посолить и поперчить. Добавить примерно 300 мл. воды. Тушить на медленном огне 10 минут. Добавить сваренную фасоль и перемешать.

- Блюдо переложить в жаростойкую посуду, прикрыть и поставить на час в духовку, нагретую до 180 градусов С. Посолить и поперчить по вкусу.
- Блюдо подавать тёплым либо холодным. При подаче полить растительным маслом. Можно посыпать измельчённым сыром фета.

ФИЛЕ КУРИНОЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЦУКИНИ (1326 ККАЛ)

Ингредиенты

Масло оливковое - 30 g, Мясо из куриных грудок без кожи - 700 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Чеснок - 2 g, Розмарин - 2 g, Перец сладкий красный - 70 g, Перец сладкий жёлтый - 70 g, Сок лимонный - 30 g, Цукини - 450 g, Хлопья миндальные - 30 g, Изюм - 30 g

Способ приготовления

- Куриное филе разрезать на две части вдоль. Слегка обжарить с двух сторон в нагретой 1 столовой ложке оливкового масла.
- Мясо вынуть. Добавить оставшееся оливковое масло и обжарить мелко нарезанный чеснок, розмарин и сладкий перец, нарезанные полосками. Жарить примерно 5 минут. Помешивать.
- Добавить сок лимона, нарезанные тонкими ломтиками цукини, помидоры, миндаль и изюм. Посолить, поперчить. Добавить мясо и перемешать.
- Довести до кипения и запечь под крышкой в разогретой до 160 °С духовке 45 минут.

ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ С РОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ (1107 ККАЛ)

Ингредиенты

Мясо из куриных грудок без кожи - 500 g, Морковь - 150 g, Сельдерей корневой - 100 g, Лук - 100 g, Чеснок - 15 g, Лук-порей - 100 g, Ростки люцерны - 150 g, Масло оливковое - 20 g, Масло сливочное - 20 g, Сок лимона - 10 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Тимьян - 10 g, Петрушка листовая - 20 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 200 g

Способ приготовления

- Курицу нарезать кубиками, поджарить на сливочном масле с добавлением оливкового масла, добавить нарезанный лук и чеснок.
- Остальные овощи нарезать соломкой длиной 2-3 см и тушить, потом добавить йогурт.
- Когда всё будет мягким, добавить по вкусу специи и ростки люцерны, жарить ещё примерно 1-2 минуты.

ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ НАМАЗАННЫЙ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (87 ККАЛ)

Ингредиенты

Хлеб безглютеновый - 30 g, Масло экстра - 3 g

Способ приготовления

- Кусочек хлеба равномерно намазать сливочным маслом.

ЦЫПЛЁНОК ЗАПЕЧЁНЫЙ С РОЗМАРИНОМ И ЛУКОМ (3669 ККАЛ)

Ингредиенты

Цыплёнок натюрель - 2000 g, Розмарин - 2 g, Тимьян - 2 g, Чеснок - 18 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g,

Морковь - 330 g, Цукини - 600 g, Картофель среднего размера - 50 g, Масло оливковое - 30 g

Способ приготовления

- Разрезать цыплёнка вдоль пополам и надрезать кожу в нескольких местах.
- Мелко нарезать чеснок (чуть больше половины), розмарин и тимьян, смешать, нашпиговать ими надрезы на цыплёнке и приправить солью и перцем.
- Все овощи, нарезанные крупными кусками, вместе с 4 неочищенными зубчиками чеснока сбрызнуть половиной оливкового масла, приправить солью, перцем, хорошо перемешать и уложить на противень.
- На овощи уложить цыплёнка кожей вверх, полить оставшимся оливковым маслом. Печь в духовке, разогретой до 200 °С около 35 минут, поливая каждые 15 минут соусом, собираемым с противня.
- Снять цыплёнка с противня, нарезать каждую порцию на 3 части, уложить на овощи и печь ещё 8 минут.
- Вынуть противень из духовки и оставить на 3 минуты. Затем переложить на большую тарелку овощи и положить на них цыплёнка. Полить оставшимся соусом.

ЧАЙ С МОЛОКОМ (43 ККАЛ)

Ингредиенты

Чай, заваренный без сахара - 150 g, Молоко пищевое 3,2%-й жирности - 70 g

Способ приготовления

- Заварить чай, добавить молоко.

ШЕЙК ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ КОКОСОВО-АНАНАСОВЫЙ (1170 ККАЛ)

Ингредиенты

кокосовое молоко - 400 g, Ананасы - 160 g, Бананы - 200 g, Сок лимона - 125 g, Масло оливковое - 5 g, Куркума - 2 g, Корица - 2 g, Имбирь - 2 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Гвоздика - 1 g

Способ приготовления

- Бананы и ананас почистить. Нарезать на меньшие кусочки.
- Из лимона выжать сок.
- В высокую посуду положить нарезанные фрукты, сок, кокосовое молоко, 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).

ШПИНАТ (109 ККАЛ)

Ингредиенты

Шпинат - 250 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Чеснок - 5 g, Йогурт натуральный 2%-й жирности - 30 g, Масло рапсовое - 5 g

Способ приготовления

- Чеснок измельчить, поджарить на сковороде, затем добавить нарезанный шпинат и жарить до уменьшения объема.
- Добавить йогурт, приправить по вкусу.

ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (231 ККАЛ)

Ингредиенты
Яблоки - 300 g, Корица - 5 g, Орехи грецкие - 10 g, Изюм - 10 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none">• Нагреть духовку до 180 °С.• Из яблок удалить сердцевину. Наполнить орехами и изюмом, посыпать корицей.• Яблоки положить в форму. Запечь в разогретой духовке приблизительно 45-55 минут до мягкости.

ЯИЧНИЦА ИЗ 4 ЯИЦ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ (555 ККАЛ)

Ингредиенты
Яйца куриные цельные - 240 g, Масло экстра - 30 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none">• В сковороде растопить сливочное масло, добавить яйца.• Жарить на слабом огне, постоянно помешивая.

Внимание! Отчет может быть размножен исключительно полностью.

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

Результат проверил по существу: dr n. med. Sławomir Puczkowski (дата): Example result.

9. МИНЕРАЛЬНЫЙ ОБМЕН

Са - КАЛЬЦИЙ

Кальций является важным минеральным компонентом организма, оказывающим влияние на нормальное функционирование многих регуляторных механизмов. Он необходим во многих процессах, в частности, нервно-мышечной проводимости, мышечной деятельности, нормальном развитии костной системы, процессах свёртывания крови, активации некоторых ферментов, проницаемости оболочек. Кальций присутствует в организме в количествах, значительно превышающих количество какого-либо другого элемента. Около 97% кальция находится в скелете. Ионизированный кальций играет важную роль в свёртывании крови, в поддержании нормальной возбудимости сердца, мышц и нервов. Он принимает участие в проницаемости клеточных оболочек. От кальция зависит действие многих ферментов, функционирование мышц, заживление ран, гормональный перенос раздражителей, прочность костей, расслабление нервов, оптимизм, энтузиазм, спокойное, ровное настроение, нормальная сердечная деятельность, нормальная свёртываемость крови, усвоение организмом железа, здоровые зубы, здоровый сон. Кальций делает возможным проведение нервных импульсов, отвечает за сокращение мышечных волокон, принимает участие во многих ферментативных процессах, играет значительную роль в регуляции работы сердца, оказывает противоаллергическое действие, уплотняет биологические оболочки.

Наличие: шоколад, инжир, горох, фасоль, йогурт, кольраби отварная, капуста, шпинат, фенхель, лосось баночный с костями, скумбрия баночная с костями, миндаль, орехи лещины, молоко жирное, пармезан, сыр эментальский, сыр рикотта, сыр гоуда, сок апельсиновый с добавлением кальция, чечевица, инжир сушёный, камамбер, желтки куриные, мак.

Na - НАТРИЙ

Натрий является важнейшим катионом внеклеточной жидкости. Его сопровождают анионы, прежде всего хлористый и бикарбонатный. Бикарбонатный анион необходим для регулирования кислотно-щелочного баланса. Очень важной задачей натрия является поддержание соответствующего осмотического давления биологических жидкостей. Он предохраняет таким образом организм от чрезмерной потери жидкостей. Натрий также играет роль в сохранении нормальной возбудимости мышц и проницаемости клеточных оболочек. Натрий и калий управляют всем электролитным обменом и оказывают влияние на кислотно-щелочной баланс организма, играют главную роль при проведении раздражителей во всех нервных клетках.

Наличие: хлеб, палтус, треска, молоко цельное, маслины, солонка солёная, салат зелёный, брокколи, сардины в масле, сельдерей, редис, сыр эментальский, сыр гоуда, сыр эдамский, ветчина.

К- КАЛИЙ

Калий является внутриклеточным ионом, оказывающим влияние на нормальное поддержание водно-электролитного обмена организма. Он необходим для синтеза белков, кроме того, он принимает участие в метаболизме углеводов. Оказывает влияние на нормальное функционирование нервной и мышечной систем. Калий является важнейшим катионом внутриклеточной жидкости. Он играет принципиальную роль при активности сердечной мышцы. Внутриклеточная концентрация калия выполняет много важных с точки зрения метаболизма функций, включая биосинтез белков. Калий и натрий калий управляют всем электролитным обменом и оказывают влияние на кислотно-щелочной баланс организма, играют главную роль при проведении раздражителей во всех нервных клетках. От калия зависит: снабжение мозга

кислородом, мышечная деятельность, функционирование и снабжение клеток, функционирование почек, водный обмен организма, нормальность сердечной деятельности, углеводный обмен. Калий исключительно важен для сокращения мышечных волокон, синтеза белков, гликогена, а также при обмене глюкозы.

Наличие: авокадо, бананы, брокколи, персики сушеные, свёкла, хлеб из цельного зерна, фасоль серповидная, фасоль лименская, фасоль сушёная отварная, соевые бобы отварные, горох, йогурт обезжиренный, кабачки, капуста, лосось, скумбрия, дыня-кantalупка, миндаль, молоко обезжиренное, абрикосы сушёные, орехи земляные, семечки тыквенные, салат зелёный, сельдерей, сельдь, сниппер – рыба южных морей, сок апельсиновый свежий, сок томатный, спаржа, шпинат варёный, чернослив сушёный, картофель отварной, картофель жареный.

P - ФОСФОР

Фосфор присутствует в каждой клетке организма, но около 80% фосфора находится в соединениях с кальцием в костях. Фосфор играет огромную роль в накоплении и переносе энергии, когда он присутствует в виде сложных фосфатных эфиров. Соотношение между кальцием и фосфором в диете оказывает влияние на всасывание и удаление этих элементов. Если один из этих элементов преобладает, то возрастает удаление другого. Фосфор нужен не только для энергетического обмена, но и принимает участие в образовании костей и зубов, участвует в кислотно-щелочном балансе, образовании фосфолипидов, служащих строительным материалом для мозга и нервных клеток, принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот – дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК).

Наличие: телятина, шоколад из цельного молока, лапша, молоко ступённое, орехи, семена, пшеничные отруби и зародыши, форель, тунец, сардины в масле, сыр эментальский, сыр гоуда, сыр эдамский, сыр плавленый, стручковые, печень, мозги, копчёности, свинина, говядина, зерно цельное, желтки куриные.

Zn - ЦИНК

Цинк выполняет ряд основных функций в организмах. В качестве компонента различных ферментов (или их активатора) он принимает участие в метаболизме белков и углеводов, а также, предположительно, жиров. Усвояемость его организмом очень различна в зависимости от качества питания, а также взаимодействия, происходящего между цинком и другими элементами. Кроме того, цинк играет существенную роль в функционировании органов размножения, особенно у мужчин, а также действует как детоксикатор (антагонист кадмия и свинца). Существенный с точки зрения метаболизма антагонизм отмечается между цинком и кадмием, а также цинком и медью. Кроме того, кальций и магний могут оказывать ограничивающее действие на всасывание этого металла. Цинк необходим для синтеза белков, он является важным компонентом пищеварительных ферментов, принимает участие в накоплении инсулина, оказывает поддержку иммунологической системе. Цинк принимает участие в поддержании баланса других элементов незначительного содержания – таких, как марганец, магний, селен и медь. Благоприятное воздействие цинка на организмы заключается, кроме общего улучшения метаболизма, в ускорении заживления ран, особенно потерь кожи, улучшении умственной работоспособности, а также предохранении жёлтого пятна глаза от дегенеративных изменений.

Наличие: телятина, мясо тушенное, дыня и дынное семя, омары, индейка жаренная, крабы отварные, вырезка говяжья, орехи, семечки тыквенные, семечки подсолнуха, устрицы сырые без

раковин, устрицы копченые, сыр жёлтый, сельдь, продукты из злаковых, отруби пшеничные, говядина, печень говяжья и свиная, улитки, печень телячья отварная, угорь, злаки, желтки.

Mg - МАГНИЙ

Магний принимает участие в различных метаболических процессах. Он играет важную роль в процессе сокращения мышц (в том числе сердечной мышцы) – поддерживает нормальный ритм сердца, оказывает влияние на нервно-мышечную возбудимость (антагонист кальция). Кроме того, он оказывает благоприятное влияние на процесс свёртывания крови – он является стабилизатором тромбоцитов и фибриногена. Стимулирует защитные механизмы организма, влияет на нормальность развития костной системы, а также оказывает успокаивающее действие. Магний является макроэлементом, необходимым для нормального функционирования клеток. Витамин B₆ (пиридоксин) увеличивает синтез ГАВА, который выполняет функцию нейротрансмиттера в организме, но облегчает всасывание магния из желудочно-кишечного тракта. Благодаря синергическому действию обоих компонентов, препарат ликвидирует беспокойные состояния, имеющие психическую или соматическую основу, не ослабляя способности к науке и сосредоточению. Кроме того, он предупреждает стрессы, головные боли и головокружения. Магний необходим для нормального метаболизма кальция и витамина С. Магний оказывает влияние на метаболизм натрия, калия и кальция. Магний нужен для синтеза белков, он предохраняет капиллярные сосуды мышц от повреждения, принимает участие в синтезе значительного количества ферментов, играет ключевую роль в биохимическом энергетическом обмене сахара в крови. Перечисленные процессы подвергаются нарушениям при нехватке магния, которая является причиной также и других метаболических дисфункций в организме, главным образом, в клетках гладких мышц, а также сердечной мышцы. Магний играет свою роль в профилактике и лечении различных заболеваний, а также предупреждает повышенную нервную возбудимость, депрессию и вегетативную дистонию.

Наличие: бананы, дрожжи пивные, фасоль, горох, греча, какао, шоколад, крабы, курица, миндаль, орехи бразильские, орехи и семена, орехи лещины, орехи грецкие, орехи земляные, орехи почковидные, отруби пшеничные, сосиски, семя дынное, продукты из сои, рыба морская, сардельки, чечевица, шпинат, ветчина, соя, свинина, говядина, картофель.

Fe - ЖЕЛЕЗО

Железо входит в состав многих ферментов, а также металлопротеиновых соединений, принимающих участие в окислительно-восстановительных процессах. Железо является основой гемоглобина и миоглобина, а также многих железопорфириновых ферментов, связанных с внутриклеточным дыханием. Часть железа непосредственно используется клетками эритробластической системы для выработки гемоглобина, а остальная часть накапливается в виде ферритина, главным образом, в печени и селезёнке, а также в других органах. Сывороточным белком, переносящим железо, является трансферрин. Железо, накопленное в организме, остаётся в динамическом равновесии с тем, которое находится в сыворотке. Резервное железо может также присутствовать в соединении с гемосидерином, который, однако, в отличие от ферритина, характеризуется низкой способностью передачи элемента в ткани и малой растворимостью. Железо является компонентом эритроцитов, белка (гемоглобина), переносящего кислород, а также белка, накапливающего кислород в мышцах (миоглобина). От железа зависят: действие ферментов, состояние эритроцитов, клеточное дыхание, нормальная сердечная деятельность, процессы клеточного деления, гормональный обмен,

развитие мышечной ткани, состояние иммунологической системы, снабжение клеток кислородом. Как всасывание, так и метаболическая функция железа связаны с воздействием других элементов. Особо антагонистическое действие обнаруживают кадмий (Cd), марганец (Mn), свинец (Pb) и цинк (Zn). В случае меди зависимость носит сложный и зачастую синергический характер в связи с их взаимодействием в окислительно-восстановительных процессах. Тормозящее действие на биологическую усвояемость железа оказывает фосфор, что следует из лёгкого осаждения фосфатов этого металла в различных условиях.

Наличие: хлеб из цельного зерна, горох, фасоль, чечевица, грибы, моллюски, мясо, например: вырезка, ветчина, свиной шпек; орехи, сухофрукты, семечки тыквенные, печень.

Cu - МЕДЬ

Медь является одним из стабильных компонентов человеческой крови. Её концентрация в сыворотке чаще колеблется в диапазоне 100-130 мг/100 мл, и у женщин она несколько выше, чем у мужчин. Медь, активируя фермент, необходимый для образования эритроцитов, оказывает влияние на нормальное функционирование кроветворяющей системы. Существенным является также её влияние – в частности, путём синтеза допамина – на развитие нервной системы, а также – путём синтеза коллагена и эластина – на восстановление соединительной ткани. Кроме того, медь вместе с цинком противодействует повреждениям, вызванным свободными кислородными радикалами. Медь является компонентом и активатором ферментов в многочисленных реакциях типа. Медь необходима для абсорбции и метаболизации железа. Медь играет свою роль при окислении витамина С. Основная роль меди в организмах животных связана с её присутствием в различных ферментах, принимающих участие в окислительно-восстановительных реакциях, например, цитохромоксидазе высших животных, она оказывает стимулирующее действие на количество и активность гемоглобина. Медь, находящаяся в церулоплазмине (белок сыворотки), является одной из наиболее подвижных форм этого элемента в организмах, и в этом виде она регулирует метаболизм, а также перенос железа. Она оказывает влияние на метаболизм липидов (например, холестерина) и свойства миелиновой оболочки нервных волокон. Медь необходима как для нормального метаболизма соединительной ткани, так и для функционирования мозговых клеток. Поэтому нехватка меди вызывает нарушения вышеупомянутых процессов, проявляющиеся в виде различных болезненных синдромов, как, например, анемия, ограничение роста и плодовитости, расстройства нервной системы (мигрени), заболевания системы кровообращения, а также остеопороз. В клетках животных медь концентрируется, главным образом, в митохондриях и ядре, причём её количественная доля в отдельных клеточных органеллах зависит от рода ткани. Благодаря способности к образованию соединений с нуклеиновыми кислотами, она может вызывать стойкие изменения их структуры, а впоследствии – также их биохимических и генетических свойств. Медь легко вступает в соединения с различными белками, особенно низкомолекулярными, а также серосодержащими. Металлотионеин, в качестве белка, богатого сульфгидрильными группами, характеризуется большой ёмкостью по отношению к меди и в большой степени отвечает за её повышенное содержание в печени. Взаимодействия, происходящие между медью и другими элементами, могут явиться причиной её вторичной нехватки или токсичности. Чаще всего имеет место антагонизм между медью и цинком (Cu-Zn), которым объясняются многие симптомы, связанные с нехваткой меди. Относительный рост содержания цинка, а также повышенное выведение меди вызывают различные нарушения метаболизма, а главным образом ненормальный

липидный обмен, ведущий к заболеваниям коронарных сосудов или психическим расстройствам. У животных чаще всего наблюдается нарушение баланса между медью (Cu) и молибденом (Mo), что связано с дополнительным воздействием серы. Повышенное содержание молибдена исключает медь из метаболического цикла, вызывая симптомы её нехватки. Антагонизм между медью и молибденом (Cu-Mo) усиливается, благодаря сере. Под влиянием молибдена возрастает связывание меди в форме неусвояемых соединений. В свою очередь, синергия, имеющая место в системе Cu-Fe, оказывает благоприятное воздействие на протекание различных ферментативных процессов, а особенно при синтезе гемоглобина. Роль кальция в процессах всасывания меди организмом является положительной, несмотря на то, что вообще медь легче усваивается из продуктов питания с кислой реакцией.

Наличие: грибы, мясо, семена, почки, орехи, сухофрукты, помидоры, продукты цельнозерновые, рис коричневый, печень, овощи с зелёными листьями, картофель.

Cr - ХРОМ

Хром необходим для нормального развития человеческого организма и организмов животных. Как правило, содержание в диете и кормах удовлетворяет потребность, которая составляет для взрослого человека 50-200 мкг в день. Его дневное потребление считается в Великобритании равным 320 мкг, а в США – менее 50 мкг, что может не обеспечивать потребности организма. Хром стабилизирует уровень сахара в крови. Он снижает уровень холестерина и триглицеридов в кровеносных сосудах, контролирует чувство аппетита, стимулирует энергетический обмен и синтез жирных кислот, активирует перенос аминокислот в клетки, стимулирует действие инсулина при использовании глюкозы, а также повышает переносимость глюкозы. Хром распространён в тканях, хотя в исключительно малых количествах. Содержание хрома в организме взрослого мужчины составляет менее 6 мг. Очень ограниченное количество хрома в кормах для животных вызывает снижение роста и выживаемости. Эти последствия исчезают, если дополнить диету 5-ю мкг хрома. На основании наблюдений было отмечено снижение переносимости сахара у животных, рацион которых был беден хромом, а также было установлено, что этот симптом исчезает после введения хрома. Хром присутствует в организмах животных, главным образом, в двух степенях окисления: +3 и +6. Поскольку вырисовывается тенденция к редукции хрома, катион Cr³⁺ преобладает в большинстве тканей, за исключением печени. Хром связывается с нуклеиновыми кислотами и подвергается концентрации в клетках печени. Этот металл играет существенную роль в метаболизме глюкозы, некоторых белков, а также жиров. Он входит в состав ферментов, например, трипсина, а также стимулирует активность других. Особенно интересным, но невыясненным является его участие в метаболизме холестерина. Предполагается, что рост холестерина в сыворотке у пожилых людей связан со снижением содержания хрома в тканях системы кровообращения, функция же хрома в обмене глюкозы находится в тесной связи с действием инсулина, а чрезмерное потребление сахаров ускоряет его выведение из организма. Выведение Cr³⁺ является значительно меньшим, чем Cr⁶⁺. Некоторые заболевания, а особенно системы кровообращения, оказывают влияние на метаболизм хрома.

Наличие: перец чёрный, дрожжи пивные, грейпфруты, грибы, артишоки, меласса, мясо, орехи, семена, орехи земляные, устрицы, ядра фруктовых косточек, продукты цельнозерновые, пшеница и пшеничные отруби, изюм, рис коричневый, спаржа, сливы, печень телёнка, желтки куриные.

Mo - МОЛИБДЕН

Молибден относится к микроэлементам, необходимым для

организма, хотя явные последствия его нехватки у человека не доказаны. Концентрация этого элемента в сыворотке составляет 6,0±2,2 мкмоль. Молибден входит в состав следующих металлоферментов: ксантиноксидазы, альдегидоксидазы, сульфитоксидазы, а также других металлоферментов, принимающих участие в метаболизме белков, жиров и пуринов. Наивысшая концентрация молибдена в человеческом организме отмечена в печени и почках, в костной ткани и зубах.

Наличие: дрожжи пивные, цветная капуста, семена, орехи, ядра фруктовых косточек, продукты цельнозерновые и соевые, рис коричневый, чечевица, шпинат, стручковые, печень говяжья, горошек зелёный.

Co - КОБАЛЬТ

Общее содержание кобальта в организме составляет 18,7 мкмоль (1,1 мг), концентрация в сыворотке составляет 2±1 нмоль/л. Дневная потребность составляет менее 10 мкг (менее 0,2 мкмоль). Кобальт в организме присутствует, главным образом, в виде витамина B₁₂, являющегося кофактором двух важных ферментов: метилмалонил-CoA-изомеразы и рибонуклеотидредуктазы. Кроме того, витамин B₁₂ принимает участие в образовании коферментов, переносящих моноуглеродные фрагменты, и во внедрении их во вновь синтезированные пуриновые и пиримидиновые соединения. Таким образом, функция витамина B₁₂, а косвенным образом и кобальта тесно связаны с синтезом нуклеиновых кислот.

Наличие: витамин B₁₂, алоэ.

Sr - СТРОНЦИЙ

Роль этого элемента до конца не выяснена. Вероятно, стронций играет свою роль в процессах роста костей, а также предупреждает кариес зубов. Возможно, он принимает участие в энергетических процессах в клетках. В крови содержание стронция составляет 0,4±0,1 мкмоль/л.

Ni - НИКЕЛЬ

Концентрация этого элемента в крови составляет 82±22 нмоль/л. В человеческом организме около 18% его содержания приходится на кожу. Кроме того, относительно высокая концентрация никеля отмечается в костном мозге, лимфатических узлах, яичках, а также в поте, при посредстве которого происходит выведение этого микроэлемента. Роль никеля в организме ещё как следует не выяснена. Ему приписывают участие в переносе кислорода в ткани, в синтезе ферментных белков, в углеводном, жировом и белковом обменах, образовании гормонов. Богатыми источниками никеля являются: шоколад, цельное зерно злаков, рыба, семена стручковых растений. Нехватка никеля может вызываться ошибками в составлении рациона, а также стрессами.

Наличие: шоколад, крабы, семена, орехи, продукты цельнозерновые, стручковые, рыба морская.

Mn - МАРГАНЕЦ

Марганец принимает участие в различных физиологических процессах, прежде всего в качестве активатора ферментов, регулирующих метаболизм глюкозы и других углеводов, липидов, включая холестерин, а также белков. Марганец, как правило, не входит в состав этих ферментов, а его функция не является специфической и может быть заменена другими металлами, особенно магнием. Один из металлоферментов, содержащих марганец – карбоксилаза – может функционировать также в соединении с другим металлом. Марганец является необходимым компонентом костей и принимает участие в нормальном функционировании центральной нервной системы. Полное содержание марганца в организме составляет 12-20 мг. Почки и печень являются основными органами, накапливающими марганец.

Марганец относится к антиоксидантам. Его присутствие необходимо для метаболизма витамина В₁ и витамина Е. Он активирует некоторые ферменты, принимающие участие в процессе выработки энергии, синтезе гликогена, синтезе мочевины, а также белков, участвующих в процессах свёртывания крови и восстановления соединительной ткани. Марганец усиливает действие магния в костях. Марганец вытесняет магний из соединений в ферментных системах, однако, в отличие от кальция и фосфора, не блокирует эти ферменты, а стимулирует их к ещё большей активности, чем ионы магния. Марганец в качестве катализатора принимает участие в переваривании жиров и холестерина. От марганца, в частности, зависят: половая активность, пигмент волос, действие многих ферментов, действие многих витаминов, функционирование поджелудочной железы, он оказывает влияние на кости и зубы, принимает участие в активном клеточном дыхании, играет свою роль в поддержании нормальной концентрации сахара в крови, воздействует на выработку гормонов, содержание коллагена в тканях. Концентрация марганца в тканях человека, особенно в костях, с возрастом снижается. Его нехватка вызывает деформацию костей, замедление роста, а также нарушения двигательной координации (например, атаксия у животных). Снижение плодовитости, связанное с нехваткой марганца, является вторичным следствием нарушения синтеза половых гормонов и других стероидов.

Наличие: авокадо, горох, чай, ячмень, кукуруза, миндаль, маслины, орехи лещины, орехи грецкие, орехи земляные, овёс, петрушка, пшеница, рис, подсолнечник, шпинат, зерно цельное, семечки подсолнечника, картофель, желтки куриные, рожь.

Se - СЕЛЕН

Селен является необходимым компонентом организмов животных и присутствует во всех клетках. Больше всего его содержат: печень, почки, поджелудочная железа. Его биологическая функция связана прежде всего с присутствием в глутатионовой пероксидазе (GSHPx), играющей основную роль в предохранении липидов клеточных оболочек, а также принимающей участие в метаболизме перекиси водорода (H₂O₂) и липидных гидроперекисей. Селен играет в этих процессах роль, сходную с витамином Е (альфа-токоферол) и зачастую может заменять его в этой функции. Селен в крови принимает участие в метаболических процессах на клеточном уровне – в качестве антиоксиданта он предохраняет клеточные оболочки от образования свободных радикалов, благодаря чему уменьшает риск возникновения рака, заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Селен нужен для нормального протекания метаболических процессов. Он очень важен для функционирования иммунологической системы. Селен необходим для нормального роста, плодовитости и предупреждения различных заболеваний, он играет важную роль в передаче нервных импульсов в центральной нервной системе. Селен распространён в организмах животных, наивысшие его концентрации имеются в корковом слое почек, поджелудочной железе, гипофизе и печени. Большая часть селена в организме относительно лабильна. Содержание селена в кормах сильно варьируется и зависит от содержания селена в почве, предназначенной для обработки. Некоторые нарушения у животных на почве питания реагируют на введение селена или витамина Е, демонстрируя, что существует тесная связь между этими двумя компонентами. Кроме того, селен считается весьма токсическим элементом. Если селен присутствует в рационе в концентрации около 5-15 мкмоль, то он оказывает высокотоксическое действие. Однако в концентрациях менее 3 мкмоль селен ускоряет рост и предупреждает многие заболевания. Чаще всего он присутствует в соединении с аминокислотами, цистеином (селеницистеином), а также метионином (селенметионином). Роль других, недавно выделенных соединений

селена с белками ещё как следует не определена, но новейшие исследования указывают на их существенное значение в функциях RNA, а также в действии гормонов щитовидной железы, регулирующих обмен активных и неактивных форм иодотиронина. Содержание селена в крови у детей на уровне около 50 мг/л предположительно является причиной нарушений в метаболизме гормонов щитовидной железы у девочек. Биологическая усвояемость селена зависит как от формы, в которой он присутствует, и состава рациона, так и от индивидуальных особенностей организма. Легче всего усваиваются селеновокислые соли, а также аминовые соединения селена. Усвояемость селена увеличивается при рационе, богатом низкомолекулярными белками, а также витаминами (главным образом, Е, А, С), и затрудняется при повышенном количестве тяжёлых металлов и серы. Нехватка селена связана, главным образом, с повреждением сердечной мышцы (болезнь Кешана [Keshan]) и с заболеваниями костной системы (болезнь Кашина-Бека). В последнее время появляется всё больше сообщений о связи между нехваткой селена и опухолевыми заболеваниями, а также заболеваниями системы кровообращения. Обследования жителей двух близлежащих пригородов Белграда с разной заболеваемостью раком, показали, что почвы, продукты питания, а также сыворотка больных людей содержали значительно меньшее количество этого элемента (Se в сыворотке: диапазон 15,2-38; средняя – 26 мг/л), чем окружающая среда и сыворотка здоровых людей, где был отмечен диапазон концентрации в пределах 20,6-69, а в среднем – 39 мг/л. Концентрация селена в сыворотке крови у поляков составляет в среднем 50-60 мг/л, а в некоторых регионах даже превышает 100 мг/л. Взаимодействия, происходящие между селеном и металлами незначительного содержания, имеют физиологическое значение. В организмах легко образуются селенистые соли металлов (например, Cd, Hg, Pb, Ag, Ta), которые вследствие слабой растворимости подлежат исключению из биохимических процессов. В результате этих реакций селен может блокировать оказывающий токсическое действие избыток металлов, откладывающихся, главным образом, в паренхиматозных органах. Влияние селена на увеличение задержки металлов, особенно ртути и свинца, в межклеточном веществе почек и печени может оказаться неблагоприятным для общего метаболизма. Поскольку перечисленные металлы обнаруживают податливость к соединению с низкомолекулярными белками, они ограничивают усвояемость селена организмом. Рост содержания этого элемента в тканях (например, сердца, печени, почек) вызывает в них вторичное снижение концентрации магния, марганца и меди. Подкожная инъекция раствора селенистокислого натрия вызывала существенное снижение концентрации меди в сыворотке крови овец. Селен входит в состав одного из ферментов, выделяемых щитовидной железой, что объясняет его синергическую функцию по отношению к йоду. Наличие серы снижает токсическое действие селена.

Наличие: чеснок, дрожжи пивные, грибы, яйца, мука пшеничная, полный помол, моллюски, меласса, мясо, семечки подсолнечника жареные, орехи бразильские, устрицы отварные, пшеница воздушная, рис коричневый, сыры, ракообразные, спаржа, тунец, печень, печень домашней птицы отварная.

Li - ЛИТИЙ

Литий достигает в сыворотке крови здоровых людей концентрацию до 10 мкмоль/л. Соли лития применяются при лечении аффективных заболеваний особенно при двухстадийной профилактике циркулярного психоза (а также при лечении депрессии). Во время лечения необходимо поддерживать концентрацию лития в крови в терапевтических пределах 0,6-1,5 ммоль/л. Токсическая концентрация составляет свыше 2 ммоль/л.

В - БОР

Бор пока не относится к элементам, необходимым для человека, но благоприятное действие на функционирование организмов указывает на необходимость учитывания его содержания в продуктах питания и кормах. Физиологическая роль бора должным образом не исследована. Появляются сведения о его влиянии на метаболизм кальция, фосфора и фтора. Предположительно бор повышает уровень стероидных гормонов у человека, благодаря чему он оказывает влияние на усвояемость кальция и предупреждает остеопороз. Есть упоминания о благоприятном действии бора при ревматических заболеваниях. Бор легко всасывается как через желудочно-кишечный тракт, так и через дыхательные пути, и немедленно происходит повышение его концентрации в почках, а также в мозге, печени и жировой ткани. Бор не аккумулируется в человеческом организме и быстро выводится. Дольше всего он задерживается в нервных клетках. В печени, почках и мозге обнаружены схожие количества.

V - ВАНАДИЙ

Концентрация ванадия в крови и плазме составляет 0,5+/-0,2 ммоль/л. Роль ванадия в метаболизме человека ещё должным образом не исследована. Нехватка этого элемента описана у животных. Биологическая роль ванадия скорее всего связана с метаболическими процессами липидов, сахаров, а также минеральным натриево-калиевым и кальциево-магниевым обменом. Ванадию приписывается ключевая функция в процессах обмена фосфатов, а также выработки эритроцитов.

S - СЕРА

Сера входит в состав цистеина, цистина, метионина, таурина, глутатиона, липоновой кислоты, биотина, витамина В₁, а также кофермента А. Образующаяся в организме серная кислота используется печенью в процессах детоксикации многих метаболитов и лекарств (ксенобиотиков). Группы SH принимают участие в окислительно-восстановительных процессах. Сера входит в состав сульфатидов и мукополисахаридов. Суточное количество выводимой с мочой серы в виде неорганических сернистых солей, эфиров серной кислоты, а также нейтральной серы (например, цистина, цистеина, таурина) является мерилем белкового обмена и может использоваться для определения белкового баланса. Суточная потребность в сере тесно связана с белковым обменом и витаминами: биотином (витамин Н), тиамином (витамин В₁), а также с липоновой кислотой. Сера уменьшает токсичность селена и проявляет антагонистическое действие по отношению к тяжёлым металлам (свинцу, ртути, кадмию, меди), указывает на рост потребности в белках, содержащих серные аминокислоты (цистеин, цистин, метионин). Содержание серы в цельной крови составляет 38+/-10 ммоль/л, в плазме - 24+/-10 ммоль/л и в эритроцитах - 58+/-10 ммоль/л. Содержание серы находится в зависимости от количества потребляемого белка. Повышенная концентрация серы имеет место при почечной недостаточности, непроходимости кишечника, лейкомиах.

Al - АЛЮМИНИЙ

До сих пор считалось, что соединения, содержащие алюминий, не представляют вреда для здоровья. Щелочные соединения алюминия нашли применение в лечении гиперацидных состояний, особенно при язвенной болезни. Алюминий всасывается из желудочно-кишечного тракта и подвергается накоплению в тканях. Увеличенное содержание алюминия в тканях организма является неблагоприятным для здоровья. Симптомы чрезмерного накопления алюминия в мозговой ткани могут привести к расстройствам памяти и равновесия. Алюминий снижает активность центральной нервной системы, связывается с DNA

нервных клеток, блокирует такие важные ферменты центральной нервной системы, как АТФ-аза Na/K, а также гексокиназа, уменьшает реабсорбцию основных нейротрансмиттеров мозга: допамина, норадреналина, серотонина. Исследования указывают на связь накопления алюминия с болезнью Альцгеймера, а также с болезнью Паркинсона. Источниками алюминия являются овощи с подкисленных почв (в Польше около 60% почв являются подкисленными). Этот процесс дополнительно усиливается при нехватке в почве магния и калия. Алюминий присутствует в алкализующих лекарствах, содержащих соединения алюминия, в водопроводной воде (если она содержит повышенное количество алюминия), в хлебобулочных изделиях с длительным сроком хранения. Источником алюминия может быть алюминиевая посуда.

Pb - СВИНЕЦ

Отравление свинцом вызывает отсутствие аппетита, колики и спазмы, повышенное артериальное давление крови, нервозность. Свинец блокирует ферменты принимающие участие в синтезе гемоглобина ускоряет разрушение эритроцитов тормозит внедрение кальция в костные структуры приводя к их ослаблению. Он блокирует ферменты центральной нервной системы принимающие участие в синтезе нейротрансмиттеров (нервных передатчиков), затрудняет всасывание йода, необходимого для нормальной деятельности щитовидной железы. В организм человека свинец проникает через дыхательную систему и желудочно-кишечный тракт, а степень его накопления находится в зависимости от многих факторов, среди которых находится состав рациона, а также индивидуальные особенности. Среднее потребление свинца взрослым человеком, оцениваемое для различных стран, составляет 320-440 мг в сутки.

Cd - КАДМИЙ

Кадмий практически отсутствует в человеческом организме в момент рождения, однако он постепенно накапливается вследствие исключительно долгого периода полураспада в организме, составляющего предположительно от 16 до 33 лет. Общее содержание кадмия во всём человеческом организме составляет около 30 мг, из которых 10 мг находятся в почках, а 4 мг – в печени. Исследования, проведённые на животных, показывают, что существует взаимный антагонизм между кадмием и цинком, отмечено также взаимодействие между кадмием, железом, а также медью. Отравление кадмием вызывает деформацию костей, нарушения роста, бесплодие, опухоли, кожные наросты. Кадмий блокирует ферменты цикла Кребса (этот цикл обеспечивает выработку энергии), непосредственно повреждает нервные клетки, тормозит высвобождение ацетилхолина в центральной нервной системе, а также ускоряет его расщепление (активирует холинэстеразу). Кадмий нарушает обмен кальция и фосфора в костной ткани, вызывает разрежение костной структуры. Он вытесняет цинк из стенок артерий, уменьшает их эластичность, ускоряет процесс атеросклероза, а также приводит к гипертонии. Кадмий проявляет антагонистическое действие по отношению к цинку и нарушает таким образом синтез пищеварительных ферментов, а также синтез и высвобождение инсулина, выработку которого требует присутствия цинка. Кадмий нарушает деятельность предстательной железы у мужчин, накапливается в почках, нарушая их гормональную и выделительную деятельность. При нехватке цинка доходит до накопления кадмия в печени и почках. При затянувшемся процессе может дойти до нарушения роста, бесплодия, нарушения деятельности почек, деформации скелета. Поглощённый организмом (через желудочно-кишечный тракт и частично через дыхательные пути) кадмий образует комплексы с белками

(например, низкомолекулярный металлотионин), с которыми он легко переносится, а затем откладывается, главным образом, в почках и печени. Кадмий является ингибитором фосфатазы, а также ферментов, содержащих сульфгидрильные группы, он вызывает нарушения метаболизма белков, нарушает обмен витамина В₁. Взаимодействие кадмия с цинком, медью и селеном заключается, в частности, во взаимном вытеснении из комплекса с металлотионином. Поэтому увеличение содержания перечисленных элементов ослабляет токсическое действие кадмия. Антагонизм между кадмием и железом сопряжён с антагонизмом между кадмием и кальцием и вызывает усиленное выведение кальция под влиянием кадмия. Устойчивость организмов к токсическому действию кадмия предположительно является наследственной особенностью и связана со спецификой метаболизма.

Hg - РТУТЬ

Отравление ртутью вызывает зрительные расстройства и расстройства сознания, состояние дезориентации и потерянности, постоянную забывчивость, нервозность. Около 10% ртути, вводимой в организм с пищей, а также через кожу и лёгкие, проникает в мозг и там накапливается. Она вытесняет из мозговой ткани цинк, а затем проникает в клеточные ядра и уничтожает генетический материал.

Ba - БАРИЙ

Содержание бария в крови человека составляет 0,5-2,4 мкг/л. В человеческом организме больше всего бария накапливается в костях (70 мкг/г). Этот элемент может оказывать сильное токсическое действие, когда он присутствует в легко растворимых в воде соединениях: хлориде бария BaCl₂, нитрате бария Ba(NO₃)₂ или карбонате бария BaCO₃. Такие трудно растворимые в воде соединения, как, например, сульфат бария, не представляют опасности для организма и используются в качестве т. н. водяной бариевой болтушки в рентгенологии для просвечивания желудка или кишечника. Токсическая доза для человека составляет 200 мг бария, а суточная доза, потребляемая с пищей, оценивается в 600-750 мкг. Высокую концентрацию бария в воде можно связывать с возникновением высокого кровяного давления и заболеваниями сердца. Отравление барием в начальной стадии проявляется в желудочно-кишечных расстройствах, затем – в парезе мышц, особенно верхних конечностей и шеи, кроме того – в затруднении дыхания. Барий также оказывает тормозящее действие на процесс минерализации костей, в которых он легко откладывается. Механизм токсического действия этого элемента заключается в вытеснении калия и связывании сульфатных анионов.

КАЛЕНДАРИК

Уважаемые господа, для того чтобы лучше контролировать состояние организма во время рекомендуемой 30-дневной программы питания, рекомендуем ежедневно заполнять таблицу, которую прилагаем на следующей странице. В таблице Вы записываете вес и самочувствие. На второй части страницы находится Ваша программа супплементации (часть первая - программа питающая). Вы можете это распечатать и всегда иметь при себе.

Напоминаем, что только применение программы полностью, т.е. и рекомендуемой диеты, и супплементации, и физических упражнений, позволит Вам достичь оптимального состояния здоровья.

Просим произвести измерения и вписать их значения:

До начала 30 – дневной программы	После 30 – дневной программы
----------------------------------	------------------------------

Si - КРЕМНИЙ

В природе проявляется в виде оксида кремния и кремнезёма. Кремнезём является соединением, которое очень часто встречается в природе, главным образом в виде песка. Кремний, рядом с углем, является основным жизненным элементом. В виде ортокремниевой кислоты необходим для правильного функционирования человеческого организма. В организме человека содержится примерно 6-7 грамм Si. Выводится с мочой в соединении с катионами кальция и магния. Кремний участвует в обмене многих элементов. Помогает обмену кальция, магния, фосфора, меди, цинка и серы. Конкурирует с алюминием, кадмием, свинцом, ртутью, хромом, стронцием и калием. Кремний облегчает очищение клеток от токсических веществ. Прежде всего содержится в соединительной ткани (на пример в сухожилиях, клапанах сердца, коже, слизистых оболочках, стенках кровеносных сосудов) и в костях. Благодаря ему человек имеет здоровые суставы, сильные кости и хорошее кровообращение. Кремний улучшает сопротивляемость организма к инфекциям. Улучшает регенерирование кожи, ее общий вид. Ограничивает выпадение волос, ускоряет их рост, укрепляет ногти. Замедляет процессы раннего старения. Кремний как антагонист алюминия может уменьшать риск развития болезни Альцгеймера. Недостаток. Кремний является самым главным элементом в процессе синтеза мукополисахаридов во время создания соединительной хрящевой ткани скелета, необходим для правильной продукции коллагена. Доказано, что недостаток кремния в организме детей на сегодняшний день достигает даже 50%. Его отсутствие приводит, например, к рахиту, болезням кожи, нарушению развития лимфатической системы.

Дозировка. Человеческому организму требуется 20-40 мг кремния в день. Большого количества требуют беременные женщины, пациенты после операций, связанных с повреждением кости, и люди старшего возраста.

Содержится. В продуктах питания кремний содержится в виде ортокремниевой кислоты. Можно его найти в овсе, просе и ячмене, главным образом в отрубях и оболочках зерен. Много кремния есть в хвоще полевом. В продуктах, произведенных из белой муки, содержания кремния очень низкое. Также манная каша, которая предназначена прежде всего для детей, не содержит этого элемента.

Вес= kg	Вес= kg
Измерения= cm	Измерения= cm
Обвод грудной клетки= cm	Обвод грудной клетки= cm
Обвод талии= cm	Обвод талии= cm
Обвод бедер= cm	Обвод бедер= cm

ВНИМАНИЕ

Вес проверяем утром натощак, после выдаления мочи, без одежды.

Просим оценить самочувствие и описать его ежедневно вечером: **1 - хорошо, 0 - плохо**. После заполнения таблицы следует ссуммировать все данные из столбца САМОЧУВСТВИЕ.

САМОЧУВСТВИЕ: КОЛИЧЕСТВО ПУНКТОВ 30 - 15:

Поздравляем с успехом, у Вас хорошее здоровье и психофизическое состояние! Вторая часть программы саплементации должна стабилизировать правильную тенденцию. Если во время второй части программы самочувствие будет хорошее, тогда можно в течение последующих 2 лет (со дня составления первого Элементарного анализа волос) провести Диагностику состояния питания (ДСП).

САМОЧУВСТВИЕ: КОЛИЧЕСТВО ПУНКТОВ 14 - 8:

Рекомендуется регулярное применение указаний первой части программы суплементации в течение следующего 1 месяца. Следует обратить особенное внимание на правильную диету и регулярную физическую активность. Если во время второй части программы самочувствие будет хорошее, тогда можно в течение последующих 2 лет (со дня составления первого Элементарного анализа волос) провести Диагностику состояния питания.

САМОЧУВСТВИЕ: КОЛИЧЕСТВО ПУНКТОВ 7 - 0:

Обязательно продолжить первую часть программы суплементации на протяжении последующих 3 месяцев. Следует больше внимания обратить на диету. Необходима регулярная физическая активность. Рекомендуется медицинская консультация и контрольные анализы.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		



Вес



Самочувствие

Суплемент	Утром	В обеденное время	Вечером
Бактерии ацидофильные каждый четвёртый день, в течении одного месяца	1 перед едой	0	0
Вит. Ц 240 мг из ацеролы и цитрусовых ежедневно, в течении одного месяца	2 перед едой	2 перед едой	0
Комплекс витаминов группы В ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	1 после еды	0
Кальций в дозе 300 мг вместе с Магнием в дозе 125 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
Магний в дозе 200 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	1 после еды	0
Селен в дозе 50 мкг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	0
Цинк в дозе 15 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
ОМЕГА-3 комплекс (ЭПК 180 мг, ДГК 120 мг) ежедневно, в течении одного месяца	0	2 30 минут перед едой	2 30 минут перед едой
Экстракт из плодов Пальмы Сереноа (Карликовой Пальмы) в дозе 110 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	0
LYCOPENE 10mg ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
Чеснок, экстракт в дозе 400 мг ежедневно, в течении одного месяца	1 после еды	0	1 после еды
Лецитин в дозе 1200 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	0	1 после еды
Силимарин (экстракт из семян расторопши) 70 мг ежедневно, в течении одного месяца	0	1 после еды	1 после еды
Витамин Д3 2000 МЕ ежедневно, в течении одного месяца	0	1 30 минут перед едой	0
Протеиновый нутриент с цистеином в дозе 5 г	1	1	0

ежедневно, в течении одного месяца	Во время завтрака	Во время обеда	
------------------------------------	-------------------	----------------	--



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

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

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

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl