

Зеленая
Фабрика



Традиции постной кухни зародились задолго до появления на русской земле православия

ТЫСЯЧЕЛЕТНЯЯ КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ НАШИХ ПРЕДКОВ СТАЛА ЗАЛОГОМ ИХ ЛЕГЕНДАРНОГО БОГАТЫРСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Какие бы изменения не претерпевала русская кухня, растительная пища в рационе неизменно преобладала над продуктами животного происхождения



Особенности национальной кухни во многом определяются географическими условиями жизни народа.

Богатство природных кладовых подарило русской кухне многообразие блюд с ягодами и грибами, овощами и травами. Плодородные земли позволили развиваться зерновому земледелию и определили кашам центральное место на русском традиционном столе.

Молочные и кисломолочные продукты широко использовались в русской кухне, а вот мясо на столе большинства людей появлялось не часто – 1-2 раза в неделю .



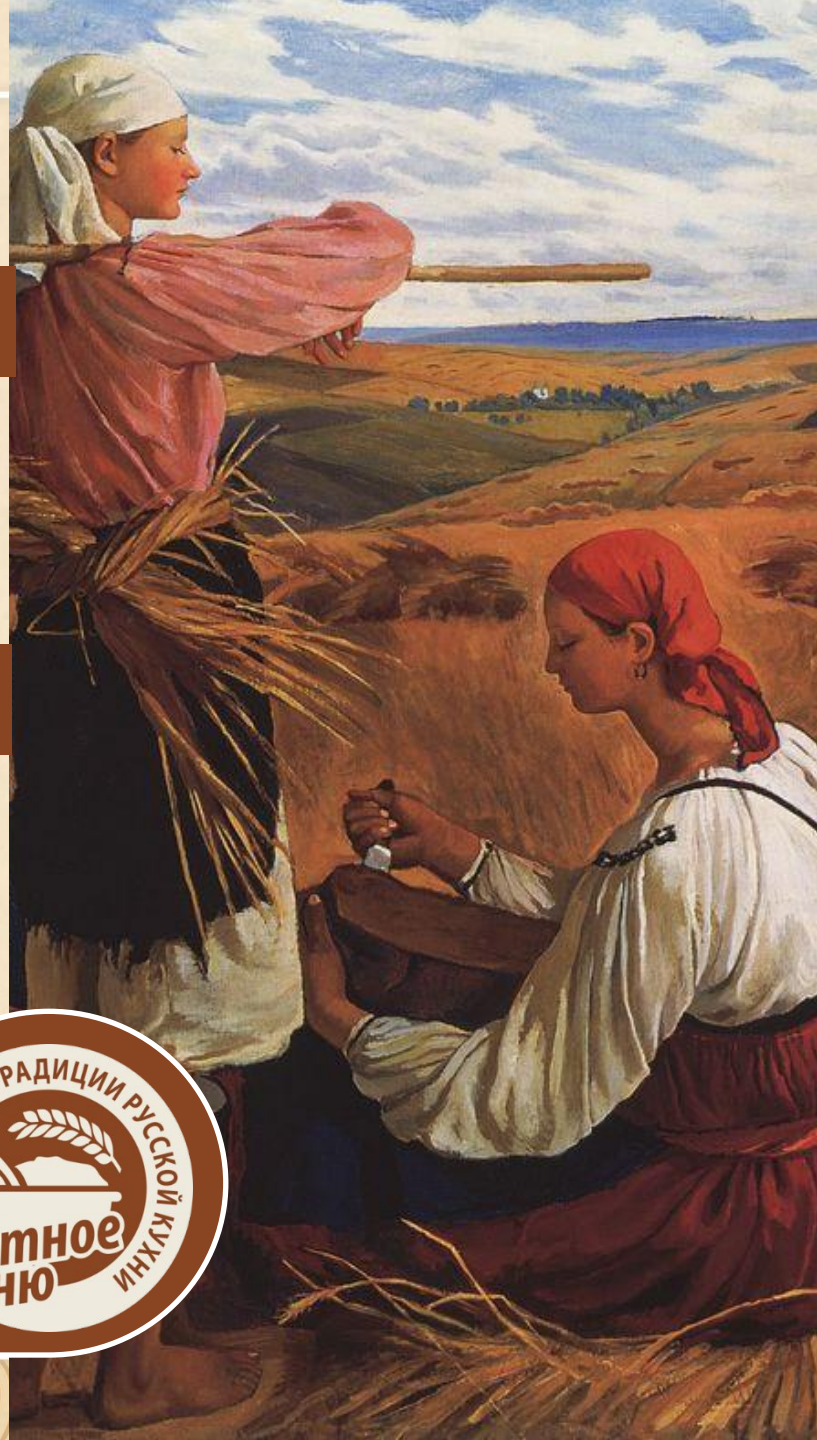
Религиозные традиции христианства лишь укрепили позиции постного стола в русской кухне

ЕЩЕ 150 ЛЕТ НАЗАД

- постные дни составляли около 200 дней в году, их соблюдала большая часть населения
- аллергия, бронхиальная астма,

СЕГОДН

- Я** мы едим жирные мясные продукты без ограничения
- массовое производство пищевых продуктов использует дешевые транс-жиры, рафинирование и усилители вкуса
 - все больше людей страдают от аллергии, ожирения, нарушения обмена веществ и связанных с ним заболеваний
 - диабет называют чумой XXI века



Сегодня многие нерелигиозные люди присоединяются к Великому посту, стремясь очистить организм от накопленных шлаков и токсинов и снизить свой вес, понимая, что

**ДАЖЕ ВРЕМЕННОЕ
ОГРАНИЧЕНИЕ
ЖИВОТНЫХ
ПРОДУКТОВ В
РАЦИОНЕ
В ПОЛЬЗУ
РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ
СПОСОБНО ПРИНЕСТ
ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ
ОРГАНИЗМУ**



ПОСТНАЯ ПИЩА БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

- **разгружает систему пищеварения**, т.к. растительная пища переваривается и усваивается гораздо легче, чем мясные продукты
- **освобождает организм от шлаков и токсинов** благодаря обилию клетчатки в зерновых и овощных блюдах
- **улучшает обмен веществ и снижает уровень холестерина в крови**, поскольку употребление жиров в пост снижено
- **укрепляет микрофлору кишечника** благодаря содержанию полисахаридов в растительной пище



Пост, т.е. временный отказ от продуктов животного происхождения, как и любая диета, является серьезным испытанием для организма:

- снижается калорийность и пищевая ценность рациона
- организм испытывает недостаток витаминов группы В, особенно В6 и В12, которые получает в основном из животных продуктов
- в зимнее время авитаминоз усугубляется расходом витаминов на защиту от респираторных инфекций
- из-за отсутствия привычного чувства насыщения, падает общая работоспособность и настроение



Специально для тех, кто хочет снизить калорийность своего рациона, устраивать разгрузочные дни или



Линия продуктов «Постное меню» решает различные задачи людей, меняющих привычный рацион питания на ограниченный:

соблюдать пост!

- **обеспечивает сытность** благодаря своему составу
- **восполняет недостаток витаминов и минералов**, предупреждая авитаминоз и усиливая иммунитет, поддерживает различные функции организма и общую работоспособность
- **позволяют легко поддерживать диетическое питание дома, на работе или в дороге** благодаря формату упаковки и технологии быстрого приготовления



Специально для тех,
кто хочет
привести в порядок
пищеварение,
обмен веществ
и вес!



5 ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛИНИИ «ПОСТНОЕ МЕНЮ»



ЛИНИЯ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«ПОСТНОЕ МЕНЮ» - ЭТО

Низкокалорийные
сытные
традиционные
блюда русской кухни
на основе злаков
и овощей!

Всего несколько
минут
на приготовление
пищи!

Укрепление
организма
витаминами
и микроэлементами!

Разгрузка
пищеварительной
системы, улучшение
обмена веществ,
снижение веса,
холестерина и
сахара!

Поддержка
работоспособности и
хорошего
настроения!





ЗЛАКОВЫЕ ХЛОПЬЯ

- приготовлены по специальной технологии: все полезные свойства круп сохраняются, но усвоение происходит гораздо легче
- обладают высокой пищевой и биологической ценностью: это источник растительных белков, жиров и углеводов, клетчатки, витаминов и минералов
- это идеальный источник энергии: «медленные углеводы» злаков помогают обеспечить ощущение продолжительной сытости
- это прекрасный сорбент: огромное количество клетчатки эффективно очищает кишечник от шлаков, устраняет застои желчи, снижает уровень холестерина и сахара в крови, замедляет процесс всасывания жиров в кишечнике

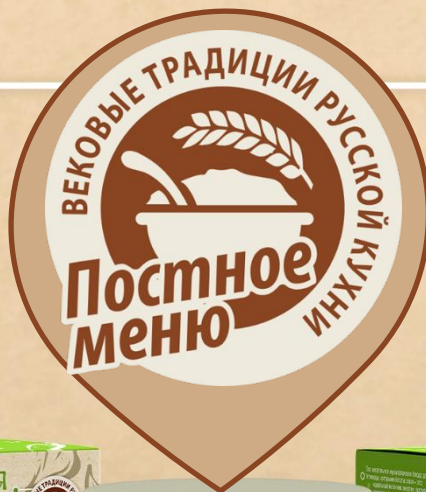




СУШЕНЫЕ ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ТРАВЫ И ГРИБЫ

- ЭТО ИСТОЧНИК ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ:
ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ, КЛЕТЧАТКИ,
ПЕКТИНА И ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ
- УСИЛИВАЮТ СЕКРЕЦИЮ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ И
СПОСОБСТВУЮТ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ
ДРУГОЙ ПИЩИ
- СТИМУЛИРУЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ
КИШЕЧНИКА, УВЕЛИЧИВАЯ СКОРОСТЬ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ,
СПОСОБСТВУЮТ ЕГО ОЧИЩЕНИЮ ОТ
ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ





СВЕКОЛЬНИК «ПО-СЕЛЯНСКИ»

Стимуляция
роста
микрофлоры,
очистление
организма
от шлаков



КАША «ПО- МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ

Укрепление костной
ткани, зубов, ногтей
и волос, поддержка
нервной и сердечно-
сосудистой систем



КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»

Укрепление
иммунитета,
стимуляция роста
микрофлоры
и улучшение
работы ЖКТ



КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ

поддержка
иммунитета, памяти,
внимания, мышления
и нервной системы,
стабилизация
жирового обмена

ПОХЛЕБКА «ПО- СТАРОСЛАВЯНС КИ»

Профилактика
железодефицита
и поддержка
нервной
системы

ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА ГРЕЧНЕВАЯ «ПО-СТАРОСЛАВЯНСКИ» С ГРИБАМИ



О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ГРЕЧНЕВЫХ ХЛОПЬЕВ

- содержит рекордное количество минеральных веществ, витаминные группы В, РР и Е
- является истинным легко усваиваемым белком, по питательной ценности близкого к белкам куриного мяса
- богаты клетчаткой, незаменимыми аминокислотами и полезными углеводами, регулируют уровень сахара в крови
- содержат полиненасыщенные жиры, которые нормализуют уровень холестерина и обмен веществ, ускоряя процесс похудения.

О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ВЕШЕНКИ

- содержит все необходимые для человеческого организма вещества: белок, жиры, углеводы, витамины (группы В, С, Е, D2) и минералы (железо, калий, йод, кальций, цинк)
- считается самым ценным грибом по уровню содержания витамина РР, необходимого для здоровья нервной системы
- содержит ферменты, способствующие расщеплению жиров и снижению их способности накапливать жир при избытке калорийности.

О 7 ШАГАХ ПОЛУЧЕНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА
Fe Cu
B12
МЕТОДОЛОГИЯ

ВСЕГО
57,7
ккал
в порции

ВИТАМИНОЗАПАС



ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА ГРЕЧНЕВАЯ «ПО-СТАРОСЛАВЯНСКИ» С ГРИБАМИ



ПРОФИЛАКТИКА
ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА
И ПОДДЕРЖКА
НЕРВНОЙ
СИСТЕМЫ

СОСТАВ

Гречневые и картофельные хлопья, кусочки жареного лука, сушеные морковь, чеснок, грибы вешенки, укроп и петрушка, натуральные ароматизатор (овощи, грибы), морская соль

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

57 калорий в порции

АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Железо, медь,
витамины С, B6, B12

ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА ГРЕЧНЕВАЯ «ПО-СТАРОСЛАВЯНСКИ» С ГРИБАМИ

СЕГОДНЯ МЫ
ИСПЫТЫВАЕМ СТРЕСС В 70
РАЗ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ НАШИ
ПРЕДКИ 150 ЛЕТ НАЗАД!
ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА В6
ВЕДЕТ К ПОСТОЯННОЙ
УСТАЛОСТИ, НЕРВОЗНОСТИ,
ПОДАВЛЕННОСТИ,

БЕССОННИЦЕ

Fe, Cu		железо и медь необходимы для образования гемоглобина, повышают защитные функции организма
ВИТАМИН С		увеличивает усвоение железа, укрепляет стенки сосудов, повышает иммунную защиту
ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)*	30% от нормы суточного потребления в порции	<ul style="list-style-type: none">▪ регулирует обмен жиров, белков и углеводов▪ участвует в синтезе глюкозы, единственного источника энергии для нервных клеток, повышает эффективность клеточного энергообмена▪ снижает уровень холестерина в крови, нормализует артериальное давление▪ усиливает образование антител, укрепляя иммунную систему
ВИТАМИН В12 (ЦИАНКО- БАДАМИН)*		<ul style="list-style-type: none">▪ участвует в образовании красных телец – эритроцитов▪ препятствует возникновению инсультов и инфарктов▪ снижает содержание холестерина в организме▪ участвует в образовании мелатонина, регулирующего биоритмы▪ оказывает влияние на репродуктивную систему мужчин▪ отвечает за равновесие нервной системы: участвует в образовании миелина – оболочки нервных волокон

*ВИТАМИНЫ В6 И В12 ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ
В ОСНОВНОМ ИЗ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ!

ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА ГРЕЧНЕВАЯ «ПО-СТАРОСЛАВЯНСКИ» С ГРИБАМИ

СЫТНОСТЬ ПОСТНОЙ
ПОХЛЕБКИ ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ГРЕЧКА И ГРИБЫ ВЕШЕНКИ.
НА РУСИ ГРЕЧКУ НАЗЫВАЛИ
«ПИЩЕЙ БОГАТЫРЕЙ,
А ГРИБЫ – ВТОРЫМ
МЯСОМ!

ВЕШЕНКИ

- по питательной ценности приравнены к белому грибу
- самый ценный гриб по уровню содержания витамина PP, необходимого для здоровья нервной системы
- содержит ферменты, способствующие расщеплению жиров и гликогена
- способны надолго утолить голод при низкой калорийности

ГРЕЧНЕВЫЕ ХЛОПЬЯ

- источник легко усваиваемого белка, по питательной ценности близкого к белкам куриного мяса
- регулируют уровень сахара в крови
- содержат полиненасыщенные жиры, которые нормализуют уровень холестерина и обмен веществ, ускоряя процесс похудения

КАША «ПО-МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ



УКРЕПЛЕНИЕ КОСТНОЙ
ТКАНИ,
ЗУБОВ, НОГТЕЙ И
ВОЛОС,
ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ
И СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ

СОСТАВ СИСТЕМ

Гречневые, рисовые, перловые и пшеничные хлопья, кусочки жареного лука, сушеные морковь, чеснок, натуральные ароматизаторы (овощи, грибы), морская соль

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

91 калория в порции

АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций, магний,
фосфор, витамин D3

КАША «ПО-МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ

ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К РАЗВИТИЮ ШИРОКОГО СПЕКТРА ЗАБОЛЕВАНИЙ, В Т.Ч. ОСТЕОПОРОЗА, АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГИПЕРТОНИИ, НАРУШЕНИЮ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ДЕГЕНЕРАТИВНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

Ca (кальций)	27% от РСР*	макроэлемент, необходимый для построения костей, участвует в процессах свертывания крови, регулирует мышечные сокращения
Mg (магний)	20% от РСР	жизненно-важный элемент, находится во всех тканях, участвует в большинстве реакций обмена веществ, регуляции передачи нервных импульсов, сокращении мышц
P (фосфор)	15% от РСР	входит в состав фосфолипидов, ферментов, нуклеиновых кислот, является важнейшим элементом, необходимым для построения скелета и зубной ткани, лучше всего усваивается вместе с кальцием
ВИТАМИН D3 (холекальциферол)	30% от РСР	<ul style="list-style-type: none">обеспечивает полноценное всасывание фосфора, кальция и магния, необходимых для нормального развития костной системы; способствует отложению кальция в дентине и костях, осуществляя профилактику остеопорозапредупреждает слабость мускулов, обеспечивает свертываемость крови и функционирование щитовидной железыучаствует в восстановлении миелиновых оболочек нервных

* ОТ НОРМЫ СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ В ПОРЦИИ

КАША «ПО-МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ ПЕРЛОВЫЕ ХЛОПЬЯ

ПЕРЛОВКА – НАСТОЯЩАЯ
ЖЕМЧУЖИНА РУССКОЙ КУХНИ!
ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЕЕ
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА.
МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ЗА
ВЫСОКУЮ ПИТАТЕЛЬНОСТЬ. А
ЖЕНЩИНЫ НАЗЫВАЮТ ЕЕ
«КАШЕЙ КРАСОТЫ»:
ПЕРЛОВКА УЛУЧШАЕТ
СОСТОЯНИЕ КОЖИ.

высокоэнергетический продукт, положительно влияет на иммунную систему. Перловка содержит аминокислоту **лизин**, увеличивающую способность организма сопротивляться вирусам, и **гордеоцин** - вещество с противогрибковой активностью, а также улучшает состояние кожи

ГРЕЧНЕВЫЕ ХЛОПЬЯ

источник легко усваиваемого белка, по питательной ценности близкого к белкам куриного мяса, регулируют уровень сахара в крови, содержат полиненасыщенные жиры, которые нормализуют уровень холестерина и обмен веществ, ускоряя процесс похудения

РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ

состоят из сложных углеводов, обеспечивающих длительный приток энергии; богаты витаминами группы В, укрепляющими нервную систему и играющими важную роль в преобразовании питательных веществ в энергию

ПШЕННЫЕ ХЛОПЬЯ

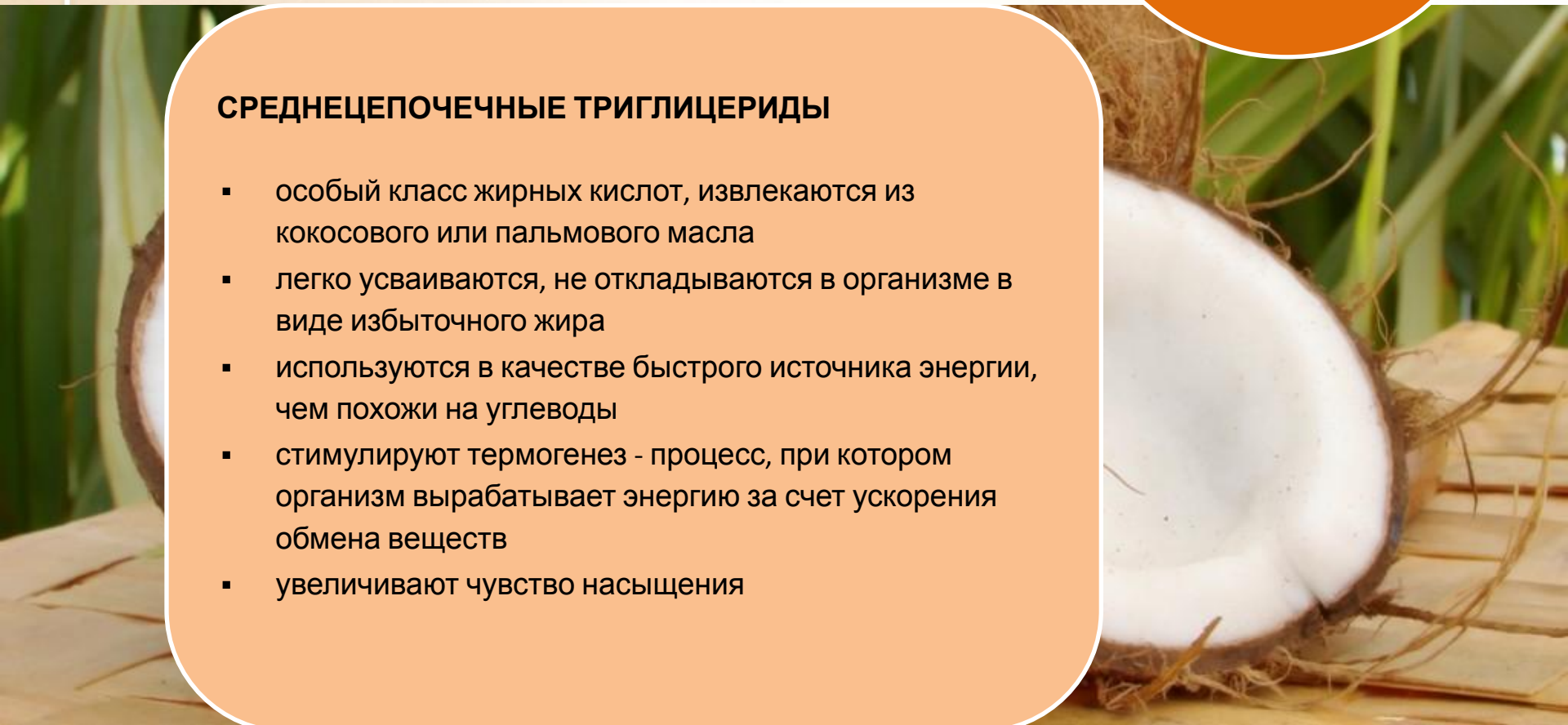
источник легкоусвояемых аминокислот, обладают липотропными свойствами, препятствуют жировым отложениям, способствует выводу токсинов из организма

КАША «ПО-МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ –
СРЕДНЕЦЕПОЧЕЧНЫЕ
ТРИГЛИЦЕРИДЫ ПРИДАЮТ
ПОСТНОЙ КАШЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ
СЫТНОСТЬ

СРЕДНЕЦЕПОЧЕЧНЫЕ ТРИГЛИЦЕРИДЫ

- особый класс жирных кислот, извлекаются из кокосового или пальмового масла
- легко усваиваются, не откладываются в организме в виде избыточного жира
- используются в качестве быстрого источника энергии, чем похожи на углеводы
- стимулируют термогенез - процесс, при котором организм вырабатывает энергию за счет ускорения обмена веществ
- увеличивают чувство насыщения



ПОСТНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП СВЕКОЛЬНИК «ПО-СЕЛЯНСКИ»



ПОСТНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП СВЕКОЛЬНИК «ПО-СЕЛЯНСКИ»

СТИМУЛЯЦИЯ РОСТА
МИКРОФЛОРЫ
И ОЧИЩЕНИЕ
ОРГАНИЗМА ОТ
ШЛАКОВ



СОСТАВ

Картофельные хлопья, капуста сублимированная, сушеная петрушка, свекла, лук, паприка и томаты (порошок), натуральные ароматизаторы (овощи, жареный лук), морская соль

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

41 калория в порции

АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Пищевые волокна

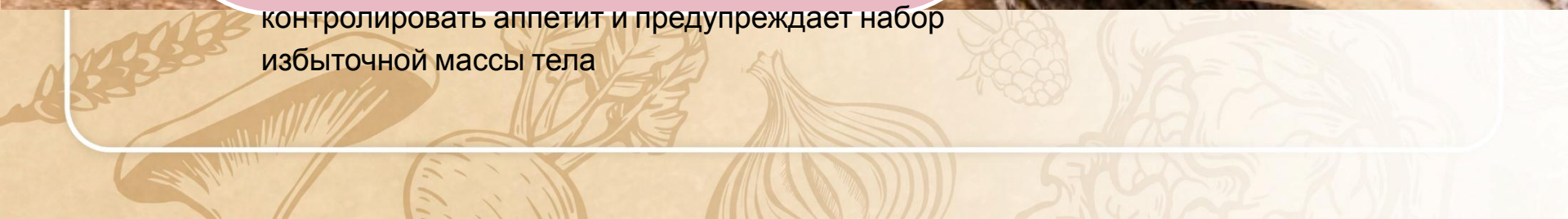
ПОСТНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП СВЕКОЛЬНИК «ПО-СЕЛЯНСКИ»

В одной порции «Свекольника» содержится 36% от нормы суточного потребления пищевых волокон

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

- способствуют правильной работе желудочно-кишечного тракта
- улучшают обменные процессы, снижают уровень сахара и холестерина в крови
- способствуют очищению организма от шлаков и токсинов
- являются пребиотиками: стимулируют рост микрофлоры кишечника
- попадая в желудок, впитывают воду и увеличиваются в объеме, тем самым обеспечивая чувство насыщения, что помогает контролировать аппетит и предупреждает набор избыточной массы тела

ВПИТЫВАЯ ВОДУ И
УВЕЛИЧИВАЯСЬ В
ОБЪЕМЕ, ПИЩЕВЫЕ
ВОЛОКНА
ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ОБЕСПЕЧИВАЮТ
ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ



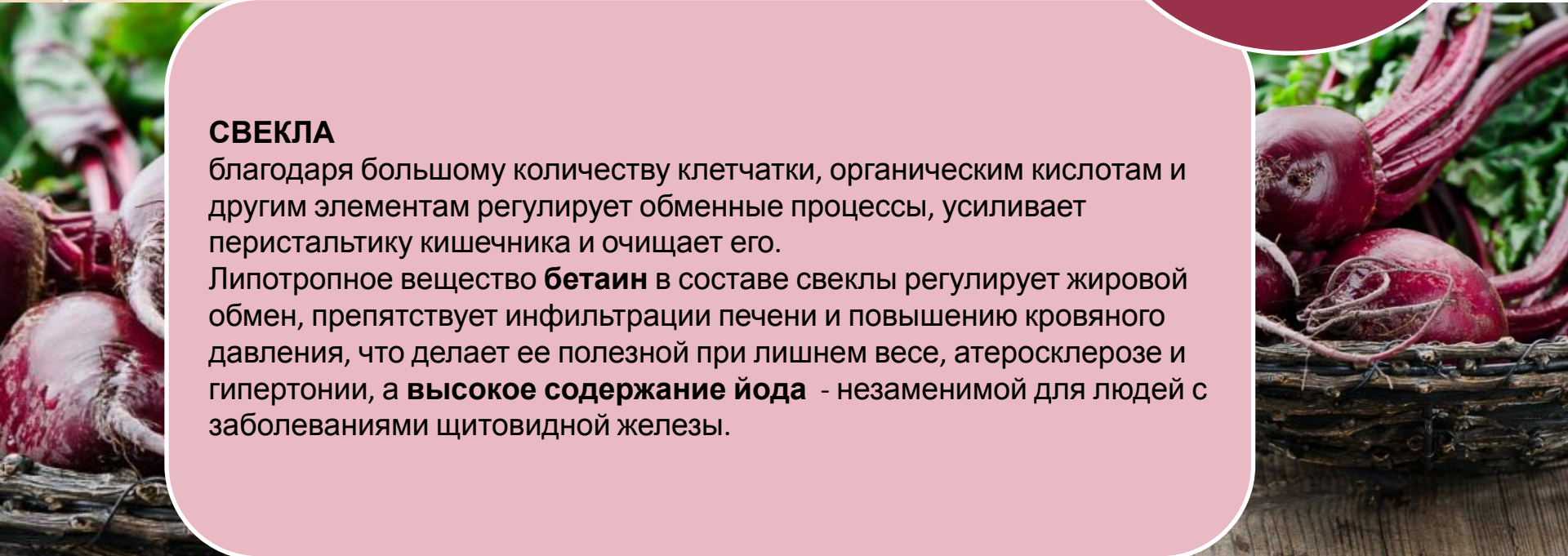
ПОСТНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП СВЕКОЛЬНИК «ПО-СЕЛЯНСКИ»

ПРИ ТЕПЛОЙ
ОБРАБОТКЕ СВЕКЛА
СОХРАНЯЕТ СВОИ
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА!

СВЕКЛА

благодаря большому количеству клетчатки, органическим кислотам и другим элементам регулирует обменные процессы, усиливает перистальтику кишечника и очищает его.

Липотропное вещество **бетаин** в составе свеклы регулирует жировой обмен, препятствует инфильтрации печени и повышению кровяного давления, что делает ее полезной при лишнем весе, атеросклерозе и гипертонии, а **высокое содержание йода** - незаменимой для людей с заболеваниями щитовидной железы.



ПОСТНАЯ КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ И КЕДРОВЫМ МОЛОЧКОМ



Это питание русское блюдо для завтрака или ужина.

Углеводы, которые богаты крахмалом - это:

- отличный источник энергии, поступающей на протяжении длительного времени
- умеренный уровень сахара, который способствует снижению количества холестерина и сахара в крови, улучшает работу печени, снижает уровень холестерина и сахара в крови,
- замедляет процесс всасывания жира в кишечнике
- содержит витамин В, макро- и микроэлементы

Злаковые культуры обладают высокой пищевой и биологической ценностью, что особенно важно в постные дни. Каши и супы усваиваются организмом и готовятся намного быстрее, чем мясные блюда, при этом содержат все ее полезные свойства.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ХЛОПЬЕВ:

ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ

- обладают антитоксическим эффектом, не дают накапливаться жирам в организме
- Высокое содержание фосфора полезно для костей и мышечной ткани, а калий играет важную роль для работы сердечно-сосудистой системы.

РЖАНЫЕ ХЛОПЬЯ

- богаты витамином группы В, который положительно сказывается на работе нервной системы, повышает интенсивность обменных процессов, незаменимы для здоровья кожи и волос, нормализуют уровень гемоглобина.
- Витамин С в составе - способствует снижению уровня холестерина и снижению веса.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ

- являются источником незаменимых жирных кислот (линолевой, арахидоновой), помогают снизить концентрацию холестерина в крови и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек, снижают нормальную обмен веществ, способствуют снижению веса.

РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ

- способствуют выведению из организма избытка жира, соли, сахара, снижают уровень холестерина, способствуют снижению веса.

ОТ ШАГОВ ПО...



быстрого приготовления

ПОСТНАЯ КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ И КЕДРОВЫМ МОЛОЧКОМ

ПОДДЕРЖКА
ИММУНИТЕТА
ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ,
МЫШЛЕНИЯ И
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
СТАБИЛИЗАЦИЯ
ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ И
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



СОСТАВ

Ржаные, пшениные, ячменные, кукурузные и рисовые хлопья, малина сублимированная, кедровое молочко, подсластитель сукралоза, ароматизатор натуральный малина

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

90 калорий в порции

АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамины А, Е, С,
В2, В3, В5, В6, В9, В12
Лецитин

ПОСТНАЯ КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ И КЕДРОВЫМ МОЛОЧКОМ

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)	40% от нормы суточного потребления в порции	необходим для регенеративных, обменных и иммунных процессов, хорошего зрения, здоровья кожи и волос
ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ)		замедляет старение клеток, защищает репродуктивную систему, повышает общий тонус организма
ВИТАМИН D3 (ХОЛЕКАЛЬ- ЦИФЕРОЛ)		отвечает за поступление кальция в ткани, повышает сопротивляемость организма респираторным инфекциям
ВИТАМИН С		повышает иммунную защиту, устойчивость к стрессу, оказывает антиоксидантное действие, укрепляет стенки сосудов, способствует снижению холестерина
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (В2, В3, В5, В6, В9, В12)		незаменимы для здоровья кожи, кроветворения и нервной системы, стимулируют обмен веществ, способствуют преобразованию питательных веществ в энергию

ПОСТНАЯ КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ И КЕДРОВЫМ МОЛОЧКОМ

ФОСФОЛИПИДЫ ЛЕЦИТИНА

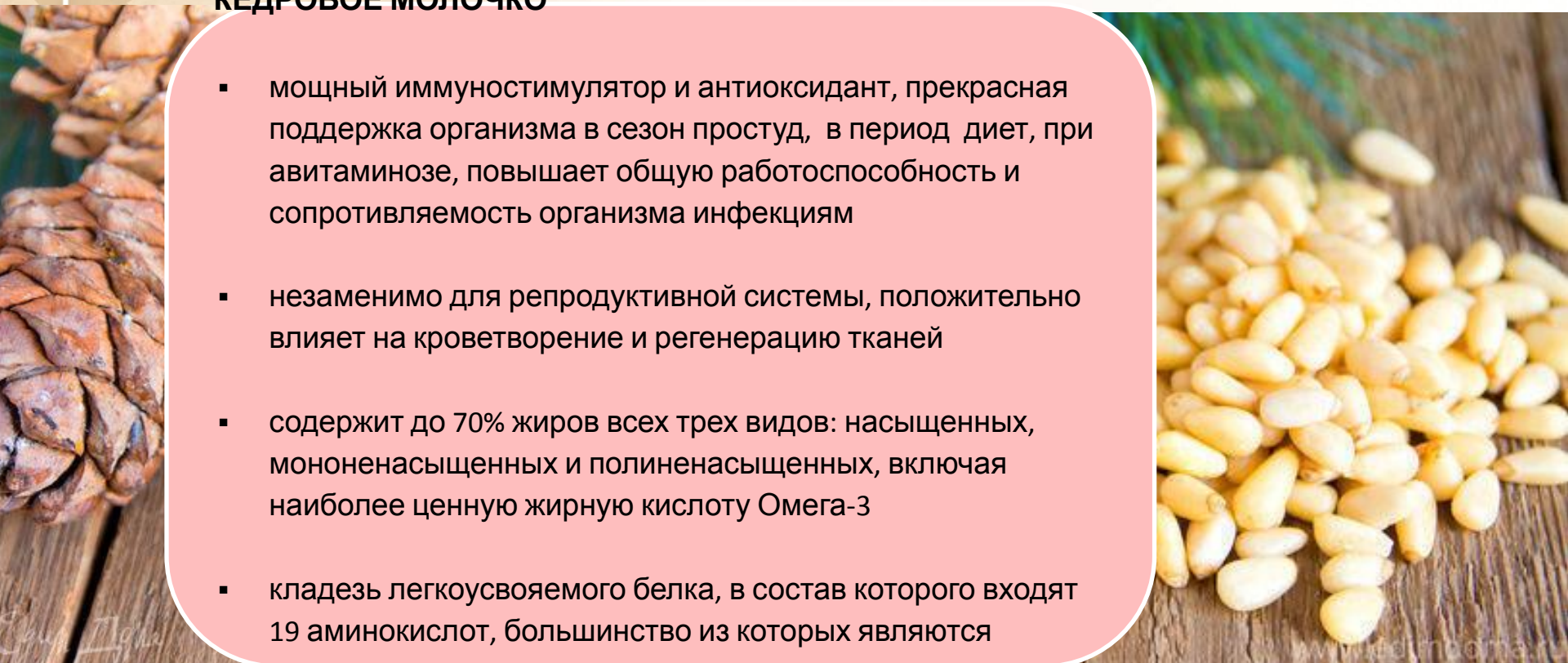
14% от нормы
суточного
потребления
в порции

- основной источник питания для клеток мозга и нервной системы, незаменим для повышения внимания, памяти, мышления
- благотворно влияют на работу печени: активизируют работу ферментов по расщеплению жиров, стабилизируют жировой обмен, препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов и способствует его выведению
- активизируют способность организма сопротивляться токсинам, стимулирует микроциркуляцию крови, незаменим для профилактики атеросклероза и болезней сердца

ПОСТНАЯ КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ И КЕДРОВЫМ МОЛОЧКОМ

КЕДРОВОЕ МОЛОЧКО

- мощный иммуностимулятор и антиоксидант, прекрасная поддержка организма в сезон простуд, в период диет, при авитаминозе, повышает общую работоспособность и сопротивляемость организма инфекциям
- незаменимо для репродуктивной системы, положительно влияет на кроветворение и регенерацию тканей
- содержит до 70% жиров всех трех видов: насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных, включая наиболее ценную жирную кислоту Омега-3
- кладезь легкоусвояемого белка, в состав которого входят 19 аминокислот, большинство из которых являются незаменимыми



ПОСТНАЯ КАША «ПО-ПОСАДСКИ» С МАЛИНОЙ И КЕДРОВЫМ МОЛОЧКОМ

ЯЧМЕННЫЕ ХЛОПЬЯ богаты витаминами группы В, которые необходимы для здоровья кожи, кроветворения и нервной системы, повышают интенсивность обменных процессов

ЯЧМЕННЫЕ ХЛОПЬЯ содержат:

- лизин, который увеличивает способность организма сопротивляться вирусам и участвует в синтезе коллагена, улучшая состояние кожи,
- бета-глюканы, способные снижать уровень холестерина и глюкозы в крови и контролировать избыточный вес

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ

помогают снизить концентрацию холестерина в крови и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек

РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ

состоят из сложных углеводов, обеспечивающих длительный приток энергии; богаты витаминами группы В, способствующими укреплению нервной системы и играющими важную роль в преобразовании питательных веществ в энергию

ПШЕННЫЕ ХЛОПЬЯ

обладают липотропными свойствами, препятствуют жировым отложениям,



КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»



КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»



УКРЕПЛЕНИЕ
ИММУНИТЕТА,
СТИМУЛЯЦИЯ
РОСТА
МИКРОФЛОРЫ
И УЛУЧШЕНИЕ
РАБОТЫ
ЖКТ

СОСТАВ

Овес ферментированный, пророщенное зерно (смесь ржи, пшеницы, овса, ячменя), отруби пшеничные, льняная мука, лактулоза, подсластитель экстракт стевии

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

42 калории в порции

АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамины, микроэлементы, пребиотики, ферменты, органические кислоты, легко усваиваемый белок

КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»

ФЕРМЕНТАЦИЯ ЗЕРНА

- облегчает переваривание и повышает усвояемость белка и сахаров (превращает лактозу в глюкозу и галактозу)
- устраняет из него антипитательные соединения, которые препятствуют усвоению полезных веществ (например, фитиновую кислоту, связывающую фосфор, цинк, железо, кальций) и позволяет им поступать в организм в полном объеме
- увеличивает полезные вещества в продукте: например, количество витаминов группы В (их продуцируют бактерии, участвующие в процессе ферментации)
- нормализует баланс микрофлоры в кишечнике: бактерии подкисляют пищеварительный тракт, создавая среду, благоприятную для полезной микрофлоры и неприемлемую для патогенной
- помогает сбалансировать выработку желудочного сока, как при недостаточной, так и повышенной кислотности желудка
- помогает вырабатывать ацетилхолин – нейротрансмиттер, улучшающий перистальтику кишечника и предотвращающий появление запоров, помогающий выделению пищеварительных ферментов в желудке, поджелудочной железе и печени
- изменяет вкус, делая пищу приятно кислой или острой, развивает аромат
- сокращает время приготовления продуктов

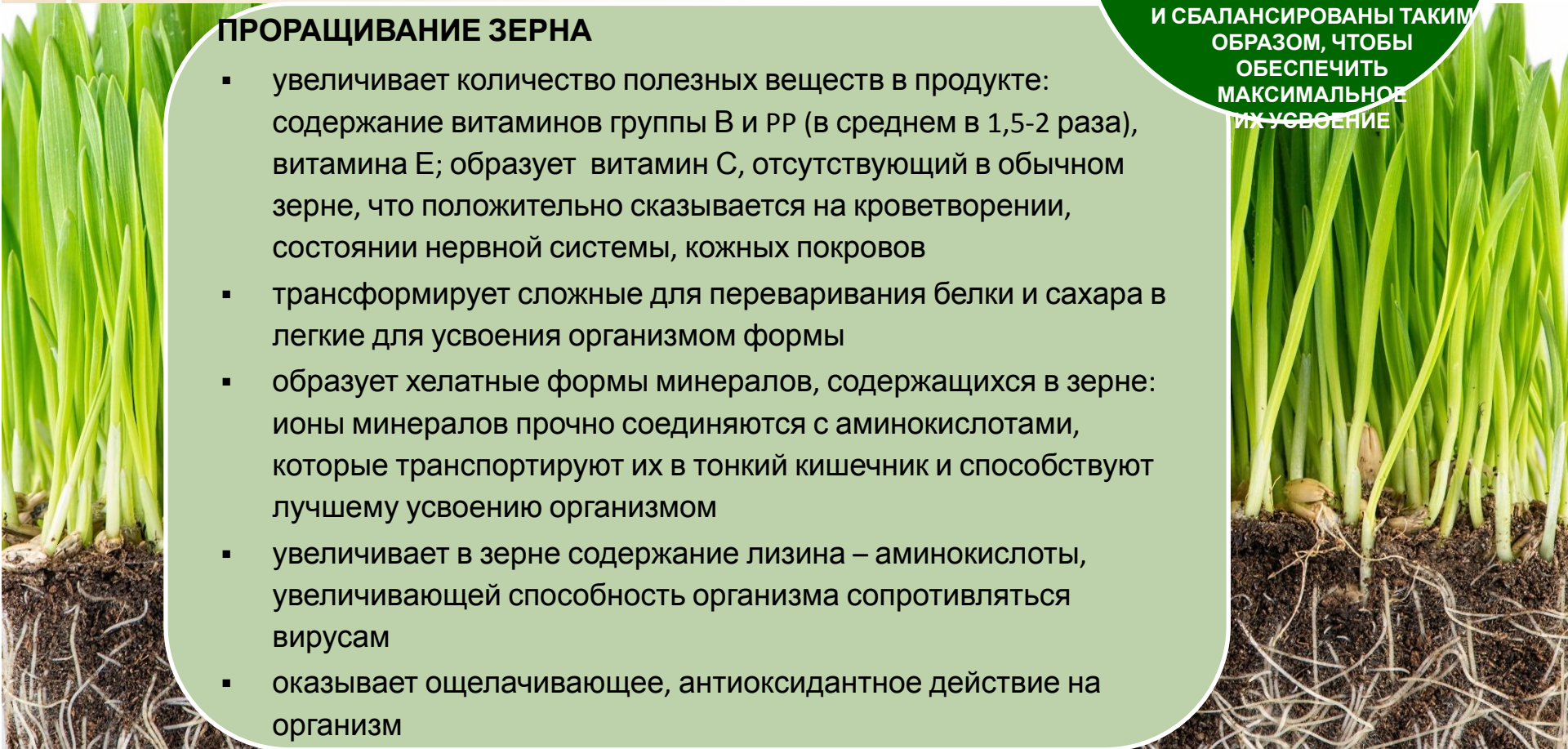
ФЕРМЕНТАЦИЯ (ВЫМАЧИВАНИЕ, СКВАШИВАНИЕ, СБРАЖИВАНИЕ) – ОДИН ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ УВЕЛИЧИТЬ УСВОЯЕМОСТЬ, БИОДОСТУПНОСТЬ И ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»

ПРОРАЩИВАНИЕ ЗЕРНА

- увеличивает количество полезных веществ в продукте: содержание витаминов группы В и РР (в среднем в 1,5-2 раза), витамина Е; образует витамин С, отсутствующий в обычном зерне, что положительно сказывается на кроветворении, состоянии нервной системы, кожных покровов
- трансформирует сложные для переваривания белки и сахара в легкие для усвоения организмом формы
- образует хелатные формы минералов, содержащихся в зерне: ионы минералов прочно соединяются с аминокислотами, которые транспортируют их в тонкий кишечник и способствуют лучшему усвоению организмом
- увеличивает в зерне содержание лизина – аминокислоты, увеличивающей способность организма сопротивляться вирусам
- оказывает ощелачивающее, антиоксидантное действие на организм

В ЗЕРНЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ НАХОДИТСЯ В НЕАКТИВНОЙ, «ЗАКОНСЕРВИРОВАННОЙ» ФАЗЕ. В МОМЕНТ ПРОРАСТАНИЯ ОНИ АКТИВИЗИРОВАНЫ И СБАЛАНСИРОВАНЫ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ ИХ УСВОЕНИЕ



КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»

ЛЬНЯНАЯ МУКА

- на 30% состоит из пищевых волокон: попадая в желудок, увеличивается в объеме, абсорбирует и выводит из организма шлаки и токсины
- содержит **бассорин** – ценнейшее вещество оболочки семени льна, который при контакте с водой образует слизь, обволакивающую желудочные стенки, что положительно сказывается на состоянии ЖКТ
- способствует похудению, поскольку содержит мало углеводов и много растительного белка
- богата ценными жирными кислотами (омега-3 и омега-6) и калием, которые регулируют жировой обмен, снижают холестерин, оздоравливая сердечно-сосудистую систему
- содержит **фитоэстрогены (лигнаны)** – растительные гормоны, способные компенсировать нехватку эстрогенов у женщин, противостоять развитию раковых клеток, препятствовать старению и повышать иммунитет
- богата витаминами группы В, положительно влияет на состояние кожи



КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»

ВПИТЫВАЯ ВОДУ И
УВЕЛИЧИВАЯСЬ В
ОБЪЕМЕ, ОТРУБИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ОБЕСПЕЧИВАЮТ
ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ

ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ - твердая оболочка зерна, источник клетчатки, которая

- адсорбируя воду, разбухает и стимулирует перистальтику кишечника, снижая вероятность запоров, очищая его от шлаков и желчных камней
- уменьшает чувство голода
- создает в кишечнике питательную среду для полезной микрофлоры
- способна замедлять расщепление крахмала и снижать скорость поступления сахара в кровь

ЛАКТУЛОЗА - дисахарид, структурный изомер молочного сахара - лактозы, натуральный пребиотик: стимулирует рост и биологическую активность защитной микрофлоры кишечника (бифидо- и лактобактерий) и подавляет развитие патогенной

Специально для тех,
кто хочет
привести в порядок
пищеварение,
обмен веществ
и вес!



5 ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛИНИИ «ПОСТНОЕ МЕНЮ»





ГОТОВЬТЕ БЫСТРО, ПИТАЙТЕСЬ ЛЕГКО!

**ПОСТИТЕСЬ НА
ЗДОРОВЬЕ!**

Арт Лайф[®]