

Кашка

сладенькая

и

полезная...



Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал



Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

(Fe) (P) (I) (Mg) (Cu) (Ca)

железо фосфор йод магний медь кальций



Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

(Mg) **(Na)** **(Ca)** **(K)** **(P)**
магний натрий кальций калий фосфор



Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота
пантотеновая кислота селен



кремний цинк

витамины



Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы



железо фосфор кремний магний витамин



Гречневая



Укрепляет иммунитет,
снижает уровень
холестерина и улучшает
кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E **Ca** **Fe** **K** **Na**
витамин кальций железо калий натрий



Овсяная



Снижает холестерин,
стимулирует ЖКТ, помогает
для профилактики рака,
гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K **Mg** **Ca**
калий магний кальций

Отгадай
загадку

*В поле серёжки
На тоненьких ножках.*



*Черный хлебушек хорош!
Нам его подарит...*



*С неба солнце золотое
Золотые льёт лучи
В поле дружную стеною
Золотые усачи.*



*Золотистое зерно
Называется...*



*В этих жёлтых
пирамидках
Сотни зёрен
аппетитных.*

