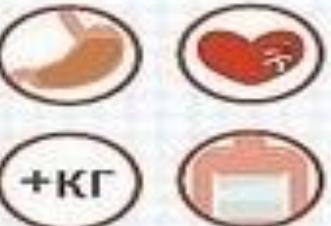


Кашка

сладенькая
и
полезная...



Манная



+КГ

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 вод магний медь кальций

Рисовая



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

Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал



Кукурузная



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

Полезные вещества:
ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота
пантотеновая кислота селен

Si Zn A C E
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

Fe P Si Mg A
железо фосфор кремний магний витамины



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 подарят...*



*С неба солнце золотое
Золотые льёт лучи
В поле дружною стеной
Золотые усачи.*



*Золотистое зерно
Называется...*



*В этих жёлтых
пирамидках
Сотни зёрен
аппетитных.*

