

КАША- ПИЦА НАША. Любая каша – это чрезвычайно сытный, полезный и диетический продукт. После тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом, а клетчатка выводит из организма ненужные вещества. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

ОВСЯНАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



ПШЕННАЯ



РИСОВАЯ



ПЕРЛОВАЯ И ЯЧНЕВАЯ КРУПЫ



МАННАЯ КРУПА



КУКУРУЗНАЯ



ПШЕНИЧНАЯ



ОВЕС



ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА



ПШЕНО



РИС



ПЕРЛОВКА



МАНКА



КУКУРУЗНАЯ КРУПА



ПШЕНИЦА



ОВСЯНКА - ИСТОЧНИК НАТУРАЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКИ, БЕЛКОВ, ЖИРОВ, ВИТАМИНОВ С, А, РР, Е, ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, МАГНИЯ, ФОСФОРА, ФТОРА, КАЛЬЦИЯ, КАЛИЯ, НИКЕЛЯ И ДР. МИНЕРАЛОВ, БИОТИНА, ПЕКТИНА И ДР. ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЗАРЯЖАЕТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ. ПОЛЕЗНА ДЛЯ СЕРДЦА, ЖЕЛУДКА И ВСЕГО ЖКТ.

ГРЕЧА - ОДНА ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ КРУП. В НЕЙ МНОГО БЕЛКА, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ (МАГНИЯ, ЖЕЛЕЗА, ЦИНКА, МЕДИ) И ВИТАМИНОВ Е, В1, В2, РР. СОДЕРЖИТ КЛЕТЧАТКУ, ОРГАНИЧЕСКИЕ И ФОЛИЕВЫЕ КИСЛОТЫ, А ТАКЖЕ КРАХМАЛ. ГРЕЧА ПОЛЕЗНА ДЛЯ СЕРДЦА. ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСОВ, ПОВЫШАЕТ АКТИВНОСТЬ МОЗГА, ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ

ПШЕНО - СОДЕРЖИТ ВИТАМИНЫ: А, В1, В2, В5, РР, НАТУРАЛЬНУЮ КЛЕТЧАТКУ, НЕСКОЛЬКО ВИДОВ КРАХМАЛА И АМИНОКИСЛОТЫ ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ И АНТИБИОТИКОВ.

РИСОВАЯ КРУПА ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ, НЕ ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИИ, ТАК КАК НЕ СОДЕРЖИТ ГЛЮТЕН В РИСОВОЙ КРУПЕ МАЛО БЕЛКА, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН. КРАХМАЛА МНОГО. РИС ХОРОШ ДЛЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ПЕРЛОВКА - ЗЁРНА СТЕКЛОВИДНЫХ И ПОЛУСТЕКЛОВИДНЫХ СОРТОВ ЯЧМЕНЯ, ЯЧМЕННАЯ КРУПА – ДРОБЛЕННОЕ ЯЧМЕННОЕ ЗЕРНО **ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:** КРАХМАЛ И БЕЛОК, ВИТАМИНЫ А, Е, Д, ГРУППУ ВИТАМИНОВ В. ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР, ЙОД, МАГНИЙ, МЕДЬ, КАЛЬЦИЙ. ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ. КАША ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ ХОРОША ДЛЯ БОЛЬНЫХ И ОСЛАБЛЕННЫХ ЛЮДЕЙ

БЫСТРО НАСЫЩАЕТ, СПОСОБСТВУЕТ НАБОРУ ВЕСА, НУЖНА В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД, ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖКТ, ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА **ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:** БЕЛОК, КРАХМАЛ, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ. МАЛО КЛЕТЧАТКИ. ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ. ПОЛЕЗНА ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛИВАЮЩИХ И ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖКТ

БЕЛКОВ И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН В НЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ КРУПАХ **ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:** НИАЦИН, ЛИЗИН, ТРИПТОФАН, ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА, СЕЛЕН БОРЕТСЯ С ГАЗООБРАЗОВАНИЕМ В ЖКТ, УЛУЧШАЕТ ВНЕШНИЙ ВИД НОГТЕЙ, ВОЛОС, КОЖИ И ЗУБОВ.

ЭТА КРУПА НЕ ЛИДЕР ПО СОДЕРЖАНИЮ ЦЕННЫХ ВЕЩЕСТВ, НО ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ ОЧИЩАЕТ ОТ ТОКСИНОВ, СНИЖАЕТ ХОЛЕСТЕРИН РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ПЕЧЕНИ