

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 .



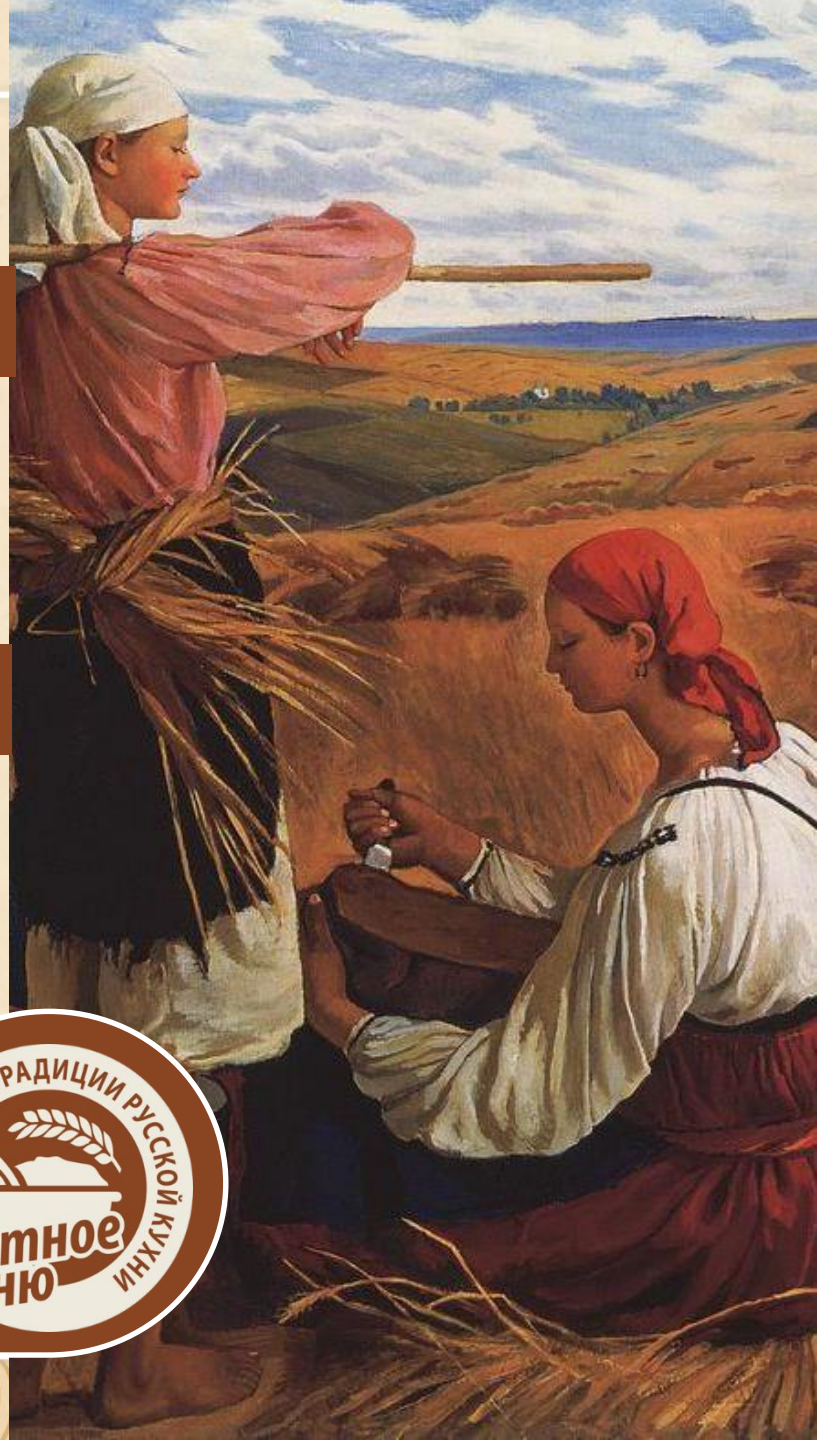
Религиозные традиции христианства лишь укрепили позиции постного стола в русской кухне

## ЕЩЕ 150 ЛЕТ НАЗАД

- постные дни составляли около 200 дней в году, их соблюдала большая часть населения
- аллергия, бронхиальная астма, дерматит, диабет были единичными случаями

## СЕГОДНЯ

- мы едим жирные мясные продукты без ограничения
- массовое производство пищевых продуктов использует дешевые трансжиры, 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  
ПРИНЕСТИ 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  
соблюдать пост!



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

- **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!



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

Поддержка  
работоспособности и  
хорошего настроения!

Укрепление организма  
витаминами  
и микроэлементами!



# 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

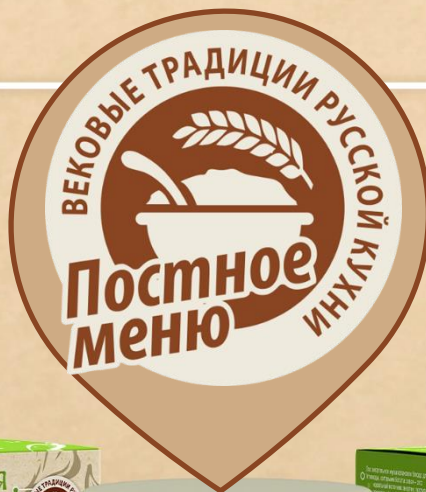




# СУШЕННЫЕ ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ТРАВЫ И ГРИБЫ

- 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-ПОСАДКИ»  
С МАЛИНОЙ**  
поддержка  
иммунитета, памяти,  
внимания, мышления  
и нервной системы,  
стабилизация  
жирового обмена



**ПОХЛЕБКА  
«ПО-  
СТАРОСЛАВЯНСКИ»**  
Профилактика  
железодефицита  
и поддержка  
нервной  
системы

# ПОСТНАЯ ПОХЛЕБКА ГРЕЧНЕВАЯ «ПО-СТАРΟΣЛАВЯНСКИ» С ГРИБАМИ



# 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, В6, В12

# 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,  
НЕРВНОСТИ, 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"><li>■ регулирует обмен жиров, белков и углеводов</li><li>■ участвует в синтезе глюкозы, единственного источника энергии для нервных клеток, повышает эффективность клеточного энергообмена</li><li>■ снижает уровень холестерина в крови, нормализует артериальное давление</li><li>■ усиливает образование антител, укрепляя иммунную систему</li></ul>
ВИТАМИН В12 (ЦИАНКО- БАЛАМИН)*		<ul style="list-style-type: none"><li>■ участвует в образовании красных телец – эритроцитов</li><li>■ препятствует возникновению инсультов и инфарктов</li><li>■ снижает содержание холестерина в организме</li><li>■ участвует в образовании мелатонина, регулирующего биоритмы</li><li>■ оказывает влияние на репродуктивную систему мужчин</li><li>■ отвечает за равновесие нервной системы: участвует в образовании миелина – оболочки нервных волокон</li></ul>

\*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 РР, 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 ОВОЦАМИ



# КАША «ПО-МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ

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



## СОСТАВ

Гречневые, рисовые, перловые и пшениные 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

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

\*ОТ НОРМЫ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ В ПОРЦИИ

# КАША «ПО-МОНАСТЫРСКИ» С ОВОЩАМИ

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

## ПЕРЛОВЫЕ ХЛОПЬЯ

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

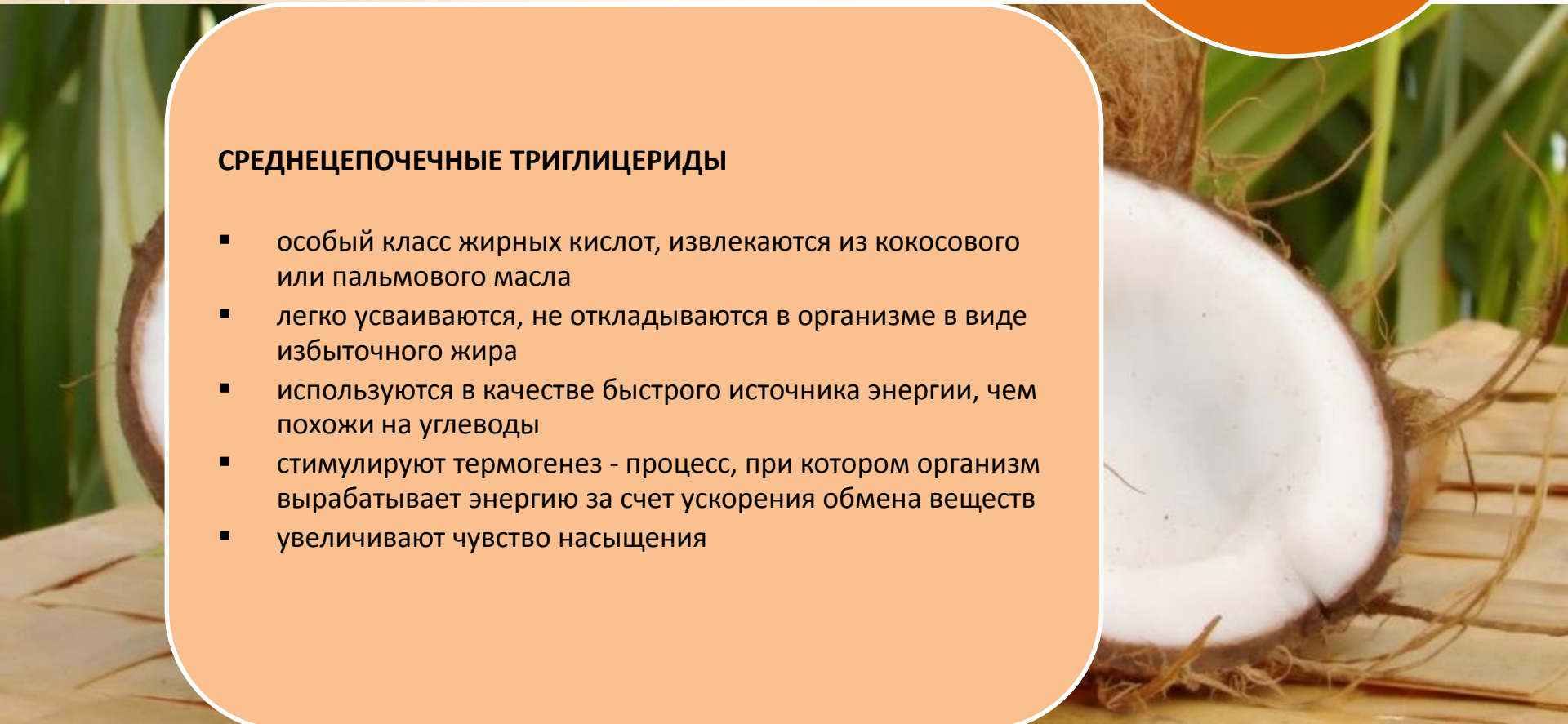
источник легкоусвояемых аминокислот, обладают липотропными свойствами, препятствуют жировым отложениям, способствует выводу токсинов из организма

# 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»

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

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



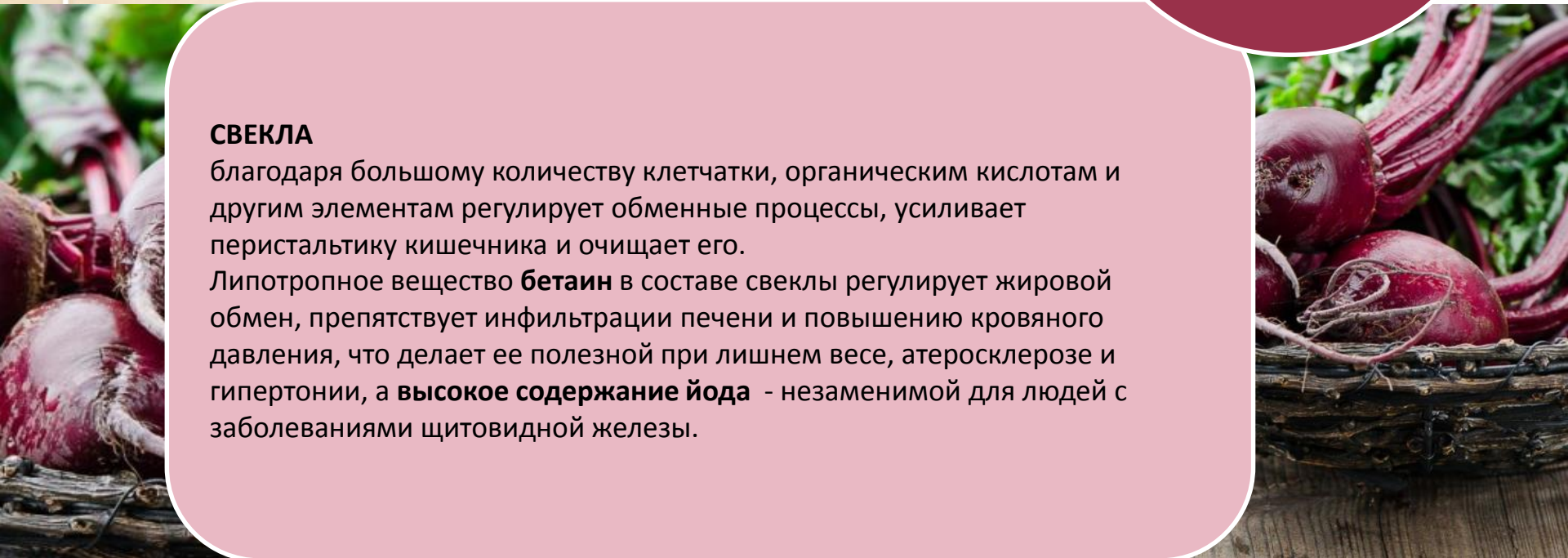
# ПОСТНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП СВЕКОЛЬНИК «ПО-СЕЛЯНСКИ»

ПРИ ТЕПЛОВОЙ 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 не только вкусно, но и полезно для здоровья и похудения.

**Углеводы**, которые богаты крахмалом – это источник энергии, поступающей на протяжении длительного времени. Углеводный обмен способствует снижению количества холестерина в крови, а также улучшает работу печени, желудка, кишечника и сердца.

Углеводы способствуют процессу всасывания железа в кишечнике.

Каша богата витаминами, макро- и микроэлементами.

Зеленая каша обладает высокой пищевой и биологической ценностью, что особенно важно в постные дни. Каша легко усваивается организмом и готовится намного быстрее, чем обычная каша, при этом сохраняет все ее полезные свойства.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ХЛОПЬЕВ:**

**ПШЕННЫЕ 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 витаминами группы В, которые положительно сказываются на работе нервной системы, повышают интенсивность обменных процессов, незаменимы для здоровья кожи и волосистой части головы, нормализуют уровень гемоглобина.  
 Витамин Е полезен – способствует снижению уровня холестерина и улучшает работу органов.

**ОСНОВНЫЕ ХЛОПЬЯ**  
 содержат много необходимых для усвоения кальция и образования коллагена в костях и хрящевой ткани, регулируют уровень холестерина, а также способствуют усвоению кальция в мышцах. Волокна пшеницы снижают уровень холестерина и глюкозы в крови.

**КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ**  
 являются источником незаменимых жирных кислот (линолевой, арахидоновой), помогают снизить концентрацию холестерина в крови и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек, снижают нормальность обмена веществ, способствуют снижению веса.

**РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ**  
 способствуют выведению из организма избытка жировости, стабилизируют обмен веществ, способствуют снижению холестерина, нормализуют работу кишечника.

**Особенности приготовления:**



Быстрого приготовления

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

ПОДДЕРЖКА  
ИММУНИТЕТА ПАМЯТИ,  
ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ  
И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,  
СТАБИЛИЗАЦИЯ  
ЖИРОВОГО ОБМЕНА



## 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

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

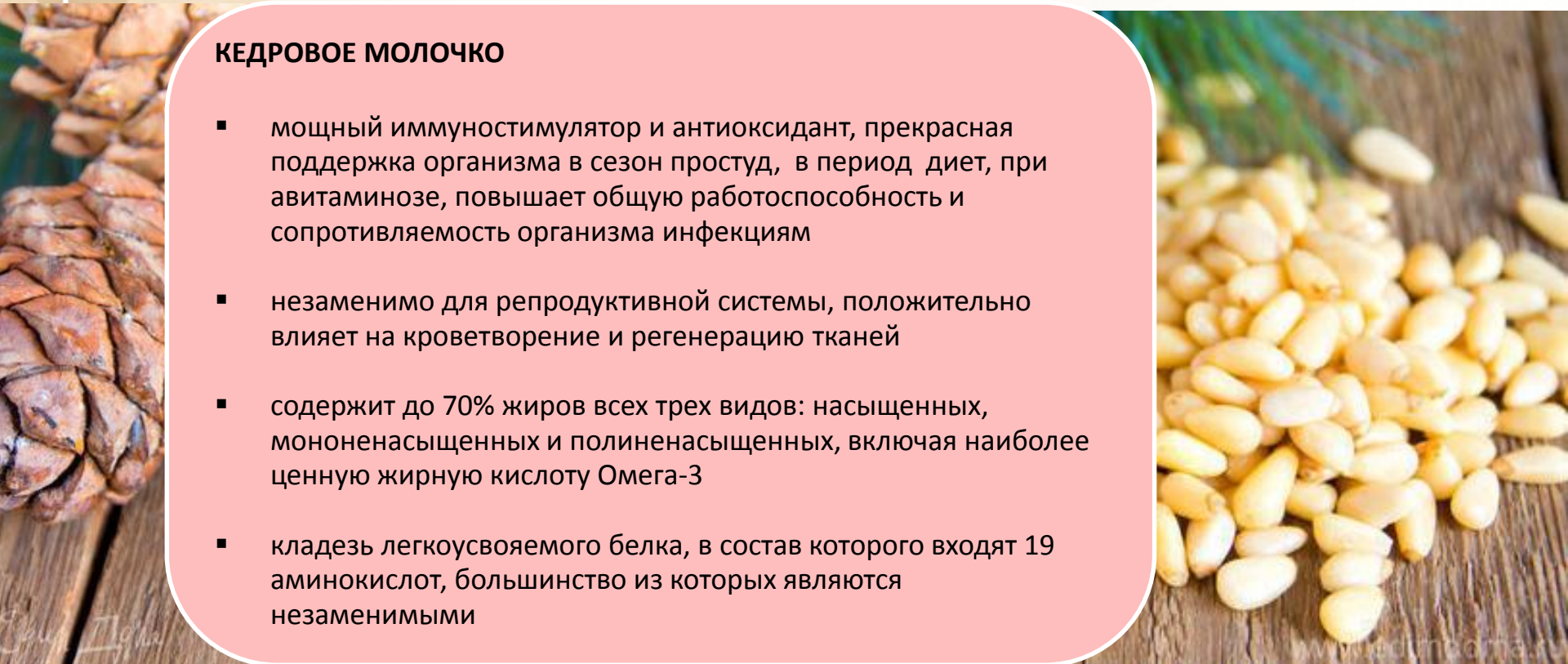
14% от нормы  
суточного  
потребления  
в порции

- 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, моненасыщенных 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

## **РЖАНЫЕ 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, способствует выводу токсинов из организма



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

## ФЕРМЕНТАЦИЯ ЗЕРНА

- облегчает переваривание и повышает усвояемость белка глютена и сложных 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

# КИСЕЛЬ «ЗЛАКОВЫЙ»

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

## 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

# 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»





**ГОТУЙТЕ БЫСТРО, ПИТАЙТЕСЬ ЛЕГКО!**

**ПОСТИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!**

*Арт Лайф*<sup>®</sup>