

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАБЛИЦА КОМПОНЕНТОВ ЛЕЧЕБНЫХ СУПОВ

★□ В таблицу внесены только продукты, которые очень важно использовать при указанных состояниях
Красным цветом отмечены продукты, которые не используются. Продукты, не вошедшие в эту таблицу - нейтральные

Цели/Симптомы	Основа	Овощи	Специи	Крупы/Бобовые	Особые продукты
Снижение веса	Овощной бульон	Картофель/Батат Топинамбур/Репа/Кольраб и/корень сельдерея/корень петрушки	Имбирь/перец/ галангаль/ кафир лайм/куркума	Конжак/ пшено/ киноа	Водоросли
Восстановление после болезни/ операции	Костный бульон	Тыква/Батат/морковь/ Грибы шиитаке/Эноки/шимеджи	Галангаль/кфир лайм/куркума/ лемон грасс	Тапиока	Тыквенная паста/водоросли
Проблемы суставов	Костный бульон	Картофель/ помидоры/перец	Галангаль/кфир лайм/куркума		Мисо
Гастрит	Костный бульон	Бамия Картофель/ помидоры/перец		Тапиока	
Повышенная кишечная проницаемость	Костный бульон	Картофель/ помидоры/перец	Галангаль	Тапиока	
Метеоризм		Брокколи	Галангаль	Бобовые	Мисо
Повышение иммунитета, наличие воспаления	Костный бульон	Картофель/ помидоры/перец Грибы шиитаке/ эноки/шимеджи	Имбирь/перец/ галангаль/кфир лайм/ куркума/шалфей	Бобовые	Тыквенная паста

□