

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КАК ВОСПОЛНИТЬ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Я уже рассказывала о том, что пища предоставляет нам незаменимые компоненты. И сегодня мы посмотрим с помощью каких продуктов можно быстро восполнить дефициты.

Узнать о том, что вам не хватает определенных компонентов можно из анализов крови или по симптомам. Например, вам точно нужно больше цинка и селена, если есть проблемы с волосами. При мышечных спазмах не хватает магния. Когда все время ощущение слабости и низкий гемоглобин – добавьте продукты, богатые железом.

Знания о том, где, в каких продуктах вы можете получить эти важные микроэлементы в легкоусвояемой форме, помогут вам быть всегда в балансе.

Чтобы повысить уровень железа ешьте:

- ✓ Черную фасоль
- ✓ Гречку
- ✓ Киноа
- ✓ Гранаты
- ✓ Патоку (если нет диабета и лишнего веса)
- ✓ Свеклу
- ✓ Петрушку
- ✓ Тыквенные семечки

Чтобы повысить уровень меди ешьте:

- ✓ Какао
- ✓ Шафран
- ✓ Мята, эстрагон, кинзу, укроп, тимьян
- ✓ Миндаль, фисташки, кедровые и грецкие орехи
- ✓ Вялены помидоры

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КАК ВОСПОЛНИТЬ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Чтобы повысить уровень селена ешьте:

- ✓ Бразильские орехи
- ✓ Морепродукты
- ✓ Семечки подсолнечника
- ✓ Кокос
- ✓ Фисташки
- ✓ Чеснок

Чтобы повысить уровень цинка ешьте:

- ✓ Тыквенные семечки
- ✓ Устрицы
- ✓ Кедровые и бразильские орехи, миндаль

Чтобы повысить уровень йода ешьте:

- ✓ Морские водоросли
- ✓ Рыбу и морепродукты
- ✓ Чернику
- ✓ Клюкву

Чтобы повысить уровень магния ешьте:

- ✓ Кунжут
- ✓ Какао
- ✓ Тыквенные семечки
- ✓ Гречку
- ✓ Шпинат
- ✓ Авокадо
- ✓ Водоросли
- ✓ Чечевицу

КУЛИНАРНАЯ ЧАСТЬ. ПРЕДЛАГАЮ ВАМ СЕГОДНЯ 3 ВИДА ДЕСЕРТОВ.

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeVa"

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КАК ВОСПОЛНИТЬ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ из 3-х компонентов:

- ✓ 300 гр замороженных ягод: малина/смородина/вишня
- ✓ 1/2 лимона (цедра и сок)
- ✓ 3 столовые ложки свитанго

Соедините все это в чаше блендера, перемещайте до получения однородной массы и заморозьте в формочках или просто в кастрюле.

ТХИННЫЙ ШОКОЛАД

Ингредиенты:

- ✓ Шоколад желателно органический из сырого какао (не менее 75%) – 250 грамм
- ✓ Попкорн из цельного риса (или киноа) – 50 грамм
- ✓ Тхина – 200 грамм
- ✓ Щепотка качественной соли

Способ приготовления:

Шоколад растворите на водяной бане, добавьте к нему тхину и рисовый попкорн. Тщательно перемешайте и выложите в средний по величине противень на пекарскую бумагу. Слегка посолите. Поставьте на час в морозилку. Разрежьте на маленькие кубики.

КОНФЕТЫ ИЗ ТЫКВЕННОЙ ПАСТЫ С КЭРОБОМ

Ингредиенты:

- ✓ 100 г тыквенной пасты
- ✓ 1 чайная ложка кэроба
- ✓ 1/2 чайной ложки молотой корицы
- ✓ 2 столовые ложки миндальной или кокосовой муки
- ✓ 1 чайная ложка семян чиа

Способ приготовления:

Все компоненты тщательно перемешайте, сформируйте шарики и обваляйте их в какао/кэробе или кокосовой стружке.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КАК ВОСПОЛНИТЬ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Практическое задание к 26-му уроку:

1. Проверить какие продукты нужно добавить в свой рацион для баланса уровня микроэлементов
2. Приготовить один из предложенных десертов.
3. Поставьте галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!