



#### ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ:

**АО** антиоксиданты  
**БК** бета-каротин  
**НЖ** ненасыщенные жиры

**Se** селен  
**Mn** марганец  
**Mg** магний  
**B6** витамин B6  
**B1** витамин B1

**B3** витамин B3  
**B9** витамин B9  
**B12** витамин B12  
**E** витамин E  
**Fe** железо

**C** витамин C  
**Про** пробиотики  
**Пре** пребиотики  
**B5** витамин B5

## СПИСОК ПРОДУКТОВ 1-Я НЕДЕЛЯ

### БАКАЛЕЯ

- Овсянка (Mg, Fe, B5, B1, AO, Mn)
- Бурый рис (Mg, Se, B6, B1, AO, Mn)
- Гречка (Fe, Mg, Mn, AO)
- Киноа (Fe, Mg, Mn, B9, AO)

### ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ И ФРУКТЫ

- Шпинат свежий (Fe, Mg, B6, B9, AO, C, бета-каротин)
- Тыква (E, Fe, Mg, B6, AO, бета-каротин, C)
- Черри (Fe, AO, бета-каротин, C)
- Огурцы (Mn, Mg, AO)
- Брокколи (Fe, Mn, B6, B9, AO, C)
- Морковь (B6, AO, бета-каротин)
- Лук (B6, B9, пре, AO)
- Чеснок (Mn, B6, Se, пре)
- Болгарский перец (B6, E, Fe, AO, бета-каротин, C)
- Имбирь (B6, B3, Fe, Mg, F9)
- Яблоки кислые (AO, C)
- Лимон (B6, AO, C)

### ПТИЦА

- Курица целая (Se, Mg, B12, B6)
- Куриная печень (B12, B1)

### РЫБА

- Форель (Mg, B12, B3, B6, НЖ, AO, Se)

### СПЕЦИИ

- Корица молотая
- Мускатный орех молотый
- Имбирь молотый
- Зира молотая

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Твёрдый сыр (B3, B12)
- Сливки 22% (B3, B12)
- Йогурт натуральный (про, B3, B12)
- Адыгейский сыр (B3, B12)
- Сливочное масло (B3, B12)

### ДРУГОЕ

- Растительное масло для жарки (НЖ, AO, E)
- Яйца (B12, B1, B3, B6, AO, Se)
- Цельнозерновой хлеб (B1)
- Тыквенные семечки очищенные (Mg, B1, НЖ, AO, E)
- Какао-порошок без добавок (AO)
- Молоко коровье или растительное
- Слоёное бездрожжевое тесто
- Грецкий орех (Fe, Mg, B1, НЖ, B6, AO, E)
- Оливковое масло Extra Virgin (НЖ, AO, E)