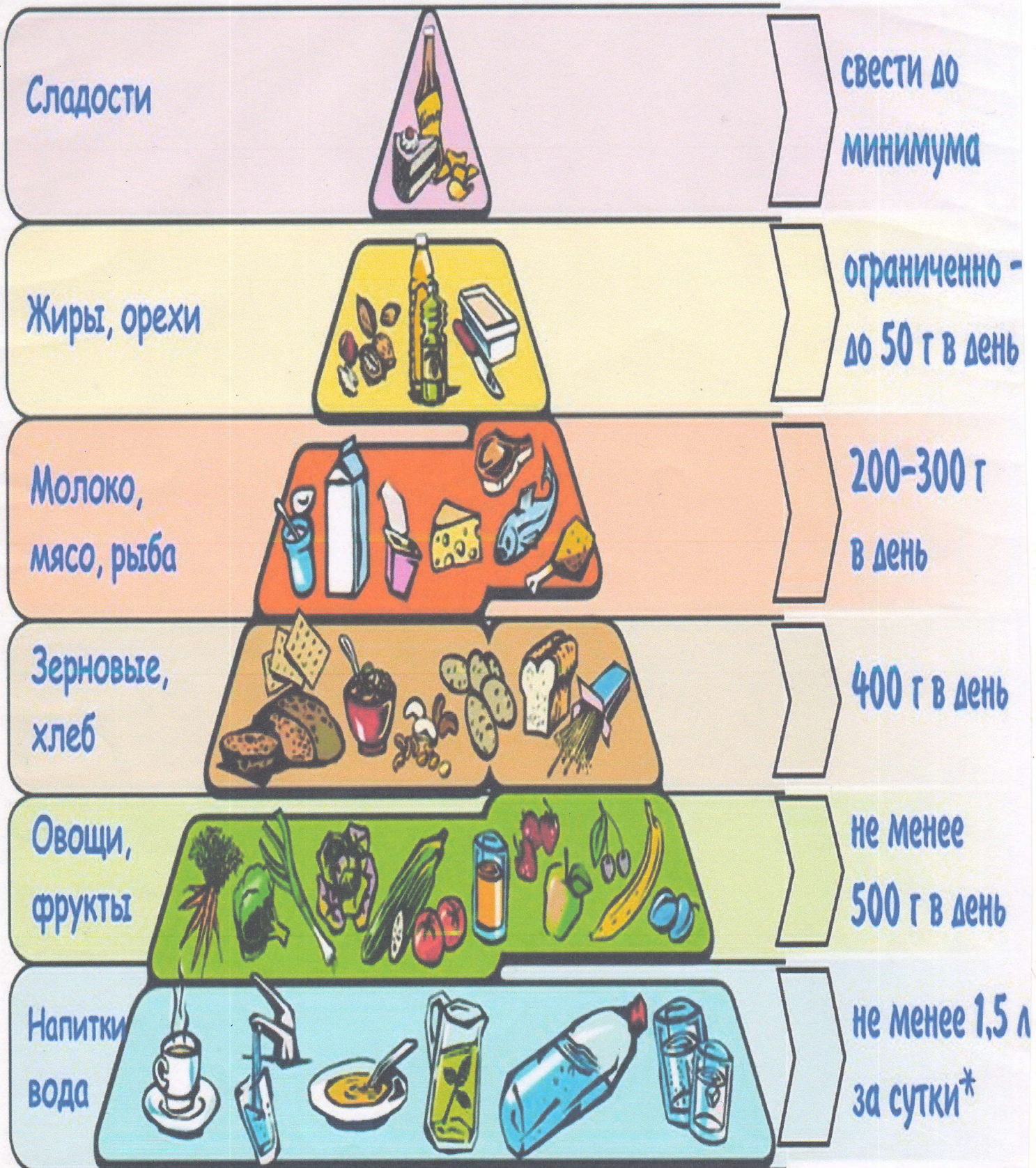
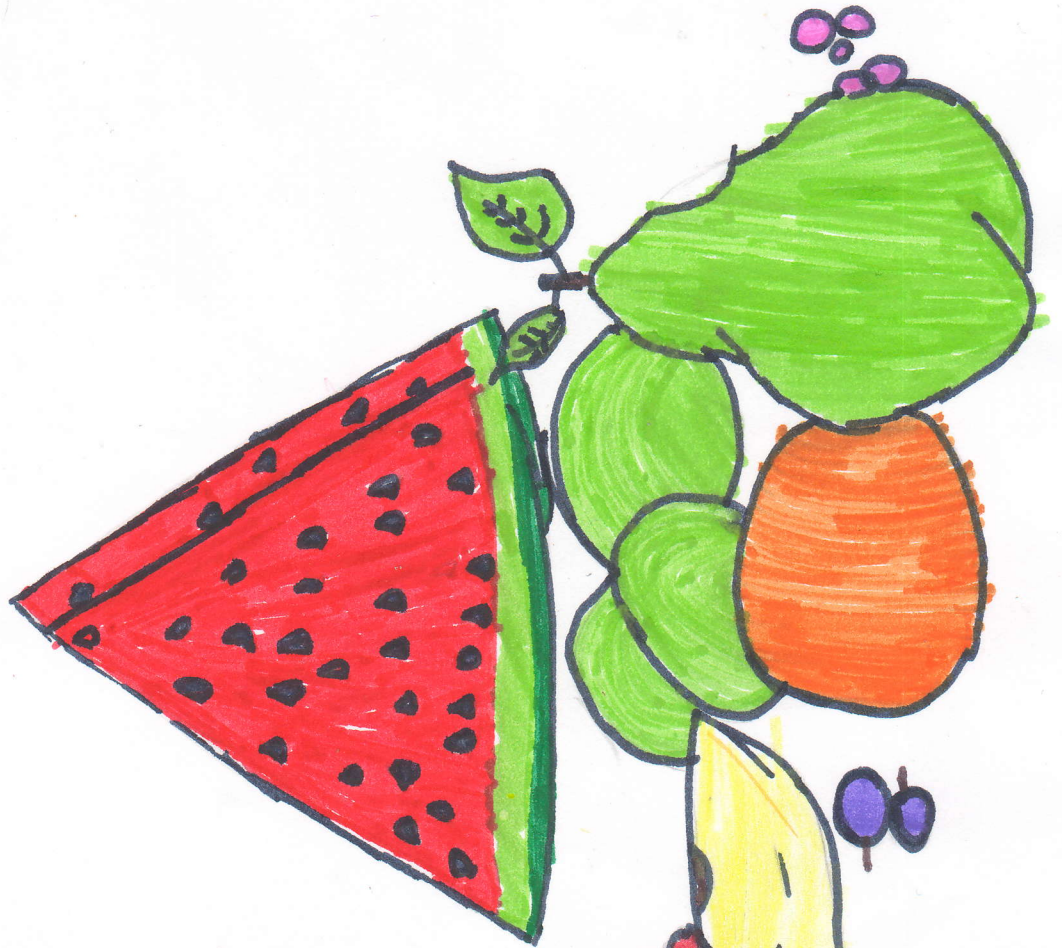


# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача



В 100  
граммах

Суточная норма: 25-35 грамм



Отруби ржаные

44 г



Какао порошок

35 г



Льняное семя

27 г



Грибы сухие

27 г



Шиповник

22 г



Инжир

18 г



Абрикосы

18 г



Рожь

16,4 г

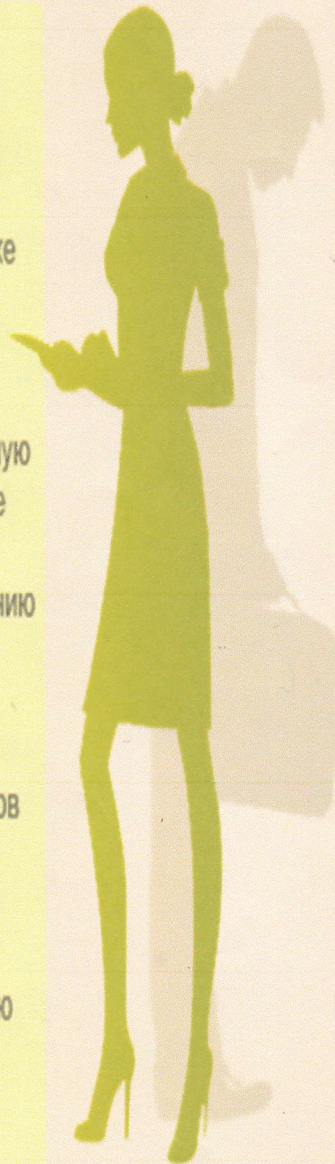


Кунжут

9,1 г



- Чистит и стимулирует моторику ЖКТ
- Активизирует в кишечнике пищеварительные ферменты
- Поддерживает нормальную микрофлору в кишечнике
- Способствует размножению полезной микрофлоры
- Препятствует развитию вредных микроорганизмов
- Выводит из организма токсины и шлаки, уменьшает концентрацию вредных жиров



- **Нехватка клетчатки:**
  - переполнение организма шлаками и токсинами
  - неприятный запах тела
  - проблемы с сосудами
  - вялость работы ЖКТ
  - обострение сахарного диабета
  - лишний вес
- **Избыток клетчатки:**
  - метеоризм, вздутие живота и другие нарушения в работе кишечника (понос, запор)
  - тошнота, рвота
  - нарушение микрофлоры кишечника и моторики ЖКТ



Миндаль

15 г



Горошек зелен.

12 г



Пшеница

9,6 г





