

Справочник от [Ольги Помойнецкой](#)

СПРАВОЧНИК ПО ВЫБОРУ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



СОДЕРЖАНИЕ

Школа Здоровья
Ольги Помойнецкой

- 01 [Памятка. Как пользоваться справочником](#)
- 02 [5 правил при выборе продуктов](#)
- 03 [Пищевые добавки и заменители](#)
- 04 [Мясо/птица](#)
- 05 [Молоко](#)
- 06 [Йогурт](#)
- 07 [Творог](#)
- 08 [Сыр](#)
- 09 [Сливочное масло](#)
- 10 [Кефир/ряженка](#)
- 11 [Сметана](#)
- 12 [Сливки](#)
- 13 [Альтернативное, растительное молоко без лактозы](#)
- 14 [Рыба и рыбные консервы](#)
- 15 [Крупы](#)
- 16 [Макароны](#)
- 17 [Хлеб/хлебцы](#)
- 18 [Мука](#)
- 19 [Растительные масла](#)
- 20 [Сыродавленное масло](#)
- 21 [Шоколад](#)
- 22 [Десерты](#)
- 23 [Цикорий](#)
- 24 [Какао](#)



ПАМЯТКА.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНИКОМ

Перед вами «шпаргалка», которая поможет вам быстро сориентироваться в разнообразии продуктов и выбрать качественные и полезные продукты.

ⓘ **Обратите внимание:**

- В содержании, в каждом пункте продукта имеется ссылка. При нажатии на текст вы перейдете на выбранную страницу продукта.
- Внизу каждой страницы размещена кнопка «[Вернуться к содержанию](#)» – она позволит вам быстро вернуться к списку продуктов.
- Кроме этого, в тексте о продукте вас ждет много отобранных мной ссылок на магазины и продукты, переходите по ним, чтобы узнать подробности.

[Перейти на сайт](#)

Все ссылки подчеркнуты, обращайтесь на них внимание.

Молоко

[«ВкусВилл»](#)

[Молоко козье](#)



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТАКОГО ПРОДУКТА **НЕТ** **У МЕНЯ РЯДОМ С ДОМОМ?**

К сожалению, не всегда в магазинах рядом с домом получится найти все продукты из этого справочника. Поэтому самое главное – понять правила и характеристики выбора.



Для многих будет неожиданностью:

Огромное количество полезных продуктов с хорошим составом есть на маркетплейсах – Ozon, WB, «Яндекс.Маркет», «СберМегаМаркет», а пункты выдачи маркетплейсов есть почти везде.

Обратите на это внимание, особенно при покупке товаров с длительным сроком хранения.

OZON

[Ссылка на Ozon](#)

WILDBERRIES

[Ссылка на Wildberries](#)

Яндекс  Маркет

[Ссылка на Яндекс Маркет](#)

 СБЕР МЕГА МАРКЕТ

[Ссылка на СберМегаМаркет](#)

ВВЕДЕНИЕ

Выбирая полезные продукты, мы преследуем две цели:

Первая – находить нутрицевтически ценные продукты, богатые витаминами, минералами, аминокислотами, а также белками, правильными жирами, сложными углеводами. Это «топливо», ресурс для нашего здоровья.

От наличия этих веществ зависят биохимические процессы в нашем организме:

- насколько хорошо мы противостояем возрастным заболеваниям, например, сердечно-сосудистым;
- как хорошо наша слизистая будет справляться с воспалениями;
- будем ли мы чувствовать себя энергичными и веселыми либо ощущать только слабость и раздражительность.

Вторая – максимально ограничивать получение вредных веществ вместе с пищей: избыточного количества сахара, соли, жиров, промышленной химии вроде консервантов, красителей, стабилизаторов, заменителей жиров и пр.

То есть мы должны **помогать организму, а не нагружать его дополнительной работой по выведению этого мусора.** Особенно когда некоторые вещества вроде трансжиров крайне тяжело выводятся системами детоксикации и чаще задерживаются в организме, вызывая хроническое воспаление.



 **Обратите внимание:**

Данный справочник направлен **на выбор полезных продуктов**, а не на их сочетание и рацион правильного питания.

О том, как выстроить **правильную систему питания** с помощью нутрицевтических ценных продуктов именно для вас и особенностей вашего организма, у меня есть курс — **«5 шагов к здоровому пищеварению»**.

Если вы заинтересовались программой курса, хотите получить более детальную информацию, в т.ч. и по дате старта курса, **заполните анкету предварительной записи.**

[ССЫЛКА НА АНКЕТУ ПРЕДЗАПИСИ](#)

5 ПРАВИЛ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОДУКТОВ:

Итак, есть **5 базовых правил**, которые вы должны усвоить при выборе любого продукта.

01 Стараемся покупать только цельные продукты.

Примеры цельных продуктов:

- йогурт и творог без наполнителей (добавляем сами);
- кусок мяса вместо колбасы и полуфабрикатов;
- горький шоколад вместо печенья с кусочками шоколада и так далее.

Давайте разберемся на примере.

Творог 9%.

Состав: молоко цельное, молоко обезжиренное, закваска – это цельный продукт, подвергнутый лишь первичной обработке.

Детский творог «Растишка».

Обезжиренный творог, сливки, фруктовый наполнитель (сахарный сироп; банановое пюре; пюре клубники концентрированное; кальций (кальция цитрат); кукурузный крахмал; концентрированные соки лимона и красной свеклы; натуральные ароматизаторы; краситель – экстракт паприки; витамин Д3), сахар.

В таком составе мы видим большое количество сахара, как отдельно, так и в виде сиропа, крахмал. Вероятно, добавлены консерванты, стабилизаторы, чтобы обеспечить совместное хранение и творога, и фруктов. А почти весь крахмал является генномодифицированным.

Это пример сильно переработанного продукта, который мы исключаем из своего рациона. Мы можем просто добавить в цельный творог фрукты перед употреблением и получить всю пользу без вреда.

5 ПРАВИЛ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОДУКТОВ:

- 02 Отдаем предпочтение продуктам местных производителей.** При похожих составах лучше выбрать то, что произведено ближе. Такие продукты будут свежее, содержать меньше консервантов.
- 03 Срок годности – чем меньше, тем лучше,** так как такие продукты будут меньше подвержены промышленной обработке и сохранят больше полезных нутриентов.
- 04 Если вы видите в составе больше трех «Е-шек», от покупки такого товара лучше отказаться.**
- 05 Обязательно используем в своем рационе сезонные продукты – овощи, фрукты, зелень.** Покупать такие продукты стоит в регионе проживания, от транспортировки меняется количество питательных веществ.



Ориентируйтесь на сезонность продуктов в своем регионе, ниже приведена таблица для средней полосы европейской части России.

ТАБЛИЦА СЕЗОННЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ:

Месяц	Фрукты	Овощи
Январь	Апельсины, мандарины, грейпфрут, гранат, груша, хурма Королек, зеленые яблоки, бананы, лимоны, авокадо, айва	Тыква, белокочанная и пекинская капуста, картофель, редька, болгарский перец, свекла, морковь
Февраль	Авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, груша, киви, лимон, яблоко	Белокочанная, краснокочанная, брюссельская капуста, картофель, морковь, пастернак, редис, репа, сельдерей, свекла, цикорий
Март	Авокадо, ананас, апельсин, киви, банан, грейпфрут, лайм, яблоко, мандарин	Краснокочанная, брюссельская, цветная, белокочанная капуста, картофель, свекла, морковь, пастернак, ревень, редис, редька, хрен, чеснок
Апрель	Авокадо, цитрусы, клубника, банан, ананас	Белокочанная, цветная капуста, ревень, морковь, редис, свекла, спаржа, фенхель

Месяц	Фрукты	Овощи
Май	Клубника, земляника, черешня	Цветная, белокочанная капуста, молодой горошек, картофель, огурец, помидор, редис, редька, спаржа, цукини
Июнь	Абрикос, персик, клубника, жимолость, вишня, смородина, малина, черника, крыжовник	Артишок, брокколи, баклажан, кабачок, цукини, картофель, сладкий перец, цветная капуста, кольраби, огурец, помидор, стручковая фасоль, спаржа
Июль	Нектарин, персик, ежевика, малина, смородина, зеленые сорта крыжовника, черника	Артишок, баклажан, брокколи, брюква, кабачок, картофель, кольраби, огурец, цукини, помидор, свекла, фенхель
Август	Арбуз, виноград, дыня, груша, слива, персик, яблоко, брусника, клюква, инжир, черника, голубика, облепиха, малина	Тыква, брокколи, кабачки, дайкон, горох, брюква, огурец, болгарский перец, чеснок, кукуруза, сельдерей, фенхель, стручковая фасоль
Сентябрь	Виноград, груша, нектарин,	Баклажан, горох, кукуруза, чечевица,

Месяц	Фрукты	Овощи
	дыня торпеда, арбуз, инжир, клюква, черника, брусника, ежевика	фенхель, хрен, фасоль, тыква, пастернак, свекла, репа, лук, нут, картофель, цветная, белокочанная капуста
Октябрь	Айва, гранат, груша, яблоко, слива, хурма, инжир, черника, брусника, шиповник	Свекла, топинамбур, сельдерей, тыква, картофель, кукуруза, пастернак, огурец, краснокочанная, белокочанная, брюссельская, савойская капуста, кейл, репа
Ноябрь	Инжир, клюква, слива, мандарины, хурма, яблоко, киви	Брокколи, батат, савойская, краснокочанная, цветная капуста, кабачок, картофель
Декабрь	Клюква, манго, цитрусы, айва, авокадо, хурма, груша, гранат, грейпфрут, киви	Свекла, тыква, топинамбур, цикорий, картофель, савойская капуста, пастернак, морковь

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ЗАМЕНИТЕЛИ

Не все добавки, имеющие маркировку «Е», являются вредными. Однако есть список тех, которые **ни в коем случае нельзя употреблять в пищу**, так как они оказывают губительное воздействие на наш организм.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ

Маркировка	Название	Влияние на организм	Где встречается
E123	Амарант	Провоцирует обострение аллергических процессов, нарушает детоксикацию в печени, может вызывать бесплодие	Кондитерские изделия с глазурью красного или желтого цвета, сыры (особенно плавленые), косметика (губные помады, румяна)
E952	Цикламат натрия	Канцероген, нарушает состав микробиоты, повышает риск развития инсулинорезистентности	Кондитерские изделия, сладкие напитки, спортивная продукция

Маркировка	Название	Влияние на организм	Где встречается
E122	Кармуазин	Вызывает аллергические реакции, негативно влияет на память и сосуды головного мозга. Строго противопоказано при бронхиальной астме и экземе (провоцирует обострение)	Газировка, сиропы для кофе, джемы, кондитерские изделия с джемами, промышленные пироги и пирожки
E171	Диоксид титана	Вызывает обострение аллергических заболеваний, негативно влияет на микробиоту, может вызывать сердечные аритмии	Кондитерские изделия, сухое молоко, быстрые завтраки (хлопья, гранулы), белый хлеб
E132	Краситель индигокармин	Вызывает сердечные аритмии, обострение бронхиальной астмы и атопического дерматита	БАДы, сладкая газировка, кондитерские изделия

Маркировка	Название	Влияние на организм	Где встречается
E950	Ацесульфам калия	Нарушает состав микробиоты, вызывает привыкание, способствует обострению СИБР, СРК, язвенного колита и болезни крона; негативно влияет на слизистую желудка, вызывает обострение гастрита; негативно влияет на углеводный обмен, при систематическом употреблении вызывает инсулинорезистентность	Продается отдельно как подсластитель. Встречается в десертах с маркировкой «без сахара»
E110	Краситель «оранжевый желтый»/ судан	Вызывает обострение аллергических заболеваний, ухудшает процессы детоксикации в печени	Кондитерские изделия, сладкая газировка, чипсы, сухарики, сыры плавленые

Маркировка	Название	Влияние на организм	Где встречается
E955	Сукралоза	Нарушает состав микробиоты, при систематическом употреблении вызывает инсулинорезистентность, нарушает работу гормонов (лептина и грелина), что приводит к нарушению пищевого поведения, потери контроля голода и насыщения	Десерты без сахара, протеины, смеси подсластителей, спортивная продукция, некоторые БАДы
E211	Бензоат натрия	Провоцирует развитие болезни Паркинсона, Альцгеймера, цирроза печени	Мясо, рыба, консервы из них, субпродукты, кетчупы, соусы, маргарины, майонез, фруктовый мармелад, вафли, пиво, алкогольные напитки до 13-15‰

Добавки средней опасности: они допустимы в составе продукта в количестве 1-2 шт. при условии, что остальные компоненты состава не вредные.

ДОБАВКИ СРЕДНЕЙ ОПАСНОСТИ

Маркировка	Название	Влияние на организм	Где встречается
E129	Краситель красный	Может вызывать аллергические реакции в виде крапивницы при избыточном употреблении	Кондитерские изделия, газированные напитки
E150	Сахарный колер	Может содержать следы глютена, осторожно людям с пищевыми непереносимостями и с сахарным диабетом 2-го типа	Хлебобулочные изделия, пиво, шоколад, кремы, ликеры, чипсы, снеки
E220	Диоксид серы	Разрушает витамин B1, может вызывать головные и мышечные боли при избыточном употреблении	Консервированные фруктовые и овощные соки и пюре, мармелад, джемы, мясо, вино
E466	Карбоксиметилцеллюлоза (КМЦ)	Расстройство пищеварения (запор/диарея/изжога) при избыточном употреблении	Мороженое, майонез, творожные массы, джемы, желе, сладкие пасты

Маркировка	Название	Влияние на организм	Где встречается
E450	Дигидропи-рофосфат натрия	Аллергическая крапивница при избыточном употреблении	Полуфабрикаты из картофеля, картофельные чипсы, консервированные морепродукты и субпродукты, зубные пасты
E965	Мальтит, мальтитол	При избыточном употреблении расстройство пищеварения, метеоризм	Кондитерские изделия, газированные напитки, готовые соусы, кетчупы, жевательные резинки
E967	Ксилит, ксилитол		

Добавки, которые не несут вреда здоровью и имеют место быть в составе продуктов питания:

E100 – куркумин, **E140** – хлорофилл, **E160** – ликопин, **E161** – лютеин, **E162** – красный свекольный краситель, **E163** – антоцианы, **E164** – шафран, **E200**, **E202** – сорбиновая кислота, **E296** – яблочная кислота, **E300** – аскорбиновая кислота, **E301** – аскорбат натрия, **E327** – лактат кальция, **E322** – лецитины, моно- и диглицериды жирных кислот, **E333** – цитрат кальция, **E363** – янтарная кислота, **E406–415** – загустители (альгинаты, каррагинан, агар-агар, камеди), **E440** – пектин, **E1400** – декстрин.

Другие добавки, которых стоит избегать в составе:

ДРУГИЕ ДОБАВКИ, СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Группа добавок	Наименование	Где встречается
Скрытый сахар	Экстракт ячменно-солодовый, ржаной солод	Хлеб, хлебобулочные изделия, изделия из карамели, батончики и печенье «без сахара»
Скрытый сахар	Источники фруктозы: сироп топинамбура, сироп цикория, сироп фруктоолигосахаридов, кленовый сироп, сироп агавы, кукурузный сироп, рисовый сироп, финиковый сироп	ПП-десерты, сладкие напитки, кофе с сиропами
Скрытый сахар	Нектар кокосовых соцветий (кокосовый сахар), декстроза, сухой виноградный сок (тоже декстроза)	Десерты, хлебобулочные изделия

Группа добавок	Наименование	Где встречается
Трансжиры	Кондитерский жир, кулинарный жир, эквивалент масла какао, рафинированное дезодорированное масло ши, пальмоядровое масло, гидрогенизированное масло (рапсовое, соевое), заменитель масла лауринового типа, маргарин, молочный жир, заменитель молочного жира	Хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия промышленные – шоколадные конфеты, батончики, печенье, вафли; творожные и плавленые сыры, колбасы, сосиски, некоторые йогурты и творог, маргарин
Масла – источники омега-6	Рафинированное дезодорированное подсолнечное масло, масло виноградной косточки	Готовая еда (салаты, сырники, мясные и рыбные блюда, гарниры), кондитерские изделия, хлеб

Избыток омега-6 провоцирует воспалительные процессы в организме, поэтому в составах лучше избегать эти масла.

Злаки и мука из них

Мука пшеничная высшего, первого и второго сорта, белая очищенная рисовая мука, тапиоковая мука, овсяные хлопья быстрого приготовления,

Хлеб и хлебобулочные изделия, десерты, готовая еда (рисовая каша, кус-кус, манная каша, запеканки), соусы (часто используются крахмалы для густоты),

Группа добавок	Наименование	Где встречается
	кукурузный и картофельный крахмал, белый рис шлифованный, манная крупа, кус-кус, полента	завтраки быстрого приготовления (каша-минутка), покупная гранола

Рис белый, манка, быстрые завтраки – это очищенные продукты, «пустые» по своей ценности.

В пшеничной муке и манке есть глютен, осторожно людям с его непереносимостью

Прочее

Сухое обезжиренное молоко, сухое молоко, ванилин, искусственные ароматизаторы

Кондитерские изделия, готовая еда, сладкие напитки

В сухое молоко часто добавляют диоксид титана – это вредный краситель, + там очень много лактозы, концентрат ее. Избыток лактозы даже у здоровых может вызывать брожение и расстройство пищеварения. Искусственные ароматизаторы очень аллергенны.



МЯСО/ПТИЦА



Мясо должно быть свежее или охлажденное.

Возможно **замороженное**, но оно не должно находиться в заморозке длительное время и (или) подвергаться повторному замораживанию после разморозки, чтобы не нарушалась холодовая цепь.

Если вы покупаете в магазине, обращайте внимание на целостность и внешний вид упаковки.

При повторной заморозке этикетка повреждается, прочитать текст становится затруднительно, а на самом мясе накапливается лед.

Предпочтение отдавайте **постным** (спрашивайте продавца!) **сортам мяса** – постная говядина, баранина, кролик.

Вводите в рацион **мясо птицы** — перепела, индейка.

Зимой обращайте внимание на мясо утки и гуся. **Заказывать мясо предпочтительнее всего у фермеров, на рынке.**

Если вы следите **за уровнем холестерина**, вам подойдет охлажденное мясо травяного откорма. Зерновой откорм будет плохо влиять на уровень холестерина в крови. Узнать, к какому виду мяса – постному, зерновому или травяному – относится выбранный вами кусок, можно, спросив об этом продавца.

МЯСО/ПТИЦА

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Выбирайте **нежирные сорта красного мяса**, молодых животных: говядина, телятина, баранина (отсутствует подкожный жир и жировые прослойки).
- **Баранина** считается нутрицевтически сбалансированным и не загрязненным мясом, потому что бараны не едят комбикорм, а питаются в основном на выпасе растительной пищей.
- **Коров часто кормят комбикормом**, в котором могут быть добавки антибиотиков и гормонов. По возможности старайтесь отдавать предпочтение фермерскому мясу хозяйств, которые находятся в регионе вашего проживания.
- **Мясо свинины желательно максимально снижать** в рационе, потому что в основном вся свинина выращивается с применением гормонов, которые мы затем получаем из этого мяса.

Всегда старайтесь покупать кусок цельного мяса нежели фарш, полуфабрикаты, готовые котлеты и тд. В такие продукты часто добавляют остатки разного вида мяса – кожу, жир, и они могут быть уже несвежими.



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

01 Интернет-магазин фермерских
продуктов «M2»

[Перейти на сайт](#)

02 ЭКО-Ферма «Рябинки»

[Перейти на сайт](#)

03 «Органик-Маркет»

[Перейти на сайт](#)

04 ЭКО-Ферма «Горчичная поляна»

[Перейти на сайт](#)

05 «Ешь Деревенское» — сервис
по доставке настоящих
фермерских продуктов

[Перейти на сайт](#)

06 Магазин органических
и фермерских продуктов
«Деревня живет»

[Перейти на сайт](#)

07 Интернет магазин фермерских
продуктов «Эко-лакомка»

[Перейти на сайт](#)

08 Ферма «Никола-Ленивец»

[Перейти на сайт](#)

09 Фермерские продукты «ВЛАВКЕ»

[Перейти на сайт](#)

10 «ВкусВилл» — бренд
натуральных продуктов
с честным и чистым составом

[Перейти на сайт](#)



[Вернуться к содержанию](#)

[Школа Здоровья Ольги Помойнецкой](#)

МОЛОКО



При выборе молочных продуктов рекомендую отдавать предпочтение местным производителям, небольшим фермерским хозяйствам, так как при транспортировке сложно сохранить натуральность.

После проведенной промышленной обработки цельное молоко считается наиболее приближенным к натуральному молоку.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Обязательно **смотрите срок годности**, он должен быть не более **10-14 дней**.
- Лучше брать **пастеризованное**, тогда есть шанс получить витамин D и белок. В ультрапастеризованных вариантах никакой пользы не осталось.
- Выбирайте молоко с **жирностью 2,5-3,2%**; все, что ниже – просто разбавленное молоко.
- **Упаковка молока должна быть без повреждений** и желательно непрозрачной. В такой упаковке молоко хорошо хранится, потому что оно защищено от солнечного света – поэтому продукт не будет подвергаться процессу фотоокисления, приводящего к порче молочного жира.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Молоко



[«Русское»](#)

Молоко



[«Кубанский Хуторок»](#)

Молоко



[«Асеньевская ферма»](#)

Молоко



[«АИСФ»](#)

Молоко



[«ВкусВилл»
Молоко
цельное
в бутылке](#)

Молоко



[«ВкусВилл»
Молоко
цельное](#)

Молоко

[«ВкусВилл»
Молоко козье](#)



ЙОГУРТ



Предпочтительно **выбираем йогурт без наполнителей** и добавок. Только в этом случае мы получаем ферментированный молочный продукт, который хорошо усваивается нашей кишечной биотой.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- В составе **должно быть молоко** и молочнокислые бактерии, без добавления сахара.
- Если вы соблюдаете диету и учитываете содержание жира в продукте, смотрите на **процент жирности** (массовая доля жира).
- Настоящий термостатный йогурт должен быть **в стеклянной таре**.
- Есть производства, которые изготавливают натуральный йогурт в стеклянной банке, с минимальным сроком **хранения до 10 дней**, но баночка такого йогурта может стоить до 250 рублей!

Я предлагаю **альтернативу** – сделать йогурт дома.

[Скачать рецепт йогурта в домашних условиях](#)

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Йогурты



[«Царка»](#)

Йогурты



[«ЕРІСА»](#)

Йогурты

[Йогурт
греческий
«Teos»](#)



Йогурты

[«Слобода»](#)



Йогурты

Хороший, с наполнителем,
но без сахара

[«ВкусВилл»
Йогурт «Персик-
маракуйя»
высокобелковый
1,7%](#)



Йогурты

[«ВкусВилл»
Йогурт высоко-
белковый 2,1%](#)



Йогурты

[«ВкусВилл»
Йогурт греческий из цельного молока](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

БЕЗ САХАРА И САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕЙ

Йогурты

Без сахара и сахарозаменителей

[«ВкусВилл»
Йогурт питьевой
с черникой без
доб. сахара 2,5%](#)



Йогурты

Без сахара и сахарозаменителей

[«ВкусВилл»
Йогурт питьевой
"Манго-маракуйя"
без доб. сахара 1%](#)



Йогурты

Без сахара и сахарозаменителей

[«ВкусВилл»
Биойогурт из козьего молока 3-4,5%](#)



ТВОРОГ



Научите себя есть творог **без подсластителей и добавок**. При регулярном и ежедневном употреблении творога с сахаром или медом ухудшается усвоение белка из творога, что приводит к размножению дрожжеподобных грибов в кишечнике и снижению иммунитета.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Выбирайте творог местных брендов с минимальным сроком годности, **до 14 дней**.
- В твороге жирностью 9% совсем мало белка, но много молочного сахара – лактозы, у большинства людей наблюдается его непереносимость. **Идеальный вариант — это творог средней жирности, 4-5%**.
- В обезжиренном твороге (0-2%) больше белка и кальция, но меньше кисломолочных бактерий и витаминов. Гликемический индекс такого продукта ниже, **это важно, если вы худеете**.

ПО ДАННЫМ «РОСКАЧЕСТВА»,
ЭТИ ПРОДУКТЫ ВОШЛИ В ТОП-9 САМОГО
ПОЛЕЗНОГО ТВОРОГА, ПОЛУЧИВ ВЫСШИЕ
БАЛЛЫ ЗА КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ
МОЛОЧНОКИСЛЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ:

/01/



«Томмолоко»

Белгородская область

5 баллов

/02/



«Иван Поддубный»

Воронежская область

4,83 балла

/03/



«Нежеголь»

Белгородская область

4,83 балла

/04/



«Коровка из Кореновки»

Краснодарский край

4,5 балла

/05/



«Кубанская буренка»

Краснодарский край

4,5 балла

/06/



«Президент»

Тульская область

4,5 балла

/07/



«Калория»

Краснодарский край

4,2165 балла

/08/



«Снежок»

Новгородская область

4,178 балла

/09/



«Балтком Юни»

Брянская область

4,157 балла

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Творог

[«Яндекс.
Маркет»](#).
[«Село
Зеленое»](#),
творог 5%



Творог

[«СберМега
Маркет»](#).
[«Савушкин
хуторок»](#),
творог 5%



Творог

[«Озон»](#).
[«Экомилк»](#),
творог 5%



Творог

[«Нежеголь»](#)



Творог

[«Вятушка»](#)



Творог

[«Иван
Поддубный»](#)



Творог

[«Томолоко»](#)



Творог

[«Русский»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог
натуральный
безлактозный
4,5%](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог мягкий
из топленого
молока](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог мягкий
высокобелко-
вый 6%](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог мягкий
«Черная
смородина» без
доб. сахара 6%](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог из
топленого
молока 5%](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог 5%,
200 г](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог
«Пластовой»
9%](#)



Творог

[«ВкуссВилл»,
Творог
«Домашний»
18%](#)



СЫР



Сыр – это основной источник молочных жиров, микроэлементов, кальция.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Покупайте сыр **в местных частных сыроварнях**, которые работают по ГОСТам и проходят регулярные проверки (первой в списке продуктов добавила свою любимую сыроварню).
- Сыр должен делаться только из молока, закваски и специальных ферментов, **срок хранения 5-20 дней**.
- Для регулярного употребления старайтесь выбирать **не сильно соленые сорта**: эменталь, маасдам, рикотта, моцарелла, бри, адыгейский, брынза.
- Отдавайте предпочтение **твердым сортам сыра** – пармезан, маасдам, гауда, грана, манчетто.
- Обратите внимание на цену. **Натуральный сыр – совсем не дешевый продукт**. Поэтому, покупая дешевый сыр, есть риск приобрести сырный продукт.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Сыроварня

[ООО «СЫРОДЕЛЬНЫЙ
КОМБИНАТ «ИЧАЛКОВСКИЙ»](#)



Сыр российский

[Сыр
российский
«Valio»](#)



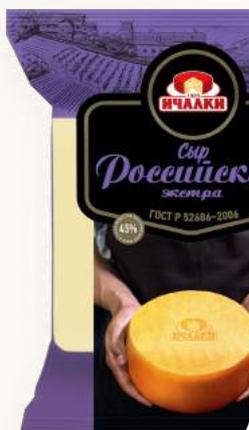
Сыр российский

[«Город сыра»](#)



Сыр российский

[«Ичалки»](#)



Сыр российский

[«ВкусВилл»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫРЫ ВКУССВИЛЛ

Твердый сыр

«ВкусВилл»
Твердый сыр
«Гранд Свисс»



Твердый сыр

«ВкусВилл»
Сыр твердый
«Швейцарский»



Твердый сыр

«ВкусВилл»
Сыр твердый
«Алтайский
кедр»



Твердый сыр

«ВкусВилл»
Сыр твердый
«Грюйер»



Твердый сыр

«ВкусВилл»
Сыр
твердый
«Гран-При»



Сыр

«ВкусВилл»
Сыр «Чеддер»



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫРЫ ВКУССВИЛЛ

Сыр

«ВкусВилл»
Сыр «Пармезан»
Аргентинский
6 мес. выдержки



Сыр

«ВкусВилл»
Сыр
«Маэстро
Баттиста
Классико»
5 мес.



Твердый сыр

«ВкусВилл»
Сыр
«Маасдам»



Сыр

«ВкусВилл»
Сыр «Грюнбергер
Выдержанный»



Сыр

«ВкусВилл»
Сыр «Swiss
Maasdam»
швейцарский



Сыр

«ВкусВилл»
Сыр
«Parmesan»



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, МОЛОДЫЕ СЫРЫ

Моцарелла

[«Моцарелла
Galbani»](#)



Моцарелла

[«Unagrande»](#)



Адыгейский

[«Гиагинский»](#)



Адыгейский

[«Предгорье
Кавказа»](#)



Адыгейский

[«Дары
Адыгеи»](#)



Фета

[«ВкусВилл»,
«Фета»](#)



Брынза

[«Сербская
брынза»](#)



Рикотта

[«Рикотта
Bonfesto»](#)



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- **Состав масла:** пастеризованные сливки.
- Выбирать масло местных производителей с жирностью **82,5%**, потому что оно не содержит растительный жир.
- Если вы выбираете **масло с меньшей жирностью**, то есть большая вероятность, что в нем будут содержаться трансжиры, которые наш организм не переваривает – не расщепляется до конечного продукта, соответственно это риск появления холестериновых бляшек, заболеваний ЖКТ, в том числе и онкологии.
- Обратить внимание на **срок годности**.
На исходе срока масло окисляется.

Топленое масло — это масло, в котором убирается лактоза и казеин, это в чистом виде молочный жир.

Рекомендовано для людей с индивидуальной непереносимостью лактозы и казеина.

Универсальное масло для жарки.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Масло 82,5



[«Русское»](#)

Масло 82,5



[«Село
Зелёное»](#)

Масло 82,5



[«Из
Вологды»](#)

Масло 82,5



[«Рогачев»](#)

Масло 82,5



[«Брест-
Литовск»](#)

Масло 82,5



[«Простоквашино»](#)

Масло 82,5



[«Коровка из Кореновки»](#)

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - ВКУССВИЛЛ

Масло 82,5

«ВкусВилл» Масло «Вологодское»
Сливочное 82,5%



Масло 82,5

«ВкусВилл»
Масло
сливочное
82,5%



Масло 82,5

«ВкусВилл»
Масло
сливочное
82,5%



Масло топленое

«ВкусВилл»
Масло
топленое «Гхи»



Масло топленое

«ВкусВилл»
Масло
топленое



КЕФИР/РЯЖЕНКА



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- При выборе обратить внимание на состав продукта. В содержании должна быть **закваска на кефирных грибах (грибках)**.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Кефир



[«Коровка
из Кореновки»](#)

Ряженка



[«Коровка
из Кореновки»](#)

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Кефир



[«Останкинское»](#)

Кефир



[«36 копеек»](#)

Кефир



[«Русский»](#)

Ряженка



[«Русский»](#)

Ряженка



[«Домик
в деревне»](#)

Кефир



[«Домик
в деревне»](#)

Кефир

[«Простоквашино»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Ряженка



[«Авида»](#)

Ряженка



[«Большая
кружка»](#)

Кефир



[«Томмолоко»](#)

Ряженка



[Ряженка из
цельного
молока 3,5-4,5%](#)

Ряженка



[«Вкусвилл»,
Ряженка 4%](#)

Кефир



[«Вкусвилл»,
Кефир 1%
«Вологодский»](#)

Кефир



[«Вкусвилл» Кефир 2,5%](#)

СМЕТАНА



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Выбираем сметану **15-20%** жирности.
- Если у вас есть реакция на лактозу – расстройства стула (диарея), чувство тошноты, неприятные симптомы в области живота (бульканье, урчание, пученье), чрезмерное газообразование (колики), отчетливые боли в брюшинной области, – то с данным продуктом вам **необходимо быть аккуратным**.
- Для того чтобы быть уверенным, что вы можете употреблять сметану, рекомендую **сдать анализ на непереносимость лактозы** и генетический тест на лактозу.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Сметана

[«Домик в деревне»](#)



Сметана

[«Русская сметана»](#)



Сметана

[«Ростагро-экспорт»](#)



Сметана

[«Простоквашино»](#)



Сметана

[«ВкусВилл»,
Сметана 15%](#)



Сметана

[«ВкусВилл»,
Сметана 10%
термостатная](#)



СЛИВКИ



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Рекомендую **не приобретать порционные сливки** в фольгированной упаковке. Фольга – это не экологичная упаковка, и элементы металла попадают в продукт. Срок хранения не очень длинный.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Сливки

[«Домик в деревне»](#)



Сливки

[«Valio»](#)



Сливки

[«Большая кружка»](#)



АЛЬТЕРНАТИВНОЕ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО БЕЗ ЛАКТОЗЫ



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- В составе должна обязательно присутствовать натуральная **мякоть кокоса**.
- Кроме этого, должна быть указана **калорийность, наличие глютена и срок годности**.
- Консерванты и усилители вкуса могут быть, но с **минимальным** содержанием.

Допускаются:

- камеди (E410, E412, E417) — натуральные загустители;
- каррагинан (E407) — его делают из водорослей;
- вода.

Не допускаются:

- сахар;
- подсолнечные и (или) рапсовое масла;
- крупы. Например, рис или гречка. Так часто делает производитель — основа дешевая, добавляют немного кокосовой мякоти, а также ароматизатор;
- соль;
- ароматизаторы;
- E435.



Лучше приобретать растительное молоко от лучших производителей, имеющее пометку об органическом происхождении. Такое обозначение свидетельствует о том, что продукт был изготовлен из натурального сырья.

Молоко должно быть **жирностью от 16%**.



Отлично подходит бренд «Vico rich.» – в его составе только 100% мякоть кокоса, без добавок и загустителей.



Обращу внимание, что **кокос** **содержит полиненасыщенные жиры**, которые могут повысить калорийность еды, если добавлять бесконтрольно кокосовое молоко. При этом, конечно, вы можете набрать лишний вес.

Старайтесь ратировать (менять) виды молока:

кокосовое, миндальное, овсяное. Постоянно употреблять один и тот же вид молока бесполезно.

Например, многие вводят в рацион и кокосовое молоко и масло. Эти продукты содержат насыщенные жиры, которые при избыточном потреблении могут повысить «плохой» холестерин, вызывать расстройство пищеварения, диарею.

Хорошее качественное растительное молоко по цене выше, чем коровье.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Молоко

[«ВкусВилл».](#)
[Молоко](#)
[кокосовое 18%](#)
[«Филиппины»](#)



Сливки

[«ВкусВилл».](#)
[Кокосовые](#)
[сливки КАТИ 24%](#)
[«Tetra Pak»](#)



Молоко

[«Озон».](#)
[Органическое](#)
[кокосовое молоко](#)
[«ACP VICO Rich»,](#)
[330 мл](#)



Молоко

[«Озон».](#)
[Кокосовое](#)
[молоко](#)
[органическое](#)
[«Kara Organic»,](#)
[жирность 17%](#)



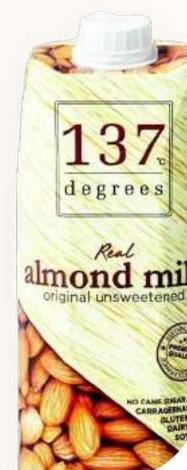
Напиток

[«Озон».](#)
[Органический](#)
[кокосовый](#)
[напиток «Coconut](#)
[Milk» / organic](#)
[«ACP VICO Ric»](#)



Молоко

[«Озон».](#)
[«137 Degrees»](#)
[Миндальное](#)
[молоко без](#)
[сахара](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Молоко

[Продукция «Bite».](#)
[Растительное](#)
[молоко «Bite](#)
[Соевое с](#)
[протеином»](#)



Молоко

[Продукция](#)
[«Bite».](#)
[Растительное](#)
[молоко «Bite](#)
[Овсяное»](#)



Молоко

[Продукция «4fresh» Молоко](#)
[фисташковое «137 degrees»](#)



РЫБА



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Выбирайте рыбу **наших северных морей**: сиг, муксун, белорыбица, нельма, омуть, треска, ледяная рыба, синекорый палтус.

Эта рыба более чистая, поскольку она не выходит в мировой океан. Содержит гораздо меньше загрязнений по тяжелым металлам. Интересно то, что рыба северных морей в своем мясе содержит больше белка.

- **Не выбирайте** рыбу Атлантических морей. Атлантическая сельдь и ряд других рыб.

Это очень загрязненная акватория. Скумбрию, сельдь, выловленные в атлантической воде, лучше не употреблять в больших количествах. Жирные сорта рыбы собирают тяжелые металлы в разы больше.

- Рыба не **не должна быть с элементами копчения**, так как там могут содержаться формальдегиды (вкус копчения достигается не за счет копчения, а за счет вкусовых добавок).

- Важно, чтобы рыба была выловлена в **холодных морях** (отсутствует большинство бактерий).
- **Не рекомендуется** покупать рыбу, выращенную в искусственных условиях, так как нет гарантии того, что водоем чистый, нет промышленных добавок в питании или используется теплая вода.

Обратите внимание **на адрес производства** — должен быть приближен к месту вылова. Запросите сертификат качества/соответствия.

- Если вы любите соленую рыбу, **солите ее самостоятельно**. Это будет гораздо вкуснее и дешевле, чем покупать в магазине.

- **Размер тушки:**

— выбирайте **не крупную** креветку и не очень крупную рыбу

— **молодая рыба** не так долго живет, следовательно, не содержит в себе большого количества тяжелых металлов и всех соединений, которые сейчас растворены в водах мирового океана.

🚨 **Важно!!**

Если вы уже купили рыбу, начали разделывать ее дома, запомните: если кости сами отстают от мяса, то так бывает только у не самой свежей рыбы



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ МАГАЗИНЫ

01 Фирменный интернет-магазин
«Agata». Креветки и рыба

[Перейти на сайт](#)

02 Рыбная лавка «Старик и море»

[Перейти на сайт](#)

03 «Рыбная лавка капитана
Селедкина»

[Перейти на сайт](#)

РЫБА СЛАБОСОЛЕНАЯ



В идеале необходимо солить рыбу самостоятельно:
так вы будете уверены в ее составе и качестве.

ПРИ ВЫБОРЕ СЛАБОСОЛЕННОЙ РЫБЫ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МОМЕНТЫ:

- рыба должна быть **в собственном соку**, без подсолнечного масла;
- **не должно быть** в составе пряностей и сахара;
- **не должно быть** в составе уксуса, молочной и яблочной кислоты;
- **не должно быть** много консервантов, **допускается** только сорбиновая кислота (E200);
- рыба должна быть соленая, но **не копченая**.



🕒 Важно!!

Если вы видите слишком яркий красный или розовый цвет у семги, то это может свидетельствовать о наличии красителей.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Форель

[«Перекресток».](#)
[Филе форели](#)



Сельдь

[«Перекресток».](#)
[Сельдь](#)
[слабосоленая](#)



Горбуша

[«ВкусВилл».](#)
[Горбуша](#)
[натуральная](#)



Сельдь

[«ВкусВилл».](#)
[Сельдь](#)
[слабосоленая](#)
[филе](#)



Сардина

[«ВкусВилл».](#)
[Сардина «Иваси»](#)
[филе с кожей](#)



Форель

[«Сбермаркет».](#)
[Форель](#)
[слабосоленая](#)
[Мирамар филе](#)



РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ



В составе не должно быть:

1. растительных масел;
2. сахара;
3. пряностей.

Допускается рыба, соль, вода.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Минтай

[«Озон».](#)
[Печень минтая](#)
[натуральная,](#)
[185 г «Камчатт-
ралфлот»](#)



Горбуша

[«Перекресток».](#)
[Горбуша](#)
[«Курильский](#)
[берег](#)
[натуральная»](#)



Горбуша

[«ВкусВилл».](#)
[Горбуша натуральная](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Кета



[«ВкусВилл».](#)
[Кета натуральная](#)

Минтай



[«ВкусВилл».](#)
[Печень минтая](#)
[«По-приморски»](#)

Тунец



[«ВкусВилл».](#) [Тунец \(желтоперый\) филе натуральный ст/б](#)

КРУПЫ



Все крупы богаты сложными углеводами, поэтому они ценны в нашем рационе.

Используйте **разнообразие** круп, но обращайте внимание на особенности вашего организма, на переносимость глютена.

Используйте в пищу крупы: гречку, пшено, рис.

Более дорогие крупы с низким содержанием глютена: **амарант, киноа**. Перловая крупа богата клетчаткой, но стоит воздержаться от употребления, если у вас непереносимость глютена.

Разнообразить рацион можно **введением бобовых**: белая сливочная фасоль легче переваривается и является источником растительного белка в большом количестве.

Включайте в рацион **чечевицу** – белую, оранжевую, желтую.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- **Не рекомендуется** брать крупы, выращенные в Китае.
- Крупа должна быть **нешлифованная**.
- Если вы выбираете **рис**, то он должен быть **непропаренным**.

- **Не пропаренная и не сильно пережаренная**, так как большое количество питательных веществ и микроэлементов содержится в оболочке. Если оболочку снимают, то мы получаем менее полезный продукт.
- Выбирайте **светлую или зеленую гречку**. Более темная гречка или пережаренная, или она производства Китая.
- **Информацию по составу** и описанию продукта смотрим на этикетках.

🕒 **Важно!!**

Не стоит брать продукт, у которого маркировка нанесена на дополнительную наклейку, которая легко удаляется с упаковки.



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Рис

[Здоровые Продукты «ЭКО-Лакомка»](#)
[Рис Бурый ОРГАНИК Регул](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Рис

[«Озон». «Banno SUPER TRADITIONAL Basmati Rice» \(Банно СУПЕР ТРАДИЦИОННЫЙ Длиннозерный Индийский Рис Басмати, Шлифованный\), 1 Кг.](#)



Рис

[«Озон». Рис «Жасмин Мистраль», длиннозерный, 500 г](#)



Рис

[«Озон». Рис «Sawat-D Organic» Жасмин тайский коричневый 1 кг](#)



Греча

[«Озон». Греча зеленая «Агро-Альянс Экстра» 450г](#)



Греча

[«Яндекс Маркет». «Крупа гречневая Зеленая»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Греча

[«Озон». Гречневая Крупа «Ядрица
Черный Хлеб», Быстрорастворяющаяся
Органическая, 500 Г](#)



Пшено

[«Биохотор
Петровский».
Пшено зерно](#)



Чечевица

[«Озон».
«Аривера
Чечевица
красная»,
спайка 2 шт.
по 400г.](#)



Чечевица

[«Озон».
«Чечевица
красная колотая
Мистраль
Персидская»,
450 г](#)



Греча

[«Азбука Вкуса».
Крупа пшено
шлифованное
био высший
сорт, «Аривера»,
500 г, Россия](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Полба

[«ВкусВилл».](#)
[Крупа Полбяная Цельная, 500 Г](#)



Булгур

[«ВкусВилл».](#)
[Булгур](#)



Булгур

[«ВкусВилл».](#)
[Булгур](#)
[цельно-](#)
[зерновой](#)



Чечевица

[«ВкусВилл».](#)
[Суп Из](#)
[Чечевицы](#)
[«Yelli](#)
[Масурдал»](#)
[250 Г](#)



Чечевица

[«ВкусВилл».](#)
[Суп «Турецкий»](#)
[с булгуром](#)



МАКАРОНЫ



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Лучше выбирать из **твердых сортов пшеницы**, с меньшим содержанием глютена. Они не повышают инсулиновый индекс и не способствуют набору массы тела.

Такие макароны меньше вызывают инсулиновых скачков, это важно для тех, кому нельзя есть продукты, повышающие инсулиновый индекс.

- **Допускается** содержание мягких сортов муки в объеме 15% от всей массы продукта.

- Обращайте внимание **на маркировку** с указанием группы:

группа А – макароны из муки только твердых сортов пшеницы;
группа Б – продукцию из мягкой стекловидной пшеницы;
группа В – из хлебопекарной муки.

Группа А – самый нутрицевтически ценный продукт.

Твердые сорта пшеницы можно идентифицировать на упаковке по словам «durum», «пшеница твердых сортов» или «semolina di grano duro».

- **Идеальный состав макарон** – это только мука из твердых сортов пшеницы и вода.

🕒 **Важно!!**

Надпись «высший сорт» и «высшее качество» на простых, недорогих макаронах группы В означает, что они изготовлены из хлебопекарной муки высшего сорта, лишенной практически всех полезных веществ. В том случае, если вы не любите макароны из твердых сортов пшеницы, лучше выберите более полезный первый или второй сорт.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Макаронны

[«Ашан».](#)
[Макаронные](#)
[изделия](#)
[«Вастэко»](#)
[из полбы](#)
[цельнозерновые](#)



Макаронны

[«Ашан».](#)
[Макаронные](#)
[изделия «America](#)
[Federici № 42](#)
[Спиральки](#)
[цельнозерновые»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Макаронны

[«ВкусВилл».](#)
[Макаронны](#)
[цельнозерно-](#)
[вые «Спагетти»](#)



Макаронны

[«Озон».](#)
[Макаронные](#)
[изделия «Aida](#)
[цельнозерновые](#)
[Penne Rigate».](#)
[Перо, 450г](#)



Макаронны

[«Озон».](#)
[Макаронны](#)
[цельнозерновые](#)
[«Ozon fresh](#)
[Лапша Linguine».](#)
[500г](#)



Макаронны

[«Озон».](#)
[Макаронные](#)
[изделия из](#)
[полбы Перья](#)
[«Altalia»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Макаронны

[«Озон».](#) [Макаронные Изделия «Federici»](#)
[Спагетти «Spaghetti Gluten Free» N.3,](#)
[Без Глютена Из Красной Чечевицы](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Макаронны

[«Перекресток». Макароны «Диетика»
Рожок Средний Из Кукурузной Муки
Средний, 300г.](#)



Макаронны

[«Перекресток». Макароны «Диетика» спираль из гречневой муки](#)



Макаронны

[«Перекресток». Лапша «Sen Soy Fo-Kho» рисовая](#)



Макаронны

[«Перекресток». Макароны «Barilla Fusilli» без глютена](#)



Макаронны

[«ВкусВилл». Фунчоза](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Макаронны

[«Озон». Макаронные Изделия «Federici»
Лапша Длинная «Linguine Gluten Free»
N.12, Без Глютена Из Гречневой Муки.](#)



Макаронны

[«ВкусВилл». Изделия макаронные из красной чечевицы без глютена: спагетти](#)



Макаронны

[«Озон». Макаронные изделия «Barilla» спирали Fusilli» без глютена](#)



Макаронны

[«Озон». Макаронные изделия «Federici» спагетти «Spaghetti gluten free» n.3, без глютена.](#)



Макаронны

[«Озон». «Иван да Марья» Макаронны нутовые. Без глютена](#)



ХЛЕБ



Самый покупаемый вид хлеба содержит муку пшеничную хлебопекарную высшего сорта.

Такая мука **не содержит**нутрицевтические ценные продукты, в ней снят верхний слой зерна, а все витамины находятся в оболочке и ростке. **Она пустая, вызывает быстрое вздутие и брожение.**

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- В составе должна быть **цельнозерновая мука грубого помола**. Тогда все пищевые волокна находятся в оболочке зерна, витамины находятся в зародыше.
- Наиболее приближенный к привычному хлебу — **это хлеб на полбяной муке**, в нем будет меньше глютена. Желательно, чтобы при изготовлении хлеба использовалась **закваска**.
- Срок приготовления такого хлеба – **24 часа**.
- **Безглютеновый хлеб** легче переваривается.
- **Он стоит дороже обычного**. Вы можете испечь его самостоятельно по [предложенному рецепту](#)

СПИСОК МАГАЗИНОВ, ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ ПРОДУКТ

01 Санкт-Петербург

[Перейти на сайт](#)

02 Москва

[Перейти на сайт](#)

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Хлеб

[«ВкусВилл».](#)
[Хлеб](#)
[«Зерновой»](#)
[нарезка,](#)
[безглютеновый](#)



Хлеб

[«Озон».](#) [Нехлеб](#)
[замороженный](#)
[из муки зеленых](#)
[бананов без](#)
[глютена, Biotic](#)
[Food](#)



Хлеб

[«Озон».](#) [Хлеб GrechkaBread](#) из
[зеленой гречки с чечевицей, без](#)
[глютена, сахара и дрожжей, vegan](#)



[Вернуться к содержанию](#)

[Школа Здоровья Ольги Помойнецкой](#)

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Хлеб

[«Озон». Хлеб GrechkaBread из зеленой гречки со льном, без глютена, сахара и дрожжей, vegan](#)



Хлеб

[«Озон». Хлеб GrechkaBread пшено-семена льна, без глютена, сахара и дрожжей, vegan](#)



ХЛЕБЦЫ



В хлебцах обильное содержание клетчатки, и они низкокалорийные.

Обязательно вводите их в свой рацион.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Выбирайте хлебцы только из **цельнозерновой муки**.
- В составе **не должно быть** дрожжей и пшеничной муки, сахара, растительных масел или жира, красителей, большое количество специй, консервантов, добавок Е.
- **Соль допускается**.
- Добавление семян **приветствуется** (кунжут, семечки, лен).
- Хлебцы должны быть также **без глютена**. Подходят: рисовые, гречневые, кукурузные, амарантовые, льняные.
- При покупке **ищите значок безопасности** продукта на упаковке.

Хлебцы «Щедрые», «Ого!», «Di-Di» **имеют сомнительный состав**. **Выбирайте** «Доктор Корнер», «Фитнес», «Oleos», «Maxi vita», «Bite».

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Хлебцы

[«Озон».](#)
[Хлебцы без](#)
[глютена «Bite»](#)
[рисово-](#)
[гречневые](#)



Хлебцы

[«Озон».](#)
[Хлебцы без](#)
[глютена «Bite»](#)
[кукурузно-](#)
[рисовые](#)



Хлебцы

[«Перекресток».](#)
[Хлебцы «Dr.Korner»](#)
[кукурузно-рисовые](#)
[с прованскими](#)
[травами без](#)
[глютена](#)
[хрустящие](#)



Хлебцы

[«Перекресток».](#)
[Хлебцы](#)
[«Dr.Korner»](#)
[рисовые с](#)
[морской солью](#)
[без глютена](#)
[хрустящие](#)



Хлебцы

[«Перекресток».](#)
[Хлебцы](#)
[«Dr.Korner»](#)
[кукурузно-](#)
[рисовые с чиа](#)
[и льном без](#)
[глютена](#)



Хлебцы

[«Перекресток».](#)
[Хлебцы](#)
[«Dr.Korner»](#)
[гречневые](#)
[с витаминами](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Хлебцы

[«ВкусВилл». Хлебцы «Рисовые с кунжутом» с морской солью](#)



Хлебцы

[«Перекресток». Хлебцы «Maxi Vita» гречневые хрустящие](#)



Хлебцы

[«ВкусВилл». Хлебцы «Гречневые» с морской солью](#)



Хлебцы

[«Озон». Продукция «Fiorentini»](#)



Хлебцы

[«ВкусВилл». Хлебцы кукурузные](#)



МУКА



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- Выбирайте муку из **твердых сортов пшеницы**.
- В твердых сортах пшеницы содержится **10-14% белков**, а в мягких – 5-10%.
- Поэтому мука из твердых сортов пшеницы наполнена **большой питательной ценностью**, высоким отношением глиадина и глютеина – основных белков, образующих клейковину, что обеспечивает более высокую усвояемость белка.
- Кроме этого, муку можно покупать не только из пшеницы, но и из **других злаковых**. При этом нужно ориентироваться на ваши особенности организма.
- Срок хранения может быть продолжителен, но муку лучше приобрести **в первые 6 месяцев после изготовления**. Если мука может храниться больше года, не исключено, что в нее добавлены консерванты.

ВИДЫ МУКИ

01 РЖАНАЯ МУКА

Ржаная мука содержит **меньше клейковины**, чем пшеничная, поэтому выпечка из нее более **плотная и тяжелая**. Но содержание витаминов, марганца, цинка и ценной аминокислоты – лизина – позволяет считать ее **наиболее полезной** из всех видов муки.

02 ОВСЯНАЯ МУКА

Овсяная мука содержит крахмал, белок и немного жира. Кроме этого, в овсе есть витамины группы В, кремний, витамины А и Е. Добавление ее при выпечке к пшеничной муке **сделает изделия более полезными и менее калорийными**.

03 РИСОВАЯ МУКА

Рисовая мука вырабатывается из полированного риса, поэтому **содержит в основном крахмал**. Подойдет сторонникам **безглютеновой** диеты.

04 КУКУРУЗНАЯ МУКА

Кукурузная мука **содержит много клетчатки**, за счет чего изделия из нее менее калорийны, чем из пшеничной муки. Кроме клетчатки в ней также содержится много белка, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины группы В, А, Е, а также микроэлементы: магний, кальций, железо, фосфор, кремний.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Мука

[Миндальная мука мелкого помола из бланшированного миндаля \(Almond flour\) «MUTE COOKING».](#) [Натуральная, без глютена, для Выпечки, для Десертов, для Кондитерских изделий, для Макарун](#)



Мука

[Продукция «4fresh».](#)
[Миндальная мука «Polezzno», 100 г](#)



Мука

[Продукция «Рукето».](#)
[Миндальная мука тонкого помола](#)



Мука

[«Озон».](#)
[Мука пшеничная «ЭТО НОВО» без глютена](#)



Мука

[«Озон».](#)
[Мука ржаная обдирная «БиоЗерно»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Мука

[«Озон».](#) [Мука ржаная цельнозерновая биоорганическая каменного жернового помола «Vila Natura» Словения](#)



Мука

[«Озон».](#) [Мука ржаная цельнозерновая «Олег Пекарь»](#)



Мука

[«Озон».](#) [Мука «ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ» ржаная, цельнозерновая](#)



Мука

[Магазин «4fresh».](#) [Мука рисовая «Образ жизни»](#)



Мука

[«Озон».](#) [Мука из зеленой гречки цельнозерновая, 500 г](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Мука

[«ВкусВилл».](#)
[Мука рисовая](#)
[цельнозерновая](#)



Мука

[Магазин](#)
[«4fresh».](#) [Мука](#)
[экологическая](#)
[из пророщенной](#)
[зеленой гречки](#)
[«Оргтium»](#)



Мука

[«Озон».](#) [Мука кукурузная био «Vila](#)
[Natura» органическая каменного](#)
[жернового помола Словения](#)



РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- **Сорт растительного масла** — первое, на что нужно обратить внимание на этикетке. Бывает, что продают смеси масел. Например, смесь оливкового и подсолнечного.
- Покупайте **нерафинированные** масла в **стеклянной темной бутылке**, т.к. на свету процессы окисления ускоряются => кислотность повышается быстрее.
- Рафинированные масла можно покупать в **светлом** стекле.
- **Пластиковые бутылки** допустимы, но нежелательны, поскольку частицы микропластика способствуют ускорению окислительных процессов, попадают в масло и наш организм, что повышает риск канцерогенеза.
- Для жарки подходят **не все** типы масла.
- Внимательно смотрите на **срок годности**. Чем ближе масло к истечению срока годности, тем выше показатель его перекисного числа, который влияет на окисляемость продукта. **Срок хранения открытой бутылки не более 1 месяца.**

- **Обращаем особое внимание на отжим.**

Самый щадящий вид отжима — холодный.

На этикетке он может быть указан как «Extra Virgin».

Такое масло очень полезное, но стоит дороже.

Обычно у него яркий узнаваемый вкус и тонкий аромат.

Во время горячего отжима сырье нагревают. Так можно извлечь больше масла и снизить его цену. Масло горячего отжима обычно темного цвета. Оно сильно пахнет и довольно приятное на вкус. Но часть полезных веществ теряется в процессе нагревания.

- Масло должно быть **прозрачным с цветом**, который варьируется от светлого до темно-желтого. У **нерафинированного** масла может наблюдаться небольшой осадок, у **рафинированного** его быть не должно.
- **Нерафинированное** масло обладает ярко-выраженным запахом, а рафинированное может и вовсе им не обладать.
- **Масло не должно иметь горечи.**
- Не покупайте масло, которое стоит **на свету в магазине.**
- **Обращайте внимание**, чтобы на этикетке было написано «Масло подсолнечника», а не «растительное».



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Оливковое

[«Озон». Оливковое
масло «Filippo
Berio Extra Virgin»
нерафинированн
ое, 500 мл](#)



Оливковое

[«Озон». MANI
Оливковое масло
«Extra Virgin,
Messara g.U.»,
Kreta, 500 мл](#)



Оливковое

[«Яндекс Маркет». Масло
оливковое «Sitia Extra Virgin» 0.2%,
стеклянная бутылка, 1 л](#)



Оливковое

[«Озон». Оливковое масло «Extra
Virgin Suerte Alta» 1л «Пикваль
Органик» ранний сбор, урожай 2022,
кислотность 0.2. Испания](#)



СЫРОДАВЛЕННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- **Выбирайте сыродавленное масло в темном стекле и в небольшом объеме.** Только в темном стекле (масло окисляется от солнечного света и теряет свои полезные свойства).
- **Обратите внимание на срок годности:** оно должно быть максимально свежее.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

01 Продукция «Nusegra»

[Перейти на сайт](#)

02 Бренд «TRAWA»

[Перейти на сайт](#)

ШОКОЛАД



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- **В составе** шоколада не должно быть ничего, кроме масла какао и какао-бобов.
- Выбираем **горький шоколад** с отсутствием растительных жиров в составе.
- Срок годности натурального продукта составляет **не более 6 месяцев**.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Шоколад

[«Озон». «ROYAL FOREST/ Натуральный горький шоколад CAROB VEGAN BAR» \(обжаренный кэроб\) без сахара](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ФИРМЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

01 «Озон». Продукция «Amavi»

[Перейти на сайт](#)

02 «Озон». Шоколад
«Nilambari» горький

[Перейти на сайт](#)

03 Продукция «Rawbob»

[Перейти на сайт](#)

04 «Озон». «KOTLER Chocolate»

[Перейти на сайт](#)

05 Продукция «Рукето»

[Перейти на сайт](#)

06 «Озон». Продукция «Apetitelle»

[Перейти на сайт](#)

07 «Озон». Продукция «Lubaica»

[Перейти на сайт](#)

ДЕСЕРТЫ



Большинство сладостей, продающихся в магазинах, имеют удручающий состав. Однако есть производители, которых можно рекомендовать.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Десерт

[«Bioticfood». Некекс «Пряная Вишня» из муки зеленых бананов](#)



Десерт

[«Wildberries». Новая экохалва «Подсолнечная с изюмом и грецким орехом»](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Десерт

[«ВкусВилл».](#)
[Витаминная](#)
[паста](#)



Десерт

[«ВкусВилл».](#)
[Десерт](#)
[веганский](#)
[«Панакота](#)
[манго-](#)
[маракуйя»](#)



Десерт

[«ВкусВилл».](#)
[Десерт](#)
[веганский](#)
[«Суфле](#)
[с малиной»](#)



Десерт

[«ВкусВилл».](#)
[Десерт](#)
[на кокосовом](#)
[молоке с киноа](#)
[и черникой](#)



Десерт

[«Bioticfood».](#)
[Картошка](#)
[из муки зеленых](#)
[бананов с](#)
[ежовиком](#)



Десерт

[«Вкусвилл».](#)
[Меренга ягодная](#)
[без сахара и](#)
[подсластителей](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Десерт

[«ВкусВилл».](#)
[Десерт](#)
[«Брауни»](#),
[веган](#)



Десерт

[«Перекресток».](#)
[Пастила](#)



Десерт

[«Пятерочка».](#)
[Батончики](#)



Десерт

[«Wildberries».](#)
[Яблочная](#)
[пастила](#)



Десерт

[«Озон».](#)
[Батончики](#)



Десерт

[«Озон».](#)
[Фруктовые](#)
[пастилки](#)



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

01 «Озон». Продукция
«Алтай ЭКО Продукт»

[Перейти на сайт](#)

02 «Озон». Продукция «Sekem»

[Перейти на сайт](#)

03 «Озон». Продукция
«Шуйские ягоды»

[Перейти на сайт](#)

04 «Озон». Продукция «Raw to go»

[Перейти на сайт](#)

05 «Озон». Продукция «365»

[Перейти на сайт](#)

06 «Озон». Продукция
«Urbanfood (Урбанфуд)»

[Перейти на сайт](#)

НАПИТКИ. ЦИКОРИЙ



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

Обращайте внимание на состав, в нем НЕ должно быть:

- мальтодекстрина (это по своей сути тот же сахар);
- ржаной, пшеничной, кукурузной муки;
- сухого молока, сахара;
- дополнительных добавок (ягод, ароматизаторов и т.д).

Жидкий экстракт цикория лучше, чем растворимый порошковый, поскольку в порошок легче всего подмешать какие-то добавки, которые производитель не укажет в составе. А они могут явиться источником глютена, сахара, лактозы.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Цикорий

[«Лента»](#). Цикорий
растворимый
жидкий «РУССКИЙ
ЦИКОРИЙ»
натуральный, ст/б,
200 г, Россия



Цикорий

[«ВкусВилл»](#).
Цикорий
растворимый
жидкий
«Здоровье»
натуральный



Цикорий

[«Озон»](#). Цикорий жидкий экстракт
растворимый «Здоровье 100%»
Натуральный
Без кофеина Без сахара 400 г



Цикорий

[«Wildberries»](#). Цикорий
жидкий, растворимый
330 г



КАКАО



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ:

- **Смотрим на упаковку.** Пометка «неалкализованное» означает, что порошок не проходил химическую обработку для усиления цвета и запаха.
- Выбирайте какао с содержанием жира **не менее 12%**. Высокая доля натуральных масел – показатель пищевой ценности и полезных свойств.
- Обращаем внимание **на срок годности**. Лучший какао-порошок с исключительно природным составом хранится всего **6 месяцев**.



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ССЫЛКИ НА МАГАЗИНЫ, В КОТОРЫХ ИХ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ

Какао

[«Озон». Какао-порошок премиум «Alice Nero», БИО, картонная коробка 75 г](#)



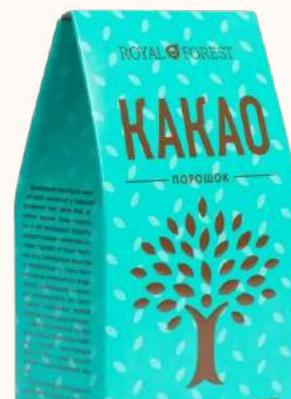
Какао

[«Озон». Какао-бобы био «Bufo Eko organic порошок 100%» пакет 200 граммов](#)



Какао

[«Озон». Naturalный какао-порошок «Royal Forest» 100% натуральный, без сахара, без глютена, веганский, 200 г](#)



Какао

[«Озон». Какао-порошок натуральный «THEOBROMA» «Пицца Богов» \(2 шт. по 100 г\)](#)





Я дала вам информацию по самым базовым продуктам питания. Дело за малым – использовать полученную информацию и наполнять свою продуктовую корзину нутрицевтическими ценными продуктами.

Обращаю внимание, что данный справочник направлен на выбор полезных продуктов, а не на их сочетание и рацион правильного питания.

Выстраивать правильную систему питания необходимо комплексно, изучая шаг за шагом свой организм, меняя не только свои пищевые привычки, но и осознавая почему и зачем вы это делаете.

Этот метод я перенесла в свою авторскую программу – **«5 шагов к здоровому пищеварению»**. Это полная программа, которая не разбирает вас на отдельные органы, а помогает комплексно восстановить систему пищеварения.

КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ У СЕБЯ НЕПРАВИЛЬНУЮ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ?

Сделать это просто.

Прочтите симптомы и выделите те проявления, которые замечаете у себя:

- вздутие;
- изжога, боль в желудке (эпигастрии), отрыжка;
- горечь во рту, слизь, ком в горле;
- неприятный запах из рта;
- рефлюкс, забросы, различные болевые ощущения в области живота;
- дискомфорт и тяжесть после еды;
- запор, расстройство стула, тошнота, метеоризм;
- боль в правом подреберье, отрыжка после приема пищи;
- непереносимость продуктов

Это первые признаки неправильной работы ЖКТ, которые при попустительстве могут привести к неприятным заболеваниям.

Любое заболевание ЖКТ (даже кажущееся в настоящий момент незначительным) **имеет несколько причин,** к которым нужно подходить комплексно и за руку с профессионалами.



На курсе **«5 шагов к здоровому пищеварению»** вы получите все что нужно для восстановления и улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

Обучение на данном курсе я провожу 1-2 раза в год, в зависимости от своей загруженности и наличия времени у специалистов, действующих врачей-гастроэнтерологов, которые работают на курсе, в качестве вашего куратора.

Продолжительность обучения – 5 недель.

5 недель – это 5 шагов в сторону здорового пищеварения:

- **1 неделя** – Работа с питанием
- **2 неделя** – Восстановление слизистой
- **3 неделя** – Снятие напряжение и тонуса с органов ЖКТ
- **4 неделя** – Восстановление биоты
- **5 неделя** – Работа с печенью и желчеоттоком.

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ:

- **20-30 минутные уроки в записи**
(смотреть вы можете в любое удобное время);

- **конспекты лекций;**
- **расшифровка анализов**, необходимых для индивидуального подхода и работы на курсе;
- **меню и рецепты** на все дни курса, а также **140 рецептов правильного питания** (завтрак/обед/ужин), которыми вы будете пользоваться после прохождения программы;
- **противовоспалительное питание**, которое я разработала вместе с врачом диетологом-нутрициологом на весь период курса;
- **дневник питания**, который проверяется куратором (врачом-гастроэнтерологом), каждую неделю;
- **список добавок, витаминов и препаратов**, которые можно приобрести в аптеке или заказать на iHerb, для поддержания и восстановления слизистой пищевода, желудка и кишечника;
- **обзор** на ферменты/про-, пребиотики и т.д;
- **схема** для выведения хеликобактер пилори без антибиотиков;
- **схемы** для улучшения качества желчи, и работы печени;
- **схемы** лечения гастрита и восстановление слизистой.

ПРОГРАММА КУРСА ПОДОЙДЕТ ВАМ И В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ СЕЙЧАС:

- Не можете представить свою жизнь **без постоянного приема препаратов – ИПП** (омез, некسيوم, париет и др.), слабительные, антибиотики и пр.

- Чувствуете, что **состояние ухудшается**, и понимаете, что дальше лучше не тянуть.
- **Ходите по врачам**, пробуете разные схемы, **но все равно топчитесь на месте** — от временных улучшений к новым обострениям.
- Принимаете препараты, но **эффекта нет**, и вы не понимаете почему.
- **Хотите перейти на правильное питание**, сохраняя рацион вкусным и разнообразным.



Если вы заинтересовались программой курса, хотите получить более детальную информацию, в т.ч. и по дате старта курса, [заполните анкету предварительной записи.](#)

[ССЫЛКА НА АНКЕТУ ПРЕДЗАПИСИ](#)

Следите за своим здоровьем!

Ваша врач-гастроэнтеролог
Ольга Помойнецкая.

[Вернуться к содержанию](#)

[Школа Здоровья Ольги Помойнецкой](#)

