



FOOD  
COMFORT

# WOMAN

САЛАТЫ НА  
7 ДНЕЙ

ЗАВТРАКИ  
НА 7 ДНЕЙ

АНАЛИЗЫ  
ДЕФИЦИТЫ  
ПИТАНИЕ  
ВИТАМИНЫ  
МИНЕРАЛЫ

FOOD  
COMFORT  
EVGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA

МЕДИЦИНСКИЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЯ

АВСТРИЯ ВЕНА  
ОКТАБРЬ 2023

**WOMAN  
WOMAN  
WOMAN**

F O O D  
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA  
COMFORT

ежегодный чек-ап организма

- анализы
- обследования
- врачи

**WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN**





# ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

название	примечание
лейкоциты (WBC)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
эритроциты (RBC)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
гемоглобин (HGB)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
гематокрит (HCT)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Эритроцитарные индексы:	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
средний объем эритроцитов (MCV)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
среднее содержание гемоглобина в эритроците (MCH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
средняя концентрация гемоглобина в эритроците (MCHC)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
ширина распределения эритроцитов (RDW-CV)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
тромбоциты (PLT)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
тромбокрит (PCT)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Тромбоцитарные индексы:	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
средний объем тромбоцитов (MPV)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
ширина распределения тромбоцитов по объемам (PDW)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Лейкоцитарная формула:	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
нейтрофильные гранулоциты (NEUT)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
лимфоциты (LYMPH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
моноциты (MONO)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
эозинофилы (EO)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
базофилы (BASO)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
жизненно-важные показатели	
группа крови	О (I) -- первая группа;
	A (II) -- вторая группа;
	B (III) -- третья группа;
	AB (IV) -- четвертая группа крови
резус фактор	Rh(+)-положительный;
	Rh(-)-отрицательный



# ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

глюкоза в крови	2 дня - 1 мес	2,8 - 4,4 ммоль/л	
	1 мес - 14 лет	3,3 - 5,5 ммоль/л	
	старше 14 лет	4,1 - 6,0 ммоль/л	
		Женщины	Мужчины
общий белок (Protein total)	1 день - 4,3 недель	42 - 62	41 - 63
	4,3 недель - 6 месяцев	44 - 66	47 - 67
	6 - 12 месяцев	56 - 79	55 - 70
	12 - 24 месяца	56 - 75	56 - 75
	24 месяца 14 лет	60 - 80	60 - 80
	14 лет - 60 лет	64 - 83	64 - 83
	> 60 лет	62 - 81	62 - 81
Билирубин общий (Bilirubin total)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Билирубин прямой (Билирубин конъюгированный, связанный; Bilirubin direct)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Триглицериды (Triglycerides)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Холестерин общий (холестерин, Cholesterol total)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Холестерин-ЛПВП (Холестерин липопротеинов высокой плотности, HDL Cholesterol)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Холестерин-ЛПНП (Холестерин липопротеинов низкой плотности, ЛПНП, Cholesterol LDL)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Холестерин не-ЛПВП (Холестерин, не связанный с липопротеинами высокой плотности, не-ЛПВП, non-HDL cholesterol, non-HDL)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
АлАТ (АЛТ, Аланинаминотрансфераза, аланинтрансаминаза, SGPT, Alanine aminotransferase)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
АсАТ (АСТ, аспартатаминотрансфераза, AST, SGOT, Aspartate aminotransferase)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Альфа-Амилаза (Диастаза, Alpha-Amylase)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТ, глутамилтранспептидаза, GGT, Gamma-glutamyl transferase)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Лактатдегидрогеназа (ЛДГ, L-лактат, НАД+Оксидоредуктаза, Lactate Dehydrogenase, LDH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Фосфатаза щёлочная (ЩФ, Alkaline phosphatase, ALP)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Креатинин (в крови) (Creatinine)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Мочевина (в крови) (Urea)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Калий, натрий, хлор в сыворотке крови (K+, Potassium, Na+, Sodium, Cl-, Chloride, Serum)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Кальций общий (Ca, Calcium total)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.		
Железо сыворотки (Iron, serum; Fe)	< 1 месяца	17,9 - 44,8 мкмоль/л	
	1 месяц - 1 год	7,2 - 17,9 мкмоль/л	
	1 год - 14 лет	9,0 - 21,5 мкмоль/л	
	женщины > 14 лет	9,0 - 30,4 мкмоль/л	
	мужчины > 14 лет	11,6 - 31,3 мкмоль/л	

анализ гормонов щитовидной железы		
Трийодтиронин свободный (Т3 свободный, Free Triiodthyronine, FT3)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.	
Тироксин свободный (Т4 свободный, Free Thyroxine, FT4)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.	
Тиреотропный гормон (ТТГ, тиротропин, Thyroid Stimulating Hormone, TSH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.	
Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ, Anti-Thyroglobulin Autoantibodies, Thyroglobulin Antibodies)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.	
Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО, микросомальные антитела, Anti-Thyroid Peroxidase Autoantibodies)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.	
25ОН витамин D (25ОН Vitamin D, 25(ОН) D, 25-Hydroxycalciferol)	Возраст	интерпретация уровня 25-ОН витамин D, нг/мл
	До 18 лет	<20 нг/мл – дефицит
		20-30 – недостаточность
		30-100 – адекватный уровень
		> 100 – возможен токсический эффект
	Старше 18 лет	<10 нг/мл – выраженный дефицит
		< 20 – дефицит
		20-30 – недостаточность
		30-100 – адекватный уровень (целевые значения при коррекции дефицита витамина D – 30-60) > 150 – возможен токсический эффект
Фолиевая кислота (Folic Acid)	3,1-20,5 нг/мл.	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Витамин В12 (цианокобаламин, кобаламин, Cobalamin)	187-883 пг/мл.	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Магний в сыворотке (Magnesium, Serum; Mg)	Возраст	Магний, ммоль/л
	< 5 мес.	0,62 - 0,91
	5 мес. - 6 лет	0,7 - 0,95
	6 - 12 лет	0,7 - 0,86
	12 - 20 лет	0,7 - 0,91
	> 20 лет	0,66 - 1,07
Фосфор неорганический в крови (Phosphorus, P)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.	



женские гормоны	
Кортизол (Гидрокортизон, Cortisol)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Тиреотропный гормон (ТТГ, тиротропин, Thyroid Stimulating Hormone, TSH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ, Follicle Stimulating Hormone, FSH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Лютеинизирующий гормон (ЛГ, Luteinizing Hormone, LH)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Пролактин (Prolactin) (+ дополнительный тест на макропролактин при результате пролактина выше 700 мЕд/л)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Эстрадиол (E2, Estradiol)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.
Тестостерон (Testosterone)	если Ваш показатель выделен лабораторией, обратитесь к врачу.



Консультации врачей/обследование
терапевт/семейный врач
акушер-гинеколог (2 консультации)
кардиолог
УЗИ сердца (эхокардиография) и доплер сосудов
УЗИ органов брюшной полости и почек
УЗИ органов малого таза трансвагинально
УЗИ щитовидной железы
маммография обеих молочных желез в двух проекциях
один раз в полгода рекомендуется осмотр стоматолога с гигиеной полости рта.
осмотр офтальмолога с измерением внутриглазного давления;
денситометрия (неинвазивный метод определения содержания кальция в костной ткани, позволяющий на ранней стадии диагностировать остеопороз);
колоноскопия (эндоскопическое исследование кишечника);





**WOMAN  
WOMAN  
WOMAN**

- питание при дефицитах

**WOMAN  
WOMAN  
WOMAN**



# ЖЕЛЕЗО ДЕФИЦИТ

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



### 1. Железо

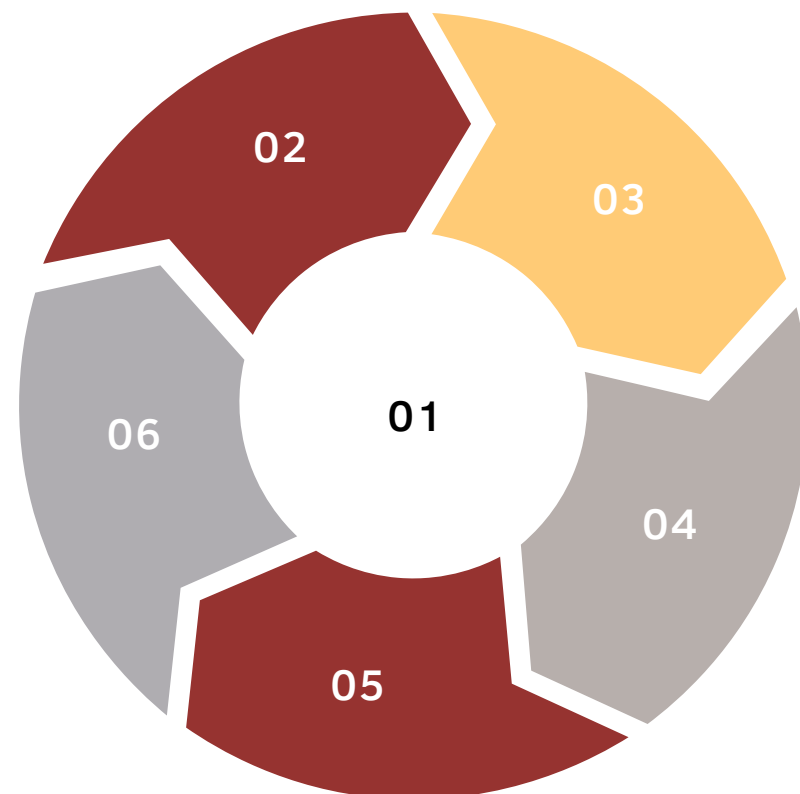
питание с учетом железо-содержащих продуктов

### 2. Ферментация

Введите в рацион продукты, которые были “сделаны” бактериями

### 3. Работа кишечника

оцените состояние Вашего кишечника (консультация врача гастроэнтеролога)



### 4. витамин B12

существует B12-дефицитная анемия. О ней можно узнать через генетику или методом пробы.

### 5. Витамин С

если Вы не едите мясо, то витамин С поможет усвоить железо из растительных продуктов.

### 6. Здоровая печень

оцените состояние Вашей печени (анализы, возможно, УЗИ)



Кунжут	16 мг	114%
Морская капуста	16 мг	114%
Отруби пшеничные	14 мг	100%
Гриб сморчок	12.2 мг	87%
Чечевица (зерно)	11.8 мг	84%
Соя (зерно)	9.7 мг	69%
Яичный порошок	8.9 мг	64%
Гречиха (зерно)	8.3 мг	59%
Ячмень (зерно)	7.4 мг	53%
Горох (лущеный)	7 мг	50%
Печень говяжья	6.9 мг	49%
Желток куриного яйца	6.7 мг	48%
Крупа гречневая (ядрица)	6.7 мг	48%
Устрица	6.2 мг	44%
Семена подсолнечника	6.1 мг	44%
Маш	6 мг	43%
Почки говяжьи	6 мг	43%
Яблоки сушёные	6 мг	43%
Фасоль (зерно)	5.9 мг	42%
Шоколад горький	5.6 мг	40%
Кедровый орех	5.5 мг	39%
Овёс (зерно)	5.5 мг	39%
Отруби овсяные	5.4 мг	39%
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	5.4 мг	39%
Рожь (зерно)	5.4 мг	39%
Пшеница (зерно, твердый сорт)	5.3 мг	38%
Арахис	5 мг	36%
Крупа гречневая (продел)	4.9 мг	35%

# ЖЕЛЕЗО СОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

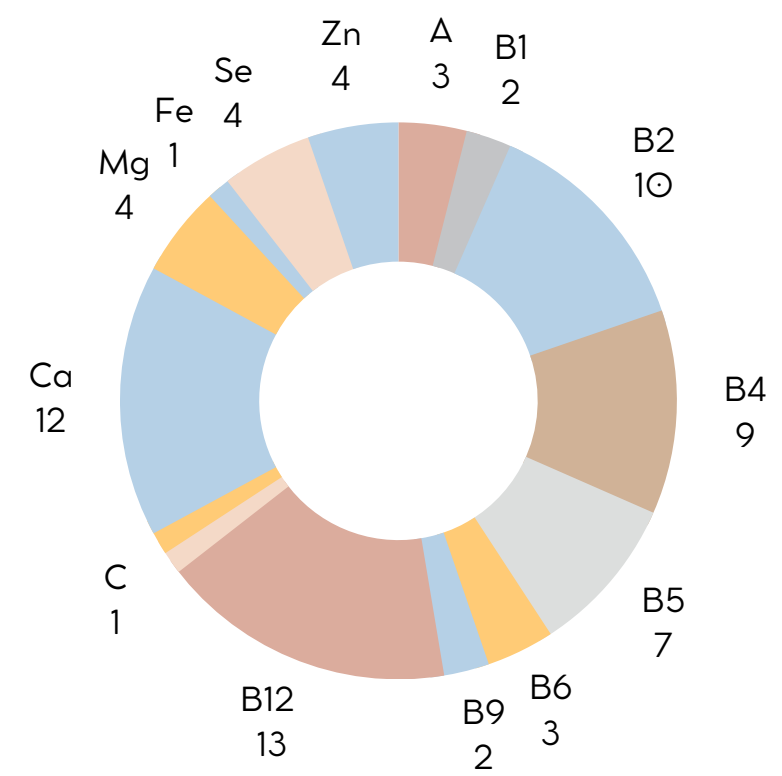
математические расчеты  
взяты с учетом 100  
грамм продукта



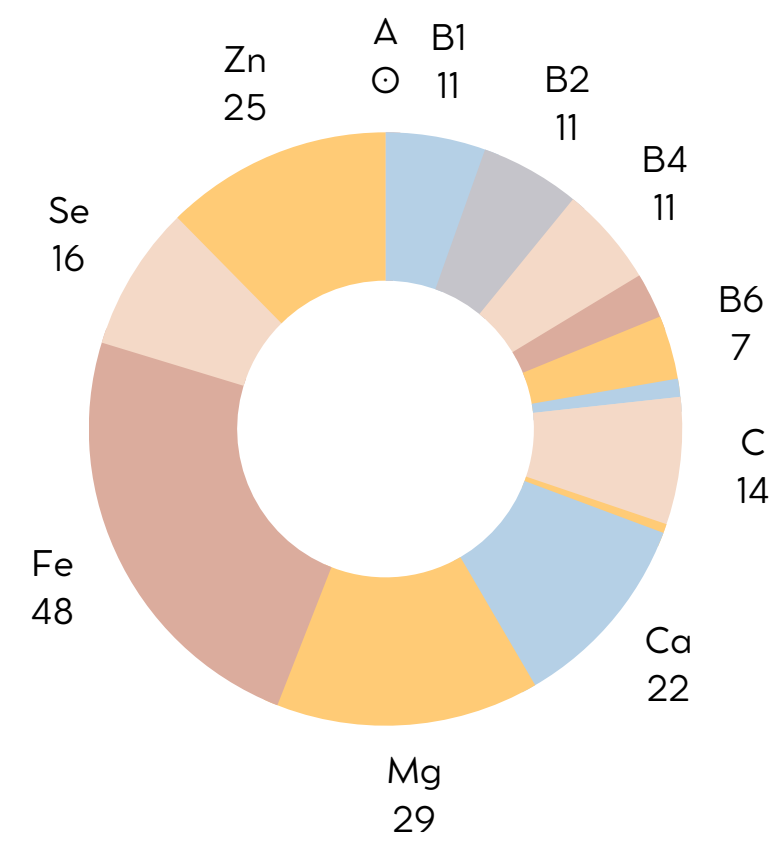
# ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

математические расчеты  
взяты с учетом 100  
грамм продукта

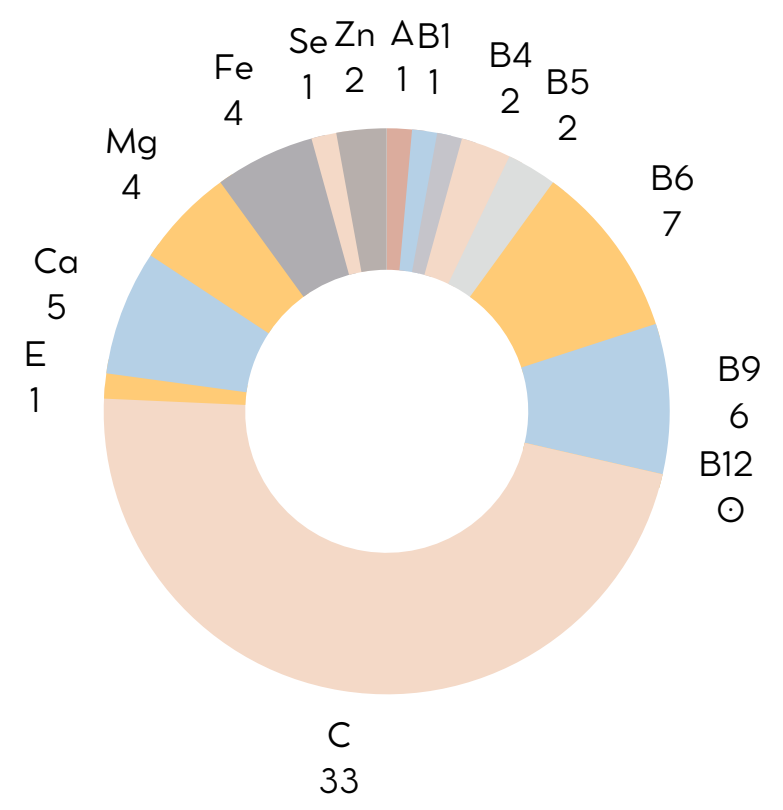
кефир



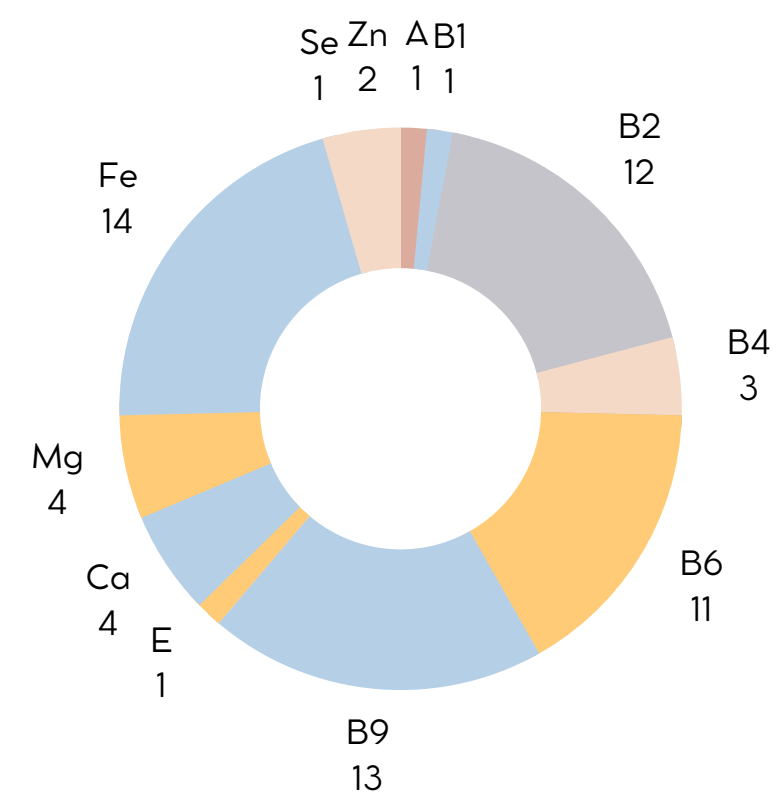
НАТТО



квашеная капуста



КИМЧИ



# В12 СОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

математические расчеты  
взяты с учетом 100  
грамм продукта

Говяжья печень тушёная или жареная	70,6 мкг	2 940,8%
Осьминог варёный	36,0 мкг	1 500,0%
Печень индейки тушёная	28,2 мкг	1 173,8%
Мидии отварные	24,0 мкг	1 000,0%
Куриная печень жареная	21,1 мкг	880,40%
Скумбрия запечённая	19,0 мкг	791,70%
Сельдь копчёная	18,7 мкг	779,20%
Икра красная или чёрная сырая	10,0 мкг	416,70%
Сардина консервированная в масле	8,9 мкг	372,50%
Устрицы сырые	8,8 мкг	364,60%
Форель запечённая	7,5 мкг	312,10%
Куриные сердца приготовленные	7,3 мкг	303,80%
Горбуша запечённая	4,7 мкг	197,10%
Сельдь солёная	4,3 мкг	177,90%
Омуль запечённый	4,3 мкг	177,50%
Протеиновые добавки на основе молока порошок	4,2 мкг	175,00%
Корюшка жареная	4,0 мкг	165,40%
Минтай запечённый	3,7 мкг	153,30%
Кета запечённая	3,5 мкг	144,20%





Шиповник	650 мг	929%
Облепиха	200 мг	286%
Перец сладкий (болгарский)	200 мг	286%
Смородина чёрная	200 мг	286%
Киви	180 мг	257%
Грибы белые сушёные	150 мг	214%
Петрушка (зелень)	150 мг	214%
Капуста брюссельская	100 мг	143%
Укроп (зелень)	100 мг	143%
Капуста брокколи	89 мг	127%
Капуста цветная	70 мг	100%
Рябина красная	70 мг	100%
Кресс-салат (зелень)	69 мг	99%
Папайя	61 мг	87%
Помело	61 мг	87%
Апельсин	60 мг	86%
Земляника	60 мг	86%
Капуста краснокочанная	60 мг	86%
Хрен (корень)	55 мг	79%
Шпинат (зелень)	55 мг	79%
Капуста кольраби	50 мг	71%
Сок апельсиновый	50 мг	71%
Грейпфрут	45 мг	64%
Капуста белокочанная	45 мг	64%
Щавель (зелень)	43 мг	61%
Лимон	40 мг	57%
Смородина белая	40 мг	57%

# ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ С ВИТАМИНОМ С

математические расчеты  
взяты с учетом 100  
грамм продукта



# 7 СЕМЬ САЛАТОВ НА НЕДЕЛЮ

WOMAN  
WOMAN  
WOMAN

FOOD  
EVGENIJA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA  
COMFORT





# САЛАТ НОМЕР ОДИН

- инжир
- помидоры
- оливки
- маслины
- виноград
- моцарелла
- базилик
- семена льна
- оливковое масло



# САЛАТ НОМЕР ДВА

- редиска
- огурец
- яйца
- укроп
- айсберг салат
- сметана



# САЛАТ НОМЕР ТРИ

- авокадо
- семга
- клубника
- шпинат
- кедровые орехи
- огурец



# САЛАТ НОМЕР ЧЕТЫРЕ

- запеченный баклажан
- запеченный сладкий перец
- запеченный помидор
- гранатовые зерна
- чеснок
- оливковое масло
- хумус



# САЛАТ НОМЕР ПЯТЬ

- запеченная тыква
- вареная свекла
- моцарелла
- кедровые орехи
- инжир
- груша



# САЛАТ НОМЕР ПЯТЬ

- верхушки брокколи
- верхушки спаржи
- красный лук
- капуста
- редиска
- оливковое масло



# САЛАТ НОМЕР ШЕСТЬ

- артишок  
(консервированный)
- куриное филе
- черри
- руккола
- грецкие орехи
- петрушка
- розовый перец  
(горошком)
- оливковое масло



# САЛАТ НОМЕР СЕМЬ

- запеченная свекла
- запеченная тыква
- свежий зеленый горошек или мороженный
- красный лук
- петрушка
- запеченная цветная капуста
- подсолнечное масло

# 7 СЕМЬ ЗАВТРАКОВ НА НЕДЕЛЮ

WOMAN  
WOMAN  
WOMAN

FOOD  
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA  
COMFORT





# ЗАВТРАК НОМЕР ОДИН

- омлет
- зеленый горошек
- вареные креветки
- бутерброд с маслом
- редиска
- ростки горошка
- чашка кофе
- ваза с цветами
- хорошее настроение

Отварите креветки. На сковородке подогрейте зеленый горошек, добавьте к нему креветки и залейте омлетом. На цельнозерновой тост намажьте сливочное масло, посолите и положите порезанную редиску.



# ЗАВТРАК НОМЕР ДВА

- гречневая каша
- кокосовое молоко
- лук
- укроп
- шампиньоны
- чай с лимоном и мятой

подробный рецепт в разделе  
“рецептура”

# ЗАВТРАК НОМЕР ТРИ

- творог
- клубника
- голубика
- кофе с молоком

Творог с голубикой заменит Вам привычный рецепт творога с сахаром и сметаной. Не жалейте голубики. Это будет очень вкусно.





# ЗАВТРАК НОМЕР ЧЕТЫРЕ

- яичница
- соевые ростки
- помидоры
- лук репчатый
- укроп
- какао

Порежьте лучок не полукольцами, а поперек. Немного подтушите. Добавьте порезанные помидоры. Протушите минут 10 на медленном и нежном огне. Аккуратно разбейте два яйца в миску, чтобы сохранить целостность желтков. И со всем трепетом вылейте на сковородку на помидоры и лук. Ростки просто добавьте к блюду.



# ЗАВТРАК НОМЕР ПЯТЬ

- семга слабо-соленая
- авокадо
- руккола
- кофе
- КИВИ
- яблоко
- хурма

Много-много рукколы киньте на тарелку. И затем добавьте авокадо и хурмы. Взбрызните оливковым маслом и малиновым базиликом.

Киви и яблоко вас зарядит энергией.



# ЗАВТРАК НОМЕР ШЕСТЬ

- пудинг “Чиа & Кокос”
- ягоды
- цельнозерновой хлеб
- паштет
- сливочное масло
- огурец
- редиска
- кофе
- КИВИ

подробный рецепт в разделе  
“рецептура”



# ЗАВТРАК НОМЕР СЕМЬ

- блинчики
- красная икра
- кофе

Самый классический завтрак. Блинчики готовьте по своему рецепту и не углубляйтесь в химию блюда.

Завтрак Вам должен дарить вкус и воспоминания.

WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN  
WOMAN

FOOD  
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA  
COMFORT



# РЕЦЕПТУРА БЛЮД

с математическими  
расчетами витаминов,  
минералов и КБЖУ

WOMAN  
WOMAN  
WOMAN



# ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Сварить гречневую кашу. Шампиньоны помыть хорошо, обработать и нарезать. На сковороде потушить лук репчатый 1 шт (мелко порезанный). Добавить порезанные грибы и потушить вместе с луком. через 15 минут залить кокосовым молоком и потушить еще 5 минут. добавить гречневую кашу и потушить 3-5 минут. Украсить лепестками кинзы/укропа. Посолить по вкусу, но в адекватном количестве.



# ЧИА ПУДИНГ С ЯГОДАМИ

Готовьте на ночь.

Налейте в симпатичную баночку кокосовое молоко (200 мл) и засыпьте 3-4 чайные ложки. Поставьте в холодильник на ночь.

При подаче добавьте ягоды, мелко порезанный листик мяты и присыпьте корицей.



# ПАШТЕТ С ЛУКОМ

Куриная печень одна из самых нежных и простых в приготовление.

Потушите репчатый лук на оливковом масле, добавьте печень и потушите минут 5. Не больше. Поперчите.

Не злоупотребляйте перцем. Пусть блюдо будет с ароматом перца, а не перекрывает вкус.

Затем добавьте кокосовое молоко или сливки. Потушите 15 минут. Остудите и помните. Пусть паштет будет с небольшими комочками. Это добавит блюду вкус детства.





**WOMAN  
WOMAN  
WOMAN** ОКТЯБРЬ 2023