

SPRING



F O O D
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

АВСТРИЯ ВЕНА
МАРТ 2024

Food comfort весна

- Массаж с маслом
- Восстановление волос
- Иммуитет. От чего зависит?
- Какой витамин D лучше выбрать.
- Важные витамины и минералы для иммунитета + научные публикации
- В каких продуктах содержатся нужные химические вещества для иммунитета. Таблицы.
- Рецепты к каждому витамину и минералу. Как приготовить салат с Цинком или с B12?
- Рецепты витаминных салатов.
- Весенний календарь полезных привычек на март, апрель и май. Скачать и распечатать.



МАССАЖ

FOOD
EVGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

Массаж щеткой называется лимфодренажным. Благодаря массажу, Ваша кожа станет упругой и ровнее.

Важно делать массаж в период снижения веса, чтобы кожа приобретала тонус.

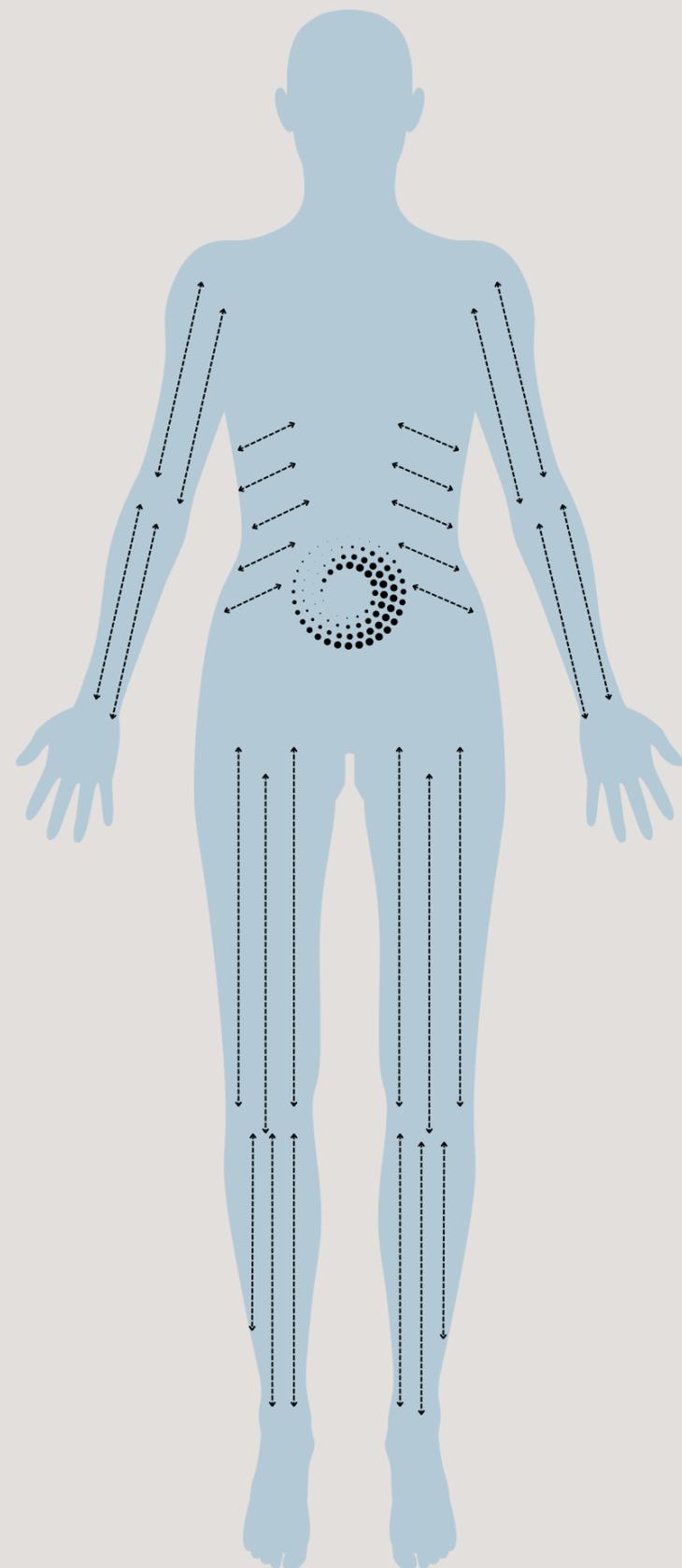
Также массаж стимулируют лимфо-систему, поэтому отеки по всему телу тоже начинают уменьшаться.

Массаж делайте после душа, нанесите анти-целлюлитное масло и следуйте инструкции ниже.

После массажа нанесите увлажняющий крем.

МАССАЖ

ИНСТРУКЦИЯ



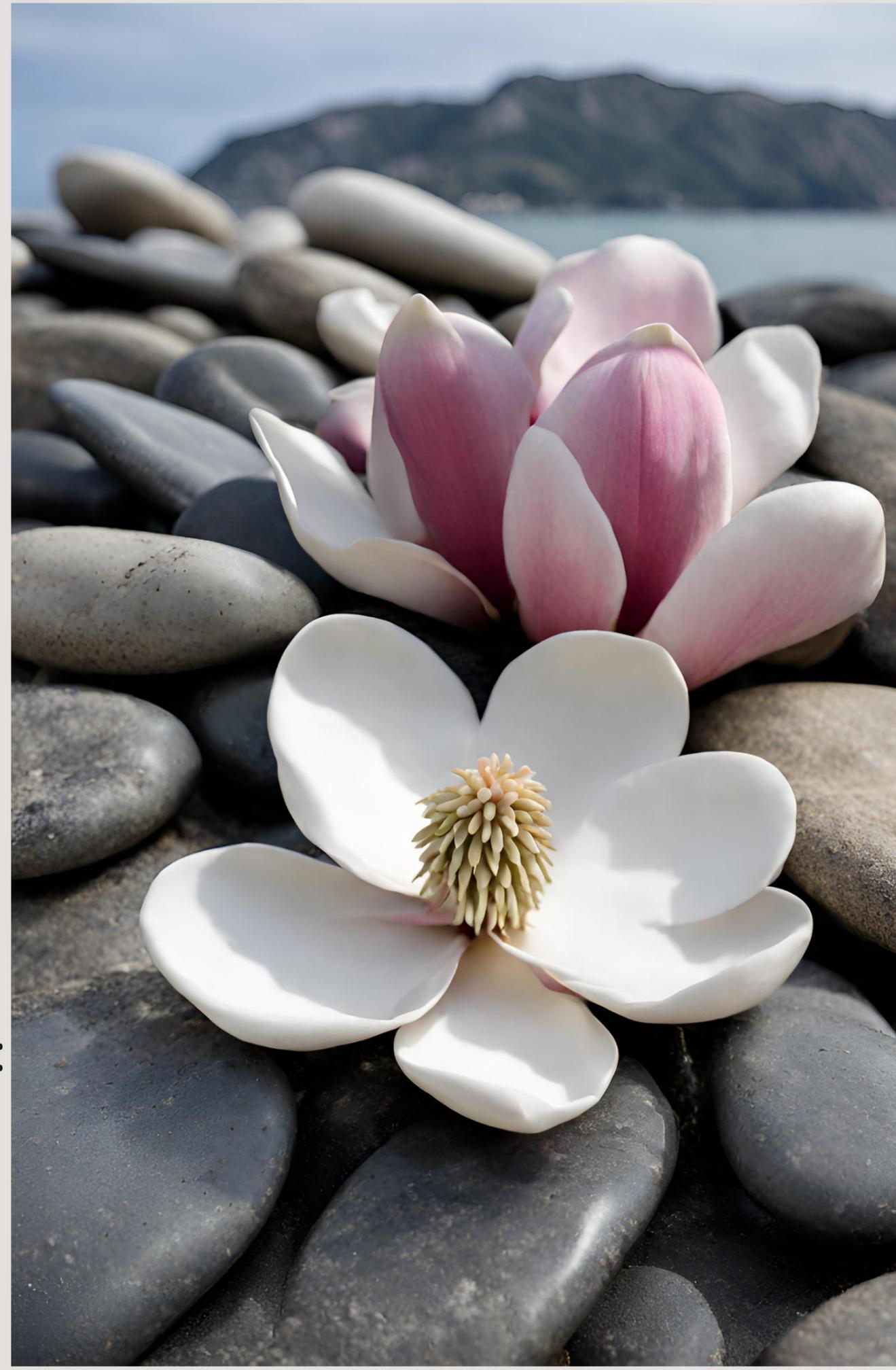
FOOD
EYGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

РАЗРЕШЕННЫЕ ЗОНЫ:

- руки (вертикально)
- ноги (вертикально)
- живот (круговые)
- бока (параллельно)
- спина (вертикально)
- попа (круговые)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЗОНЫ:

- груди
- шея
- промежность
- под коленкой
- в сгибе руки
- лицо



МАСЛО И ЩЕТКА



Для **лимфодренажа** подходит масло можжевельника, ромашки, кедра, сосны, сандала, розмарина.

Для **разогрева тела и улучшения кровообращения** подходит масло корицы, чёрного перца, имбиря, чайного дерева, лимонника, кипариса, гвоздики, чабреца.

Для **похудения и расщепления подкожного жира** подходит масло мяты, бергамота, апельсина, мандарина, грейпфрута, лимона, шалфея, кипариса.

Для **лифтинга и упругости кожи** подходит масло лаванды, розового дерева, розы, пачули, герани, розмарина, имбиря.



Щётка для сухого массажа стимулирует кровообращение и лимфоток, существенно уменьшая объёмы и целлюлит. Эффект от процедуры заметен сразу же, и со временем становится более явным.

Выбор редакции

ВОЛОСЫ

восстановление и уход

F O O D
EVGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT



1 способ:

Вам понадобится: коксовое масло, шапочка для ванны, время - **1 час**.

Лучше делать эту процедуру в выходные дни.

- нанесите равномерно кокосовое масло на сухие волосы и кожу головы, массируя.
- наденьте шапочку (для надежности, можно замотать часть головы с волосами пищевой пленкой)
- засекайте 1 час
- хорошо промойте голову шампунем и воспользуйтесь кондиционером.
- делать такую процедуру рекомендую каждую неделю, а вот в летнее время - два раза в неделю.

2 способ:

Вам понадобится: Ваша любимая маска для волос, шапочка для ванны, время - **15 минут**.

Делать эту процедуру рекомендую за 15 минут до мытья головы.

- нанесите маску для волос на кончики.
- можно надеть шапочку для ванны.
- также это можно делать до мытья головы, пока Вы заняты мытьем других частей тела.

что нужно добавить в уход за волосами:

- скраб для кожи головы
- маски для волос с хорошим набором масел
- укрепляющие капли для волосяной луковицы
- массаж кожи головы специальной щеточкой
- масло для кончиков волос





ИММУНИТЕТ

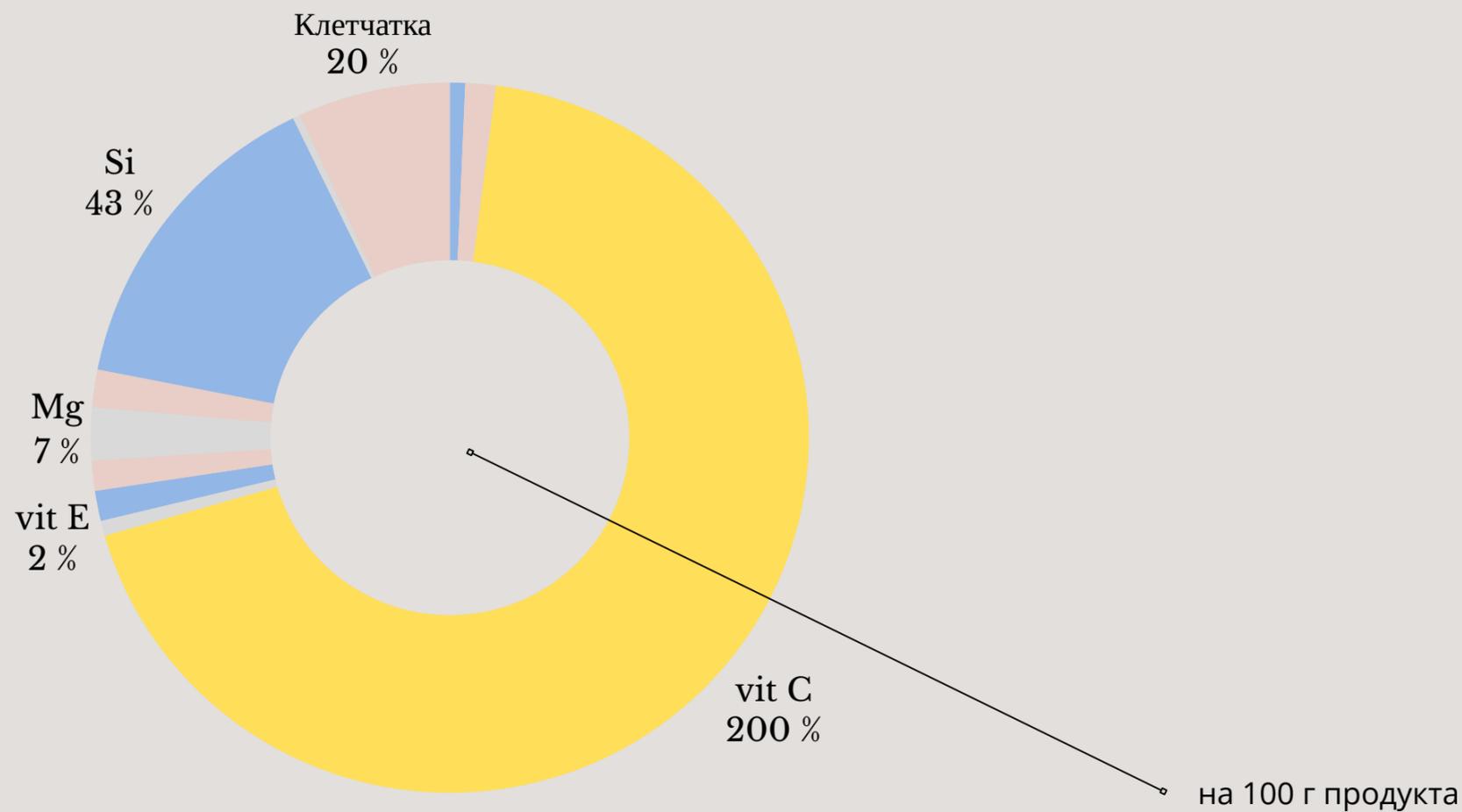
FOOD
EVGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

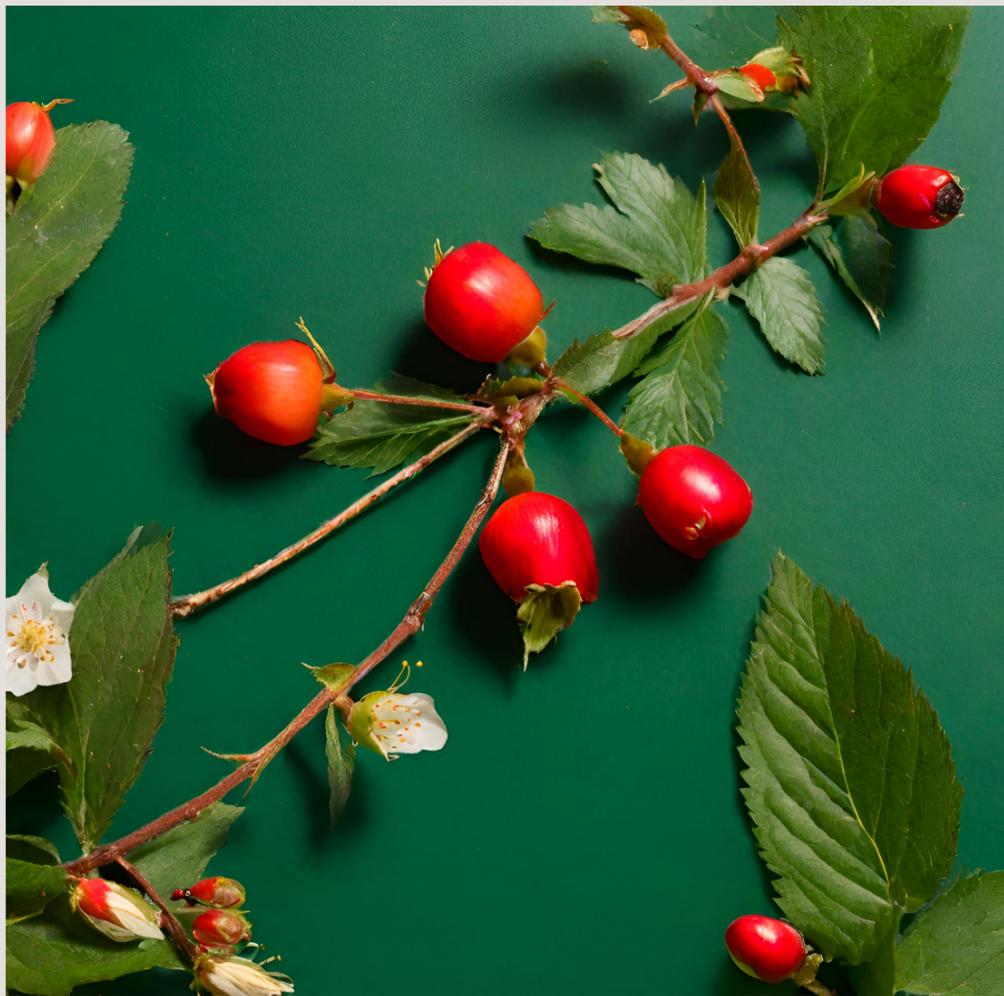


КИВИ

всего лишь один фрукт насытит
Ваш организм витамином С.

1 штука киви
содержит витамин С
в два раза больше
рекомендованной
суточной дозы

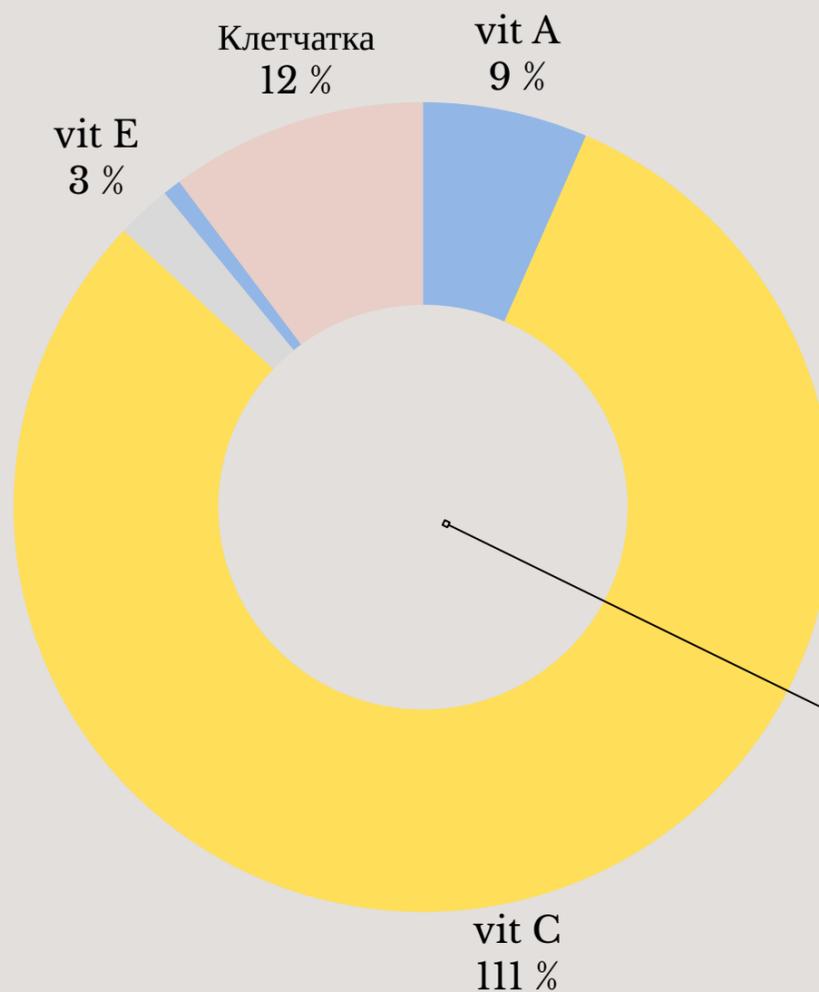




ШИПОВНИК

возьмите 10 г шиповника и растолчите в ступке, заварите с чаем и выпейте вместе с ягодами.

в 10 г высушенных ягод содержится в ежедневная доза витамина С. Вы только подумайте! в 10 граммах. Это ж гениально!



на 10 г продукта

ВИТАМИН D

летние запасы витамина подходят к концу, поэтому стоит вспомнить о нем именно сейчас



Возраст	Рекомендуемая суточная норма витамина D, ME (мкг)	Безопасный верхний предел витамина D, ME
0—12 месяцев	400 (10)	5000 (125 мкг)
1—13 лет	600 (15)	5000 (125 мкг)
14—18 лет	600 (15)	10000 (250 мкг)
19—70 лет	600 (15)	10000 (250 мкг)
71 год и старше	800 (20)	10000 (250 мкг)
Беременные и кормящие женщины	600 (15)	10000 (250 мкг)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БАД

*витамин Д часто назначают
врачи в терапии для взрослых и
детей.*



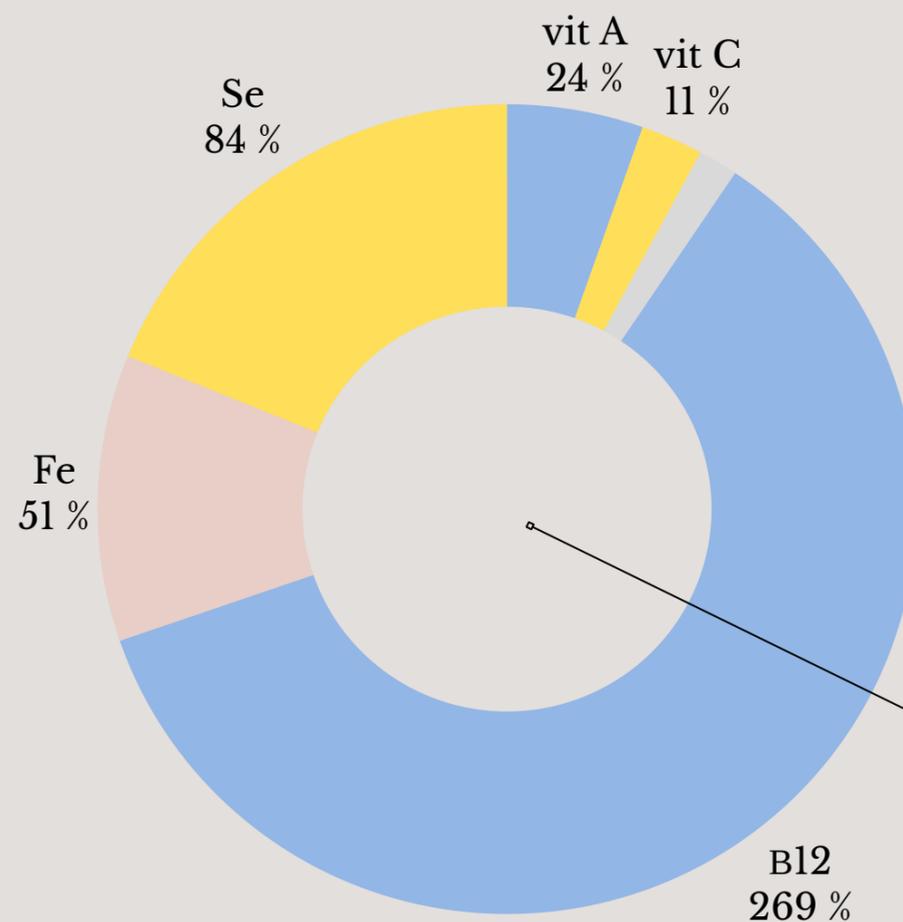
в Европе данный препарат можно
получить по рецепту от врача



ПАШТЕТ

восполнение “железных запасов”
организма очень важно

*просто съдайте
бутерброд с
паштетом во время
менструации!*



на 100 г продукта



ИММУНИТЕТ

*от чего зависит
витамины и минералы*

РЕЦЕПТЫ

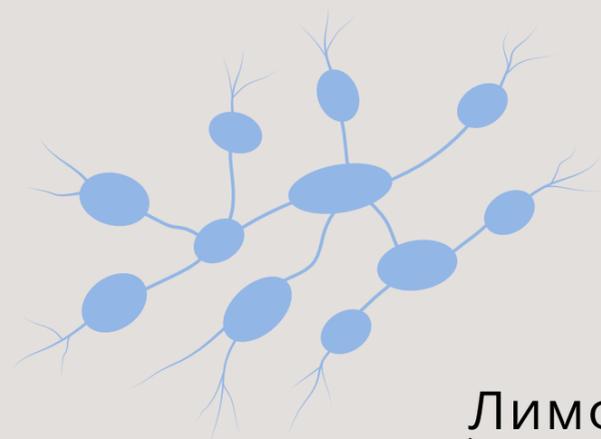
F O O D
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT





Генетика

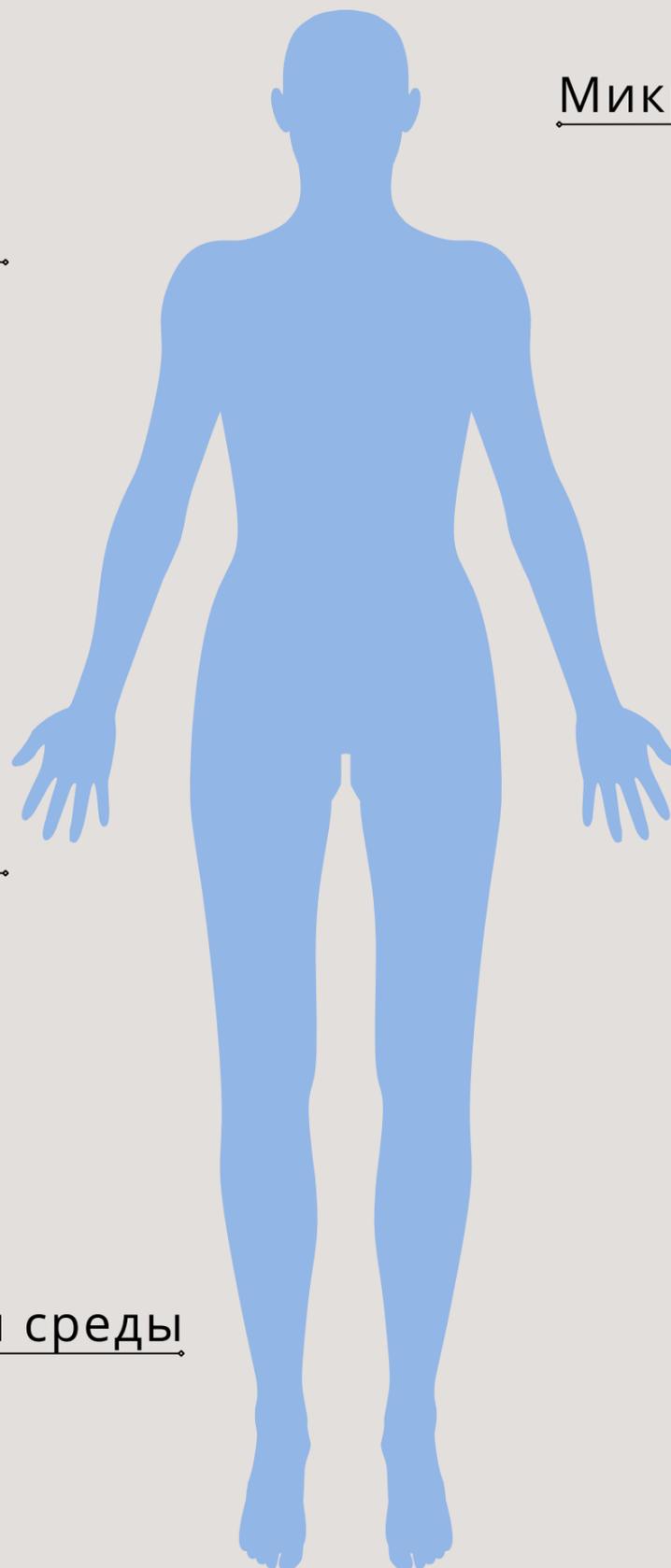
врожденный иммунитет
адаптивный иммунитет



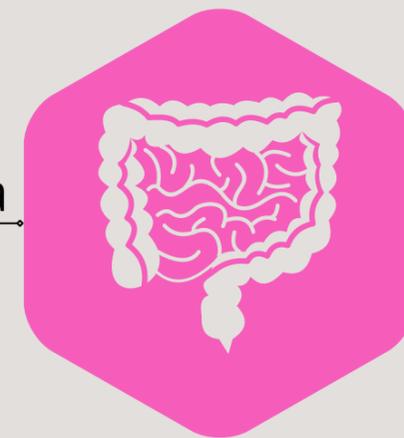
Лимфо-система



Факторы окружающей среды



Микрофлора кишечника



ВАЖНО ежегодно проходить
чек-ап организма!

Состояние здоровья



ВИТАМИН С

участвует в синтезе интерферона
улучшает всасывание железа

на 100 гр
продукта % от РСП

	на 100 гр продукта	% от РСП
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%



Main results: Twenty-nine trial comparisons involving 11,306 participants contributed to the meta-analysis on the risk ratio (RR) of developing a cold whilst taking vitamin C regularly over the study period. In the general community trials involving 10,708 participants, the pooled RR was 0.97 (95% confidence interval (CI) 0.94 to 1.00). Five trials involving a total of 598 marathon runners, skiers and soldiers on subarctic exercises yielded a pooled RR of 0.48 (95% CI 0.35 to 0.64). Thirty-one comparisons examined the effect of regular vitamin C on common cold duration (9745 episodes). In adults the duration of colds was reduced by 8% (3% to 12%) and in children by 14% (7% to 21%). In children, 1 to 2 g/day vitamin C shortened colds by 18%. The severity of colds was also reduced by regular vitamin C administration. Seven comparisons examined the effect of therapeutic vitamin C (3249 episodes). No consistent effect of vitamin C was seen on the duration or severity of colds in the therapeutic trials. The majority of included trials were randomised, double-blind trials. The exclusion of trials that were either not randomised or not double-blind had no effect on the conclusions.

[Vitamin C for preventing and treating the common cold](#)

[Harri Hemilä 1, Elizabeth Chalker](#)

[Affiliations expand](#)

[PMID: 23440782](#) [PMCID: PMC8078152](#) [DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub4](#)

[Free PMC article](#)

Основные результаты: Двадцать девять сравнений испытаний с участием 11 306 участников способствовали мета-анализу соотношения риска (RR) развития простуды при регулярном приеме витамина С в течение периода исследования. В общих общественных испытаниях с участием 10 708 участников объединенный RR был 0,97 (95% доверительный интервал (CI) от 0,94 до 1,00). Пять испытаний с участием в общей сложности 598 марафонцев, лыжников и солдат на субарктических упражнениях дали объединенный RR 0,48 (95% CI от 0,35 до 0,64). Тридцать одно сравнение рассмотрело влияние обычного витамина С на продолжительность простуды (9745 эпизодов). У взрослых продолжительность простуды была сокращена на 8% (от 3% до 12%), а у детей - на 14% (от 7% до 21%). У детей от 1 до 2 г в день витамина С сократили простуду на 18%. Тяжесть простуды также была снижена за счет регулярного введения витамина С. В семи сравнениях изучалось действие терапевтического витамина С (3249 эпизодов). В терапевтических испытаниях не было замечено последовательного влияния витамина С на продолжительность или тяжесть простуды. Большинство включенных испытаний были рандомизированными, двойными слепыми испытаниями. Исключение испытаний, которые либо не были рандомизированными, либо не были двойными слепыми, не повлияло на выводы.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ

- любимый сорт чая
- облепиха (замороженная или сироп)
- мята
- корица
- мед
- гвоздика
- бадьян

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT



ВКУСНАЯ БРОККОЛИ

- брокколи
- горчица
- оливковое масло
- перец
- чеснок
- приправы по вкусу

Брокколи отварить.
Соус: перемешать 1:1 оливковое масло и горчицу,
добавить чеснок и мелко-порезанную помидорку,
специи по вкусу.



ВИТАМИН D

регулирование иммунной функции

	на 100 гр продукта	% от РСП
Рыбий жир (из печени трески)	250 мкг	2500%
Сельдь жирная	30 мкг	300%
Кета	16.3 мкг	163%
Скумбрия	16.1 мкг	161%
Лосось атлантический (сёмга)	11 мкг	110%
Горбуша	10.9 мкг	109%
Икра чёрная зернистая	8 мкг	80%
Желток куриного яйца	7.7 мкг	77%
Тунец	5.7 мкг	57%
Грибы лисички	5.3 мкг	53%



ULT

guidelines. Data strongly suggested that maintaining serum 25(OH)D concentrations of more than 50 ng/mL is associated with significant risk reduction from viral and bacterial infections, sepsis, and autoimmunity. Most adequately powered, well-designed, randomized controlled trials with sufficient duration supported substantial benefits of vitamin D. Virtually all studies that failed to conclude benefits or were ambiguous had major study design errors. Treatment of vitamin D deficiency costs less than 0.01% of the cost of investigation of worsening comorbidities associated with hypovitaminosis D. Despite cost-benefits, the prevalence of vitamin D deficiency remains high worldwide. This was clear among those who died from COVID-19 in 2020/21-most had severe vitamin D deficiency. Yet, the lack of direction from health agencies and insurance companies on using vitamin D as an adjunct therapy is astonishing. Data confirmed that keeping an individual's serum 25(OH)D concentrations above 50 ng/mL (125 nmol/L) (and above 40 ng/mL in the population) reduces risks from community outbreaks, sepsis, and autoimmune disorders. Maintaining such concentrations in 97.5% of people is achievable through daily safe sun exposure (except in countries far from the equator during winter) or taking between 5000 and 8000 IU vitamin D supplements daily (average dose, for non-obese adults, ~70 to 90 IU/kg body weight). Those with gastrointestinal malabsorption, obesity, or on medications that increase the catabolism of vitamin D and a few other specific disorders require much higher intake. This systematic review evaluates non-classical actions of vitamin D, with particular emphasis on infection and autoimmunity related to the immune system.

Infections and Autoimmunity-The Immune System and Vitamin D: A Systematic Review

Sunil J Wimalawansa 1

[Affiliations expand](#)

PMID: 37686873 PMCID: PMC10490553 DOI: 10.3390/nu15173842

[Free PMC article](#)

Данные подтвердили, что поддержание концентрации в сыворотке крови человека 25(OH)D выше 50 нг/мл (125 нмол/л) (и выше 40 нг/мл в популяции) снижает риски от общественных вспышек, сепсиса и аутоиммунных расстройств. Поддержание таких концентраций у 97,5% людей достижимо благодаря ежедневному безопасному воздействию солнца (за исключением стран, находящихся далеко от экватора зимой) или ежедневного приема от 5000 до 8000 МЕ добавок витамина D (средняя доза для взрослых без ожирения, от ~70 до 90 МЕ/кг массы тела).

БУТЕРБРОД С СЕЛЕДКОЙ

- кусочек филе селетки
- кусочек цельнозернового хлеба
- сливочное масло
- редиска
- ростки



САЛАТ С ТУНЦОМ

- тунец
- яйца
- картошка (отварная)
- майонез
- черемша
- отварной свежий зеленый горошек (заморозка)
- зелень

Яйца и картошку порезать кубиками. Тунец перемешать с майонезом и черемшой. Все соединить и украсить горошком и зеленью. Соль по вкусу.

ВИТАМИН Е

помогает защитить клетки от окислительного стресса

	на 100 гр продукта	% от РСП
Масло подсолнечное	44 мг	440%
Семена подсолнечника (семечки)	31.2 мг	312%
Майонез	30 мг	300%
Миндаль	24.6 мг	246%
Фундук	21 мг	210%
Маргарин сливочный	20 мг	200%
Масло арахисовое	16.7 мг	167%
Масло оливковое	12.1 мг	121%
Отруби пшеничные	10.4 мг	104%
Арахис	10.1 мг	101%



Results: Dietary vitamin E intake, dietary and supplemental vitamin E intake, and high serum tocopherol levels were significantly associated with decreased risk of ARC, the pooled relative risk was 0.73 (95% CI 0.58, 0.92), 0.86 (95% CI 0.75, 0.99) and 0.77 (95% CI 0.66, 0.91), respectively. Supplemental vitamin E intake was non-significantly associated with ARC risk (relative risk=0.92; 95% CI 0.78, 1.07). The findings from dose-response analysis showed evidence of a non-linear association between dietary vitamin E intake and ARC. The risk of ARC decreased with dietary vitamin E intake from 7 mg/d (relative risk=0.94; 95% CI 0.90, 0.97).

Vitamin E and risk of age-related cataract: a meta-analysis

Yufei Zhang ¹, Wenjie Jiang ¹, Zhutian Xie ¹, Wenlong Wu ¹, Dongfeng Zhang ¹

Affiliations [expand](#)

PMID: 25591715 PMID: PMC10271701 DOI: 10.1017/S1368980014003115

[ARC - возрастная катаракта \(далее ARC\).](#)

Результаты: Диетическое потребление витамина Е, диетическое и дополнительное потребление витамина Е и высокий уровень токоферола в сыворотке крови были значительно связаны со снижением риска АРК, объединенный относительный риск составлял 0.73 (95% CI 0.58, 0.92), 0.86 (95% CI 0.75, 0.99) и 0.77 (95% CI 0.66, 0.91), соответственно. Дополнительное потребление витамина Е было незначительно связано с риском АРК (относительный риск = 0.92; 95% CI 0.78, 1.07). Результаты анализа дозы и ответа показали доказательства нелинейной связи между потреблением витамина Е в рационе и АРК. Риск АРК снизился при потреблении витамина Е в рационе с 7 мг/д (относительный риск = 0.94; 95% CI 0.90, 0.97).

ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

- миндаль
- арахис
- фундук
- фисташки
- 1 ст л сметаны
- мука 1 ст л
- оливковое масло 2-3 ст л или сливочное масло 100 гр

Все перемешать в миске. Из горсти смеси орехов можно сделать порошок.

Из теста сделать шарики, приплюснуть, выложить на протвиль и запечь при T=150гр 30-45 минут (следите за духовкой).



БРУСКЕТТА

- кусочек хлеба
- помидоры
- оливки
- зелень
- лук красный
- черемша

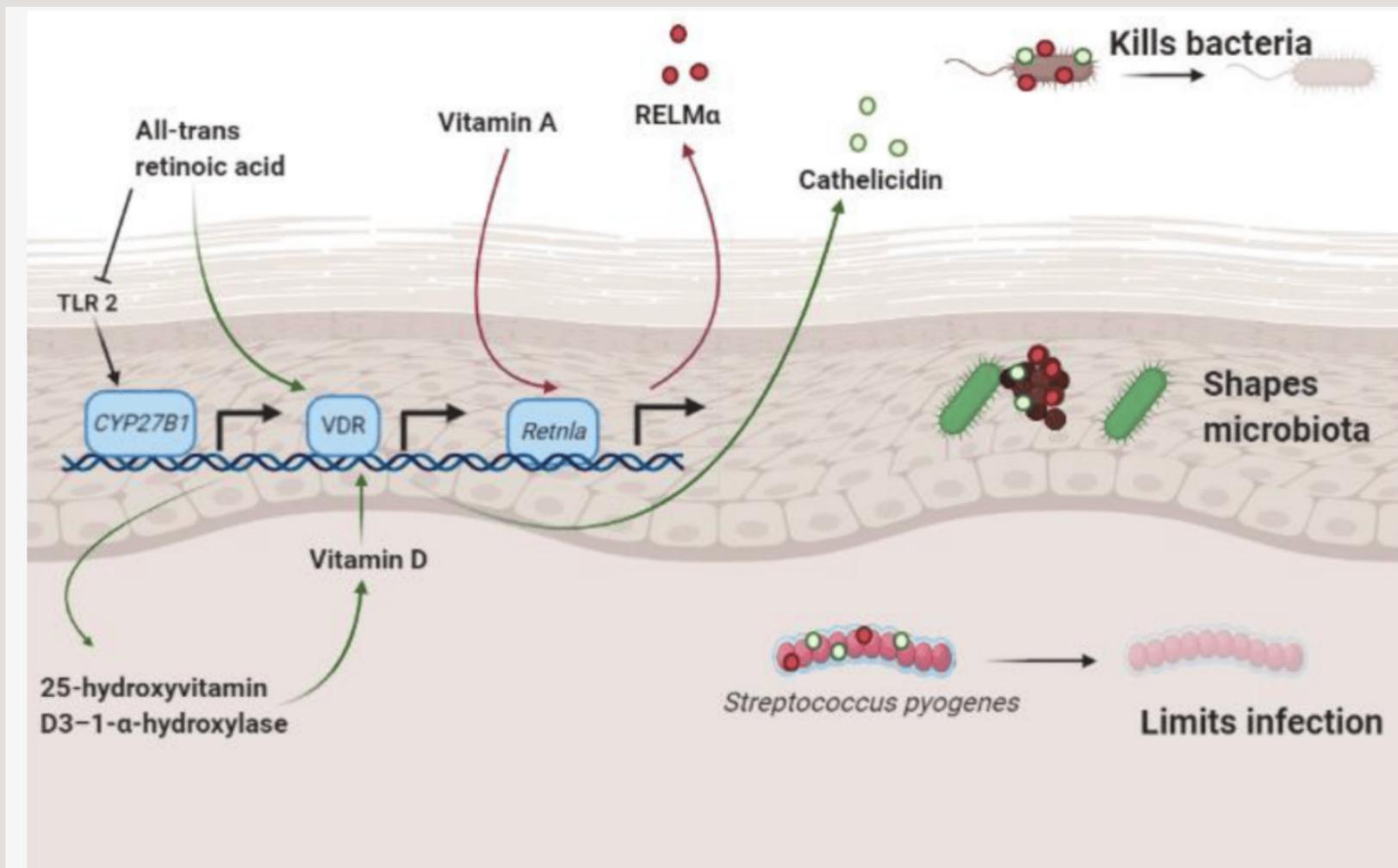
Кусочек хлеба обжарить в тостере и полить обильно оливковым маслом. Овощи и зелень мелко порубить и перемешать. Есть нужно в прекрасной компании.



ВИТАМИН А



	на 100 гр продукта	% от РСП
Рыбий жир (из печени трески)	25000 мкг	2500%
Печень говяжья	8367 мкг	837%
Морковь	2000 мкг	200%
Рябина красная	1500 мкг	150%
Угорь	1200 мкг	120%
Петрушка (зелень)	950 мкг	95%
Яичный порошок	950 мкг	95%
Желток куриного яйца	925 мкг	93%
Сельдерей (зелень)	750 мкг	75%
Укроп (зелень)	750 мкг	75%



3.1. Витамин А и резистин-подобная молекула α
 Недавние работы установили, что семейство белков Resistin обладает антимикробными свойствами [2,57]. Кожа мыши экспрессирует молекулы α -подобной резин (RELMa) и ресистин. Человеческая кожа выражает белок Resistin. Как мышиный RELMa, так и человеческий Resistin убивают бактерии при низких микромолярных концентрациях в коже (рисунок 3). Мышей Retnla^{-/-}, которые не экспрессируют RELMa, более восприимчивы к кожной инфекции и имеют измененный микробиом кожи. Интересно, что диетический витамин А необходим для экспрессии RELMa у мышей и мышей, обработанных аналогом витамина А, изотретиноином, с повышенной экспрессией RELMa и повышенной устойчивостью к инфекции кожи [2]. Таким образом, диетический витамин А играет важную роль в регулировании иммунитета кожи.

ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНЬ. ВКУСНО

- печень
- кокосовое молоко (или сливки)
- лук репчатый
- морковь
- сельдерей
- укроп
- черный перец

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

Лук, сельдерей и морковку потушить на оливковом масле. Печень порезать тонко и длинно. Добавить к овощам и потушить 15 минут. Добавить кокосовое молоко и потушить 10 минут. Все происходит быстро. Соль и перец по вкусу.

БУТЕРБРОД С ПАШТЕТОМ

- кусочек хлеба
- паштет
- сливочное масло
- инжир (или брусничное варенье)
- любимая чашка с чаем

ВИТАМИН В6

важная роль в выработке антител



Journal Article
Journal A

Pyridoxine (vitamin B6) plays an important role in numerous physiological processes. It acts as a cofactor in over 100 enzymatic reactions, including in the synthesis of neurotransmitters such as gamma-aminobutyric acid, serotonin and dopamine (Sato, [2018](#)). In addition to modulating neurobiological mechanisms associated with mood disorders such as depression and anxiety (McCarty, [2000](#)), vitamin B6 may have other stress-reducing properties, including hypotensive effects and may reduce the physiological consequences of corticosteroid release (McCarty, [2000](#)).

Inadequate intake of vitamin B6 has recently been linked to an increased risk of anxiety and depression in a cross-sectional study of over 3,000 individuals (Kafeshani et al., [2019](#)). Furthermore, vitamin B6 supplementation has demonstrated beneficial effects on emotional symptoms, such as reducing irritability, depression and tiredness (Doll et al., [1989](#)). Vitamin B6 may also modulate magnesium levels, with some evidence showing increased circulating and tissue magnesium concentrations following high-dose vitamin B6 supplementation (Abraham et al., [1981](#); Iezhitsa et al., [2011](#); Majumdar & Boylan, [1989](#)). As both vitamin B6 and magnesium modulate neurobiological mechanisms, it has been hypothesized that they may have a synergistic effect (De Souza et al., [2000](#); Iezhitsa et al., [2011](#); Pouteau et al., [2018](#)).

Stress Health. 2021 Dec; 37(5): 1000–1009.

Published online 2021 May 6. doi: 10.1002/smi.3051

PMCID: PMC9292249

PMID: 33864354

Пиридоксин (витамин В6) играет важную роль в многочисленных физиологических процессах. Он действует как кофактор в более чем 100 ферментативных реакциях, в том числе в синтезе нейротрансмиттеров, таких как гамма-аминомасляная кислота, серотонин и дофамин (Sato,2018). В дополнение к модуляции нейробиологических механизмов, связанных с расстройствами настроения, такими как депрессия и тревога (McCarty,2000), витамин В6 может иметь другие свойства снижения стресса, включая гипотензивные эффекты, и может снизить физиологические последствия высвобождения кортикостероидов (McCarty,2000).

на 100 гр
продукта % от РСП

	на 100 гр продукта	% от РСП
Фисташки	1.7 мг	85%
Семена подсолнечника (семечки)	1.34 мг	67%
Отруби пшеничные	1.3 мг	65%
Чеснок	1.23 мг	62%
Фасоль (зерно)	0.9 мг	45%
Соя (зерно)	0.85 мг	43%
Грецкий орех	0.8 мг	40%
Лосось атлантический (сёмга)	0.8 мг	40%
Скумбрия	0.8 мг	40%
Кунжут	0.79 мг	40%

СЕМГА. ВКУСНО.

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

- филе семги
- чеснок
- розмарин
- черемша
- спаржа
- голландский соус
- помидор

Семгу с розмарином просто потушить на оливковом масле с закрытой крышкой.

Пожарить спаржу. Соус разогреть и добавить туда чеснока и черемши. Порезать мелко помидор и добавить в соус. Перемешать.

Семгу и спаржу полить соусом. Съесть!

СКУМБРИЯ С КАРТОШКОЙ

- скумбрия
- вареная картошка
- сливочное масло
- черемша

Скумбрию порезать. Картошку отварить в мундирах и есть вместе с кожурой. В картошку добавить сливочное масло, мелко порезать черемшу и добавить к картошке. Ну, очень вкусно!

ВИТАМИН В12

создание иммунных клеток и синтез ДНК

	на 100 гр продукта	% от РСП
Моллюски	98,9 мкг	4 120,4%
Говяжья печень	70,6 мкг	2 940,8%
Печень гусиная	54,0 мкг	2 250,0%
Печень утиная	54,0 мкг	2 250,0%
Осьминог	36,0 мкг	1 500,0%
Печень индейки	28,2 мкг	1 173,8%
Говяжьи почки	27,5 мкг	1 145,8%
Свиная печень	26,0 мкг	1 083,3%
Говяжьи почки	24,9 мкг	1 037,5%



ОСЬМИНОГ

Идем в ресторан и заказываем себе осьминога на гриле. Просим соус из оливкового масла и чеснока.

ЦИНК

от него зависят функции иммунных клеток

	на 100 гр продукта	% от РСП
Отруби пшеничные	7.27 мг	61%
Кедровый орех	6.45 мг	54%
Семена подсолнечника (семечки)	5 мг	42%
Сыр "Голландский" 45%	5 мг	42%
Сыр "Швейцарский" 50%	4.6 мг	38%
Сыр "Чеддер" 50%	4.5 мг	38%
Сыр Гауда	3.9 мг	33%
Овёс (зерно)	3.61 мг	30%
Сыр "Рокфор" 50%	3.5 мг	29%



СЫРНАЯ ТАРЕЛКА

Здесь в списке топ 10 продуктов, но далее идут все остальные сорта сыров. Приятного аппетита!

ЖЕЛЕЗО

от него зависят функции иммунных клеток

	на 100 гр продукта	% от РСП
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 (лущенный)	7 мг	50%



ЧЕРНАЯ ЧЕЧЕВИЦА

- черная чечевица
- помидоры
- лук
- морковь
- чеснок
- черемша

Отварить чечевицу. Лук и морковь с чесноком потушить. Перешать с чечевицей. Добавить свежие помидоры и черемшу. Использовать как заправку для салата или тушеных овощей.

FOOD
EVGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

СЕЛЕН

от него зависят функции иммунных клеток

	на 100 гр продукта	% от РСП
Отруби пшеничные	77.6 мкг	141%
Семена подсолнечника (семечки)	53 мкг	96%
Отруби овсяные	45.2 мкг	82%
Горбуша	44.6 мкг	81%
Яйцо куриное	31.7 мкг	58%
Творог 18% (жирный)	30 мкг	55%
Творог 2%	30 мкг	55%
Творог 9% (полужирный)	30 мкг	55%
Творог нежирный	30 мкг	55%
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	29 мкг	53%

ТВОРОГ

Добавьте в творог любые ягоды вместо сахара и сметаны. Это так вкусно и полезно!

МЕДЬ

развитие иммунных клеток

	на 100 гр продукта	% от РСП
Арахис	1144 мкг	114%
Отруби пшеничные	998 мкг	100%
Желуди сушёные	818 мкг	82%
Макароны из муки 1 сорта	700 мкг	70%
Макароны из муки в/с	700 мкг	70%
Гречиха (зерно)	660 мкг	66%
Нут	660 мкг	66%
Чечевица (зерно)	660 мкг	66%
Крупа гречневая (ядрица)	640 мкг	64%



СПАГЕТТИ С КРЕВЕТКАМИ

- спагетти
- креветки
- зеленый горошек
- чеснок
- кокосовое молоко или сливки
- кинза или другие травы

Отварить спагетти. Потушить чеснок на оливковом масле, добавить кокосовое молоко и креветки, потушить 4 минуты. Перемешать со спагетти и добавить травы.

FOOD
EVGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

ГЛЮТАМИН

поддержка функции иммунных клеток кишечника

	на 100 гр продукта	% от РСП
Соевый протеин (изолят)порошок	17,5 г	128,30%
Соевый протеин (концентрат)порошок	12,0 г	88,30%
Мука подсолнечная	11,8 г	86,50%
Соевый протеин порошок	10,8 г	79,80%
Белок куриного яйца	10,8 г	79,20%
Соевый жмых	8,7 г	64,00%
Люпин (бобы люпина)сухие	8,7 г	63,90%
Спирулина сушёная	8,4 г	61,70%
Сыр Пармезан	8,2 г	60,40%
Соевые бобы зрелые, в сухом виде	7,9 г	57,90%



ОМЛЕТ С ПАРМЕЗАНОМ

- яйца
- пармезан
- сливочное масло или оливковое
- соевые ростки
- помидор
- шампиньоны

На сковородке потушить шампиньоны, залить омлетом или яйцами. Посыпать сверху помидорами и травами. В самом конце добавить пармезан и свернуть омлет рулетиком или пополам.

FOOD
EYGENIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

АРГИНИН

*регуляция иммунных клеток
заживление ран*

на 100 гр
продукта % от РСП

	на 100 гр продукта	% от РСП
Соевый протеин (изолят)порошок	6,7 г	109,30%
Семена тыквы очищенные	5,4 г	87,80%
Мука подсолнечная	5,1 г	83,10%
Орех серый	4,9 г	79,70%
Соевый протеин (концентрат)порошок	4,6 г	76,10%
Мука кунжутная	4,6 г	74,80%
Семя конопляное	4,6 г	74,60%
Белок куриного яйца	4,4 г	72,30%
Соевый протеин порошок	4,3 г	70,00%
Спирулина сушёная	4,1 г	68,00%

СМЕСЬ СЕМЯН

- семена конопли
- кунжут
- сушеная спирулина
- семечки подсолнечные
- тыквенные семечки
- чиа
- лен

Все перемешать и поставить на обеденный стол.
Добавлять в салаты и во все готовые блюда!

ЦИСТЕИН

играет важную роль в защите клеток от окислительного повреждения

	на 100 гр продукта	% от РСР
Белок куриного яйца	2,1 г	116,80%
Соевый протеин (изолят)порошок	1,0 г	58,10%
Мука подсолнечная	1,0 г	52,90%
Соевый протеин (концентрат)порошок	0,9 г	49,20%
Соевый жмых	0,7 г	40,20%
Соевый протеин порошок	0,7 г	40,10%
Семена горчицы	0,7 г	37,80%
Семя конопляное	0,7 г	37,30%
Спирулина сушёная	0,7 г	36,80%
Соевые бобы зрелые, в сухом виде	0,7 г	36,40%



СОЕВЫЕ РОСТКИ

А почему бы и нет?
Вырастить и употребить.

КАЛЕНДАРЬ НА ВЕСНУ

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT



понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи
8	9	10	11	12	13	14
<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи
15	16	17	18	19	20	21
<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи
22	23	24	25	26	27	28
<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи
29	30					
<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи	<input type="checkbox"/> упражнения <input type="checkbox"/> 5 стр книги <input type="checkbox"/> учить язык 30" <input type="checkbox"/> салат <input type="checkbox"/> орехи					

РЕЦЕПТЫ ВЕСЕННИХ САЛАТОВ

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT



КРАСНЫЙ САЛАТ

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

- вареная свекла
- гранат
- кедровые орехи
- баклажан
- желтый сладкий перец
- красный лук
- чеснок
- черемша
- кинза (или петрушка)
- киноа
- оливковое масло
- тыквенное масло
- тыквенные семечки

Баклажан и сладкий перец запечь в духовке (T=150, Время=40 минут). Очистить овощи от кожуры и порезать мелко квадратиками.

Свеклу порезать и соединить с овощами.

Чеснок выдавить в оливковое масло и размешать, лук порезать очень мелко и тоже перемешать с маслом. Кинзу, киноа, семечки перемешать.

Все соединить вместе, хорошо перемешать и сбрызнуть тыквенным маслом.

САЛАТ НА 3 ДНЯ

FOOD
EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA
COMFORT

- вареные яйца
- редиска
- огурцы
- айсберг салат
- красный лук
- укроп
- сметана

Все просто поерзать и перемешать. Добавить сметану по вкусу.



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

- вареные креветки
- спаржа
- руккола
- кедровые орехи
- оливковое масло
- черемша

Спаржу обжарить 5 минут на оливковом масле. Рукколу хорошо помыть и перемешать с креветками. добавить спаржу и черемшу, перемешать с оливковым маслом. украсить кедровыми орехами.

F O O D

EVGENIIA MUSIKHINA AUSTRIA VIENNA

COMFORT

комфортные отношения с едой

evgeniia.musikhina@gmail.com

+43-664-241-41-56

Austria Vienna 1130

