

# Картофель

## Витамины

B1 0,12 мг

B2 0,07 мг

B5 0,3 мг

B6 0,3 мг

C 20 мг

PP 1,8 мг

Энергия  
70 ккал

## Минералы

568 мг Калий

50 мг Кремний

5 мкг Кобальт

140 мкг Медь

58 мг Фосфор

10 мкг Хром

## ПОЛЬЗА:

Жиры 0,4 г

Белки 2 г

Углеводы 16,3 г

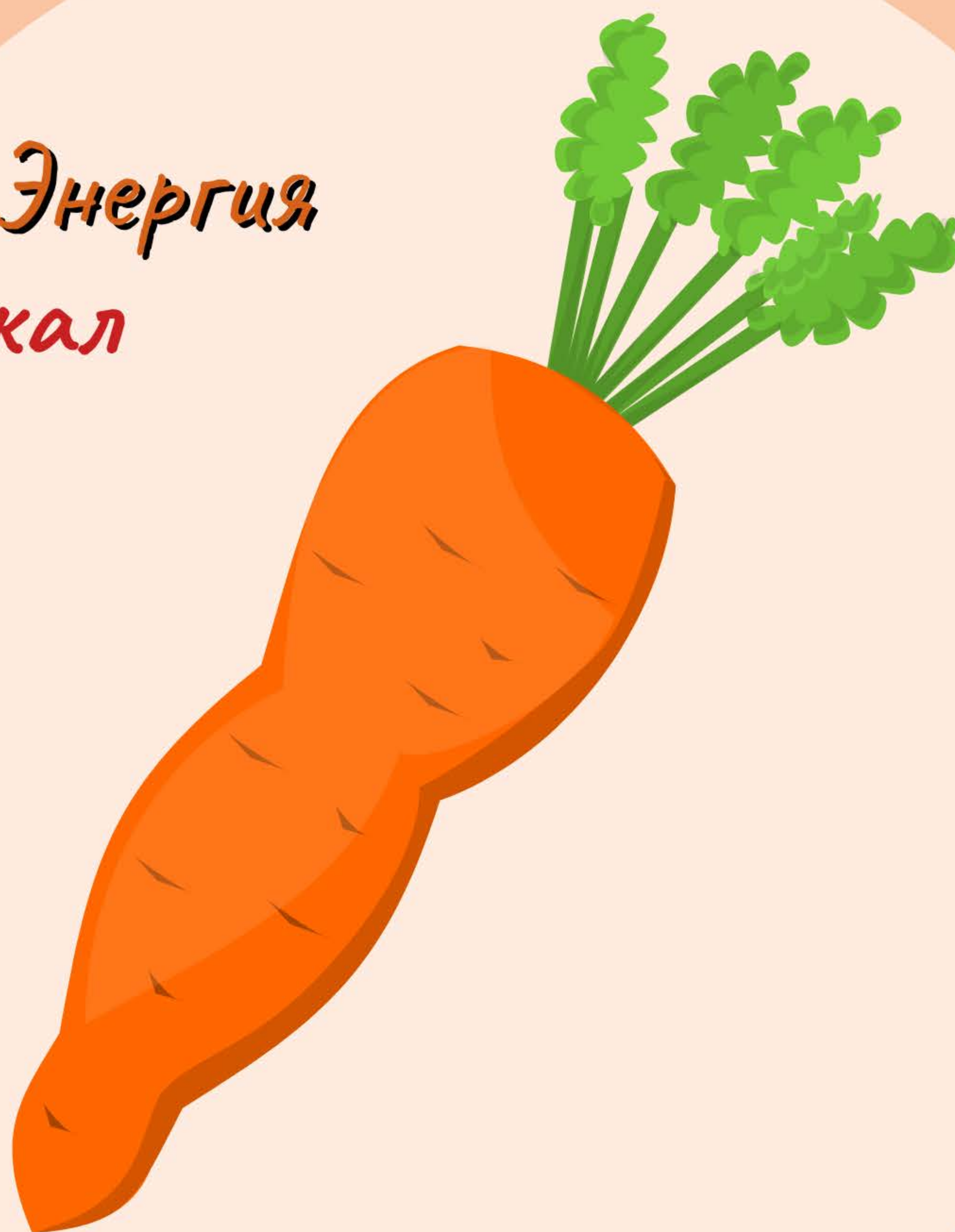
- Снижает риск развития запоров и избыточного газообразования;
- Снижает общий уровень холестерина в крови;
- Облегчает боль при ожогах;
- Участвует в формировании структур нервной системы у плода (у беременных);
- Поддерживает и укрепляет память.

# Морковь

## Витамины

|              |          |
|--------------|----------|
| A            | 2000 мсг |
| B1           | 0,06 мг  |
| B5           | 0,26 мг  |
| B6           | 0,13 мг  |
| C            | 5 мг     |
| K            | 13,2 мсг |
| PP           | 20 мг    |
| бета-каротин | 12 мг    |

Энергия  
35 ккал



## Минералы

|        |          |
|--------|----------|
| 200 мг | Калий    |
| 25 мг  | Кремний  |
| 2 мсг  | Кобальт  |
| 38 мг  | Магний   |
| 80 мсг | Медь     |
| 20 мсг | Молибден |
| 55 мг  | Фосфор   |

## ПОЛЬЗА:

|          |       |
|----------|-------|
| Жиры     | 0,1 г |
| Белки    | 1,3 г |
| Углеводы | 6,9 г |

- Стимулирует и нормализует работу пищеварительной системы;
- Снижает риск сердечно-сосудистых катастроф;
- Улучшает зрение и состояние кожи;
- Имеет противоопухолевый эффект;
- Замедляет всасывание глюкозы и крахмала в пищеварительном тракте.

# Свекла

## Витамины

B1 0,03 мг

B2 0,04 мг

B4 6 мг

B5 0,27 мг

B6 0,04 мг

C 10 мг

K 16,4 мкг

PP 0,3 мг

## Минералы

141 мг Калий

23 мг Кальций

53 мг Кремний

1 мкг Кобальт

100 мкг Медь

0,18 мг Марганец

42 мг Фосфор

Энергия

14 ккал



## ПОЛЬЗА:

Жиры 0,1 г

Белки 0,8 г

Углеводы 2,5 г

- Участвует в профилактике запоров;
- Улучшает состояние кожи;
- Обладает мочегонным и противосклеротическим свойствами;
- Имеет противовоспалительный и ранозаживляющий эффекты;
- Регулирует кровяное давление.

# Помидор

## Витамины

А 42 мсг

В6 0,08 мг

В9 15 мсг

С 13,7 мг

Е 0,54 мг

К 7,9 мсг

ликопин 2573 мсг

бета-каротин 0,449 мг

## Минералы

237 мг Калий

10 мг Кальций

11 мг Магний

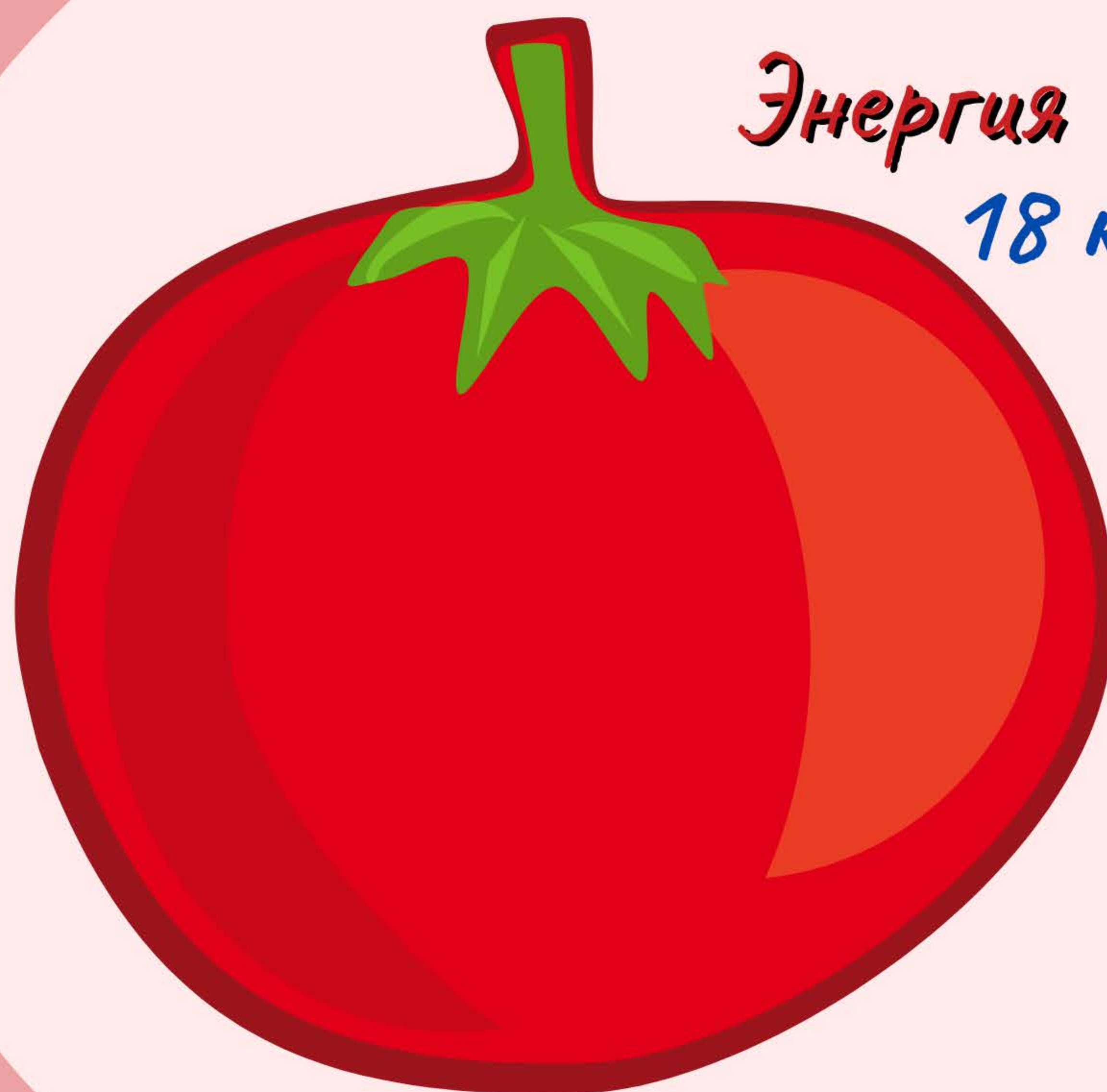
59 мсг Медь

0,114 мг Марганец

24 мг Фосфор

Энергия

18 ккал



## ПОЛЬЗА:

Жиры 0,2 г

Белки 0,9 г

Углеводы 2,7 г

- Имеет иммуностимулирующий и противоопухолевый эффект (за счет мощного антиоксиданта ликопина);
- Поддерживает здоровье глаз;
- Укрепляет иммунную систему;
- Улучшает процессы свертываемости и кроветворения.

# Капуста

## Витамины

|    |         |
|----|---------|
| B2 | 0,07 мг |
| B6 | 0,1 мг  |
| B9 | 22 мкг  |
| C  | 60 мг   |
| K  | 76 мкг  |
| PP | 0,9 мг  |

Энергия  
28 ккал



## Минералы

|           |          |
|-----------|----------|
| 300 мг    | Калий    |
| 53 мг     | Кремний  |
| 3 мкг     | Кобальт  |
| 0,017 мкг | Марганец |
| 75 мкг    | Медь     |
| 10 мкг    | Молибден |
| 5 мкг     | Хром     |

## ПОЛЬЗА:

|          |       |
|----------|-------|
| Жиры     | 0,2 г |
| Белки    | 1,8 г |
| Углеводы | 4,7 г |

- Регулирует работу пищеварительной системы (профилактика запоров);
- Имеет противоотечный эффект;
- Восстанавливает водный баланс;
- Участвует в профилактике атеросклероза;
- Имеет противоопухолевый эффект;
- Обладает антибактериальными свойствами.

# Кабачок

## Витамины

B4 9,5 мг

B6 0,11 мг

B9 14 мкг

C 15 мг

K 4,3 мкг

## Минералы

238 мг Калий

30 мг Кремний

1,1 мкг Кобальт

46 мкг Медь

2,6 мкг Молибден

## Энергия

17 ккал



## ПОЛЬЗА:

Жиры 0,3 г

Белки 0,6 г

Углеводы 4,6 г

- Обладает мочегонным действием;
- Участвует в профилактике возрастного снижения зрения и атеросклероза;
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- Нормализует артериальное давление;
- Регулирует уровень сахара в крови.

# Болгарский перец

## Витамины

|              |         |
|--------------|---------|
| А            | 333 мкг |
| В6           | 0,5 мг  |
| В9           | 17 мкг  |
| С            | 250 мг  |
| РР           | 0,98 мг |
| бета-каротин | 2 мг    |

## Минералы

|         |         |
|---------|---------|
| 163 мг  | Калий   |
| 22 мг   | Кремний |
| 107 мкг | Медь    |
| 3 мкг   | Кобальт |
| 6 мкг   | Хром    |

## Энергия

27 ккал



## ПОЛЬЗА:

Жиры 0,21 г

Белки 1 г

Углеводы 5,42 г

- Имеет выраженный противоопухолевый эффект;
- Укрепляет иммунитет;
- Способствует быстрому заживлению ран и восстановлению кожи;
- Участвует в профилактике анемии и заболеваний предстательной железы.

# Лук

## Витамины

**B1** 0,05 мг

**B6** 0,12 мг

**B9** 9 мкг

**C** 10 мг

**PP** 0,5 мг

## Минералы

**175 мг** Калий

**5 мг** Кремний

**5 мкг** Кобальт

**0,23 мкг** Марганец

**85 мкг** Медь

**65 мг** Сера

**0,85 мг** Цинк

**Энергия**  
**41 ккал**



## ПОЛЬЗА:

**Жиры** 0,2 г

**Белки** 1,4 г

**Углеводы** 8,2 г

- Улучшает процессы свертываемости и кроветворения;
- Уменьшает выраженность аллергии;
- Обладает противоотечным свойством;
- Имеет антиоксидантный эффект;
- Укрепляет иммунитет, имеет антибактериальные свойства.



# Огурец

## Витамины

B1 0,03 мг

B2 0,04 мг

B4 6 мг

B5 0,27 мг

B6 0,04 мг

C 10 мг

K 16,4 мкг

PP 0,3 мг

## Минералы

141 мг Калий

23 мг Кальций

53 мг Кремний

1 мкг Кобальт

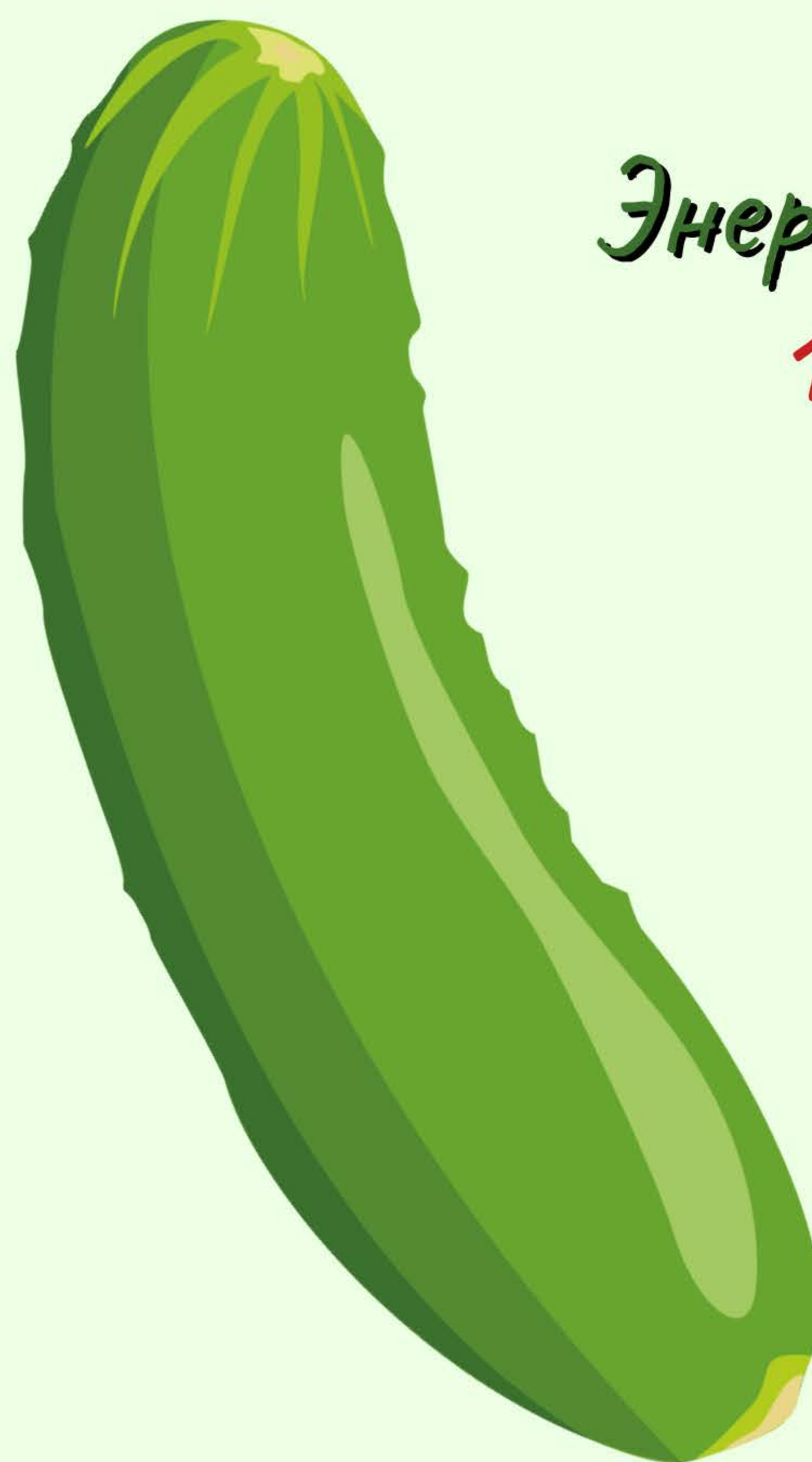
100 мкг Медь

0,18 мг Марганец

42 мг Фосфор

## Энергия

14 ккал



## ПОЛЬЗА:

Жиры 0,1 г

Белки 0,8 г

Углеводы 2,5 г

- Обладает мочегонным эффектом;
- Является природным адсорбентом;
- Укрепляет иммунную систему;
- Восстанавливает водный баланс;
- Нормализует моторику и перистальтику кишечника;
- Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.