




СПИСОК ПРОДУКТОВ для здорового питания

Olga Ryabushenko
wellness coach 

ОВОЩИ

ЗЕЛЕНЬ
СЕЛЬДЕРЕЙ
СВЕКЛА
МОРКОВЬ
ТОМАТЫ
ОГУРЦЫ
КАБАЧОК
АВОКАДО
БОБЫ
ФАСОЛЬ
БРОККОЛИ
КАПУСТА
КУКУРУЗА
ПЕРЕЦ
ГРИБЫ
ЛУК
ТЫКВА
ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
БАКЛАЖАНЫ
ЗЕЛЕННЫЕ БОБЫ
ГОРОХ
НУТ
РЕПА
ЦУККИНИ

ФРУКТЫ

ЯБЛОКИ
ХУРМА
БАНАНЫ
ЛИМОН
ЛАЙМ
ВИНОГРАД
ЯГОДЫ
АПЕЛЬСИНЫ
ГРЕЙПФРУТ
МАНДАРИНЫ
СЛИВА
ВИШНЯ
ЧЕРНОСЛИВ
ПЕРСИК
АБРИКОС
КИВИ
АНАНАС
ГРАНАТ
ГРУШИ
ИНЖИР
АРБУЗ
ДЫНЯ

ЧИТАЙ СОСТАВЫ НА ЭТИКЕТКАХ

ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

КОЗЬЕ МОЛОКО
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ
МЕД
ПЫЛЬЦА
ПЕРГА
ЛУК
ЧЕСНОК
ЗЕЛЕНЬ

СЕМЕНА

СЕМЕНА ЧИА
СЕМЕНА ЛЬНА
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ
СЕМЕНА КОНОПЛИ
СЕМЕНА КУНЖУТА
СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА
СЕМЕНА ТМИНА И КУМИНА

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

КАШИ

(ПОЛЕЗНОСТЬ ПО УБЫВАНИЮ)

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА
КУКУРУЗНАЯ
ОВЕС
ГРЕЧКА
ЯЧМЕНЬ
ПШЕНО
ПШЕНИЧНАЯ
КОРИЧНЕВЫЙ РИС

РАЗНОЕ

МЕД
БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС
ВИНОГРАДНЫЙ УКСУС
ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ
СПЕЦИИ
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО EXTRA VIRGIN
МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА
(КУНЖУТНОЕ, ВИНОГРАДНЫХ/
АБРИКОСОВЫХ КОСТОЧЕК,
ГОРЧИЧНОЕ)

ОРЕХИ

(ПОЛЕЗНОСТЬ ПО УБЫВАНИЮ)

КЕДРОВЫЙ
ГРЕЦКИЙ
ЛЕСНОЙ (ЛЕЩИНА)
МИНДАЛЬ
КЕШЬЮ
БРАЗИЛЬСКИЙ
ФИСТАШКИ
КОКОСОВЫЙ

КАК ЛЕГКО ПЕРЕЙТИ НА
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ
ОНЛАЙН-ПРОГРАММЫ
"ПОЛНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ
ЗА 21 ДЕНЬ"

ДЕТАЛИ НА САЙТЕ

OLKATE.COM