

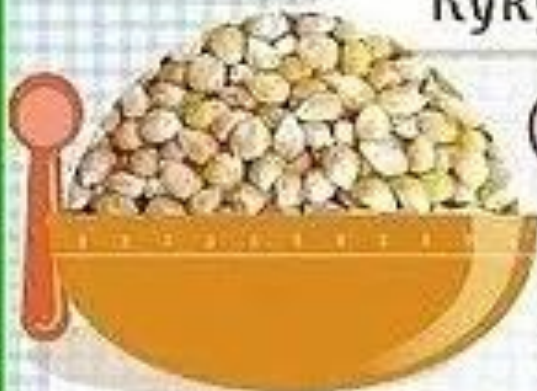
**Кашка**

*сладенькая  
и  
полезная...*





## Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:  
ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота  
пантотеновая кислота селен

(Si) (Zn) (A) (C) (E)  
кремний цинк                      витамины



## Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:  
белок и углеводы

(Fe) (P) (Si) (Mg) (A)  
железо фосфор кремний магний витамин





## Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:  
фитин, белок, крахмал



## Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

**Fe** **P** **I** **Mg** **Cu** **Ca**

железо фосфор йод магний медь кальций





## Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

### Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

Е Ca Fe K Na  
витамины кальций железо калий натрий



## Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

### Полезные вещества:

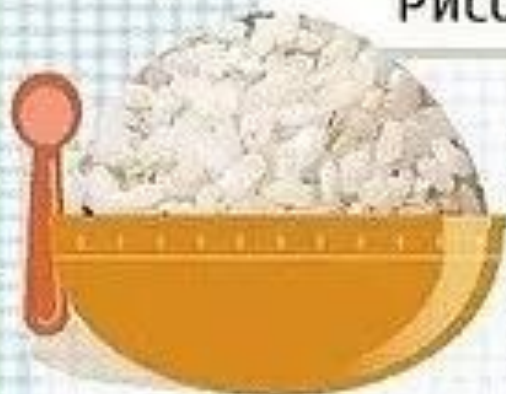
белок, линолевая кислота, лецитин, натрий, витамин, клетчатка

K Mg Ca  
калий магний кальций





## Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

### Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

**Mg** **Na** **Ca** **K** **P**  
магний натрий кальций калий фосфор

