

Чем полезны каши!

КАША — КОРМИЛИЦА НАША!



РИС

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ,
НИЗКОКАЛЛОРИЙНАЯ,
СНИЖАЕТ КИСЛОТНОСТЬ.



ПШЕНО

БОГАТА ВИТАМНОМ D,
КАЛИЕМ, УКРЕПЛЯЕТ ВОЛОСЫ,
НОГТИ, СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.



ГРЕЧКА

НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ,
СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА.



ОВСЯНКА

НОРМАЛИЗУЕТ КИСЛОТНОСТЬ,
ЧИСТИТ ОРГАНИЗМ,
УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

ПРЕПЯТСТВУЕТ НАКОПЛЕНИЮ
ЖИРА, СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ
ПЕЧЕНИ, СЕРДЦА.

ПШЕНИЦА



СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА, ВЫВОДИТ
ЖИРЫ, ОЧИЩАЕТ КИШЕЧНИК.

КУКУРУЗА



ОЧЕНЬ ПИТАТЕЛЬНАЯ,
УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ,
ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ.

ПЕРЛОВКА



БОГАТА БЕЛКОМ, БОРЕТСЯ С
ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ,
ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ.

ГОРОХ

