



# ТОП-100 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО РАЦИОНА



**Обратите внимание!** – цельные орехи/семена, экзотические фрукты вводятся в рацион ребенка только после 3-х лет

1. **Цветная капуста:** кальций, магний, железо, витамины С и В6
2. **Брокколи:** витамины А, С, кальций, магний, железо
3. **Ферментированная капуста:** пробиотики, клетчатка, витамин С
4. **Капуста брюссельская:** бета-каротин, витамины К, С, группы В, железо, медь, марганец
5. **Кудрявая капуста:** витамины группы В, РР, С, К, калий, магний, фосфор, цинк, кальций, селен, лютеин и зеаксантин



6. **Савойская капуста:** витамин С, фосфор, калий
7. **Тыква:** каротин, калий, медь, фтор, витамин РР, группы В.
8. **Томаты:** калий, медь, железо, витамин С, каротин, органические кислоты, пектиновые вещества
9. **Батат:** витамины А, бета-каротин, В1, В5, В6, железо, магний, фосфор, калий, медь, марганец
10. **Морковь:** провитамин А, витамины А, С, Е, К, В6, фосфор, медь, марганец

11. **Патиссоны:** калий, витамины С, В1, В6, В9, магний, фосфор, медь
12. **Кабачки:** калий, витамины С, В6, В9, железо, фосфор, медь
13. **Репа:** витамины С, В5, В6, фосфор, медь, марганец
14. **Редька:** витамины В1, В5, В6, В2, С, РР, каротин, антибактериальный агент лизоцим
15. **Редис:** витамины С, группы В, калий, медь
16. **Картофель в мундире:** витамины С, группы В, каротин, калий, клетчатка
17. **Сельдерей:** витамин С, каротин, железо
18. **Свекла:** клетчатка, органические кислоты, калий, кальций, железо, магний



19. **Щавель:** кальций, железо, фосфор, йод, витамин С, группы В, каротин
20. **Шпинат:** кальций, железо, фосфор, йод, витамин С, группы В, каротин
21. **Кольраби:** витамин С, клетчатка, фолиевая кислота, калий, кальций, магний, железо
22. **Сладкий болгарский перец:** витамин С, группы В, каротин, калий

23. **Салат айсберг:** фолиевая кислота, холин, витамины С, В, К, А, натрий, магний, фосфор, калий, кальций, медь
24. **Лук красный:** фитонциды, эфирные масла, витамины С, В6, В9, медь, фосфор
25. **Спаржа:** витамины С, К, группы В, фолиевая кислота, каротин, кальций, марганец, фосфор, железо, селен
26. **Гречневая крупа:** клетчатка, калий, кальций, цинк, железо, фосфор, магний, фолиевая кислота, витамины группы В, 18 аминокислот
27. **Льняное семя:** витамины группы В, Е, калий, кальций, железо, магний, йод, марганец, гелеобразующая клетчатка, жирные кислоты
28. **Семена тыквы:** аминокислоты, витамины А, С, Д, Е, К, группы В, кальций, селен, железо, фосфор, магний, цинк



29. **Чиа:** омега-3 жирные кислоты, витамины А, С, Е, В1, В2, РР, калий, кальций, магний, фосфор, селен, цинк
30. **Кунжут:** витамины А, Е, С, Н, РР, группы В, фосфор, железо, магний, кальций, цинк, лецитин
31. **Конопляная каша:** легкоусвояемый белок, омега-3 жирные кислоты, витамины А, Д, Е, группы В, клетчатка, кальций, железо
32. **Семена мака:** витамины Е, РР, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, медь

33. **Киноа:** легкоусвояемый белок, витамины А, С, Е, группы В, холин, кальций, магний, цинк, селен, железо
34. **Геркулес (овсяная крупа):** холин, витамины группы В, Е, Н, РР, кальций, магний, цинк, селен, сера, йод, фосфор
35. **Амарант:** жирные кислоты, витамины А, С, Е, Д, В1, В2, кальций, магний, фосфор, железо
36. **Пшено:** высокое содержание белка, витамины В1, В2, В5, РР, железо, магний, кремний, кальций
37. **Перловка:** витамины группы В, А, Д, Е, Н, РР, железо, цинк, селен, медь, белок, клетчатка
38. **Чечевица:** магний, железо, витамины группы В
39. **Свежий зеленый горох:** витамин С, витамины группы В, фолиевая кислота, железо, каротин, магний, селен



40. **Горох сушеный:** витамины К, группы В, железо, магний, фосфор, цинк, медь, марганец, селен
41. **Маш:** витамины группы В, железо, магний, фосфор, цинк, медь
42. **Кукуруза:** витамины А, Е, Н, группы В, кальций, магний, фосфор, железо, йод
43. **Морская капуста:** витамины группы В, А, Е, С, Д, йод, фосфор, магний, железо, природные энтеросорбенты альгинаты

44. **Спирулина:** высокоусвояемый белок, витамины группы В, С, Д, А, Е, кальций, хром, медь, железо, магний, фосфор, селен, цинк
45. **Лосось:** омега-3 жирные кислоты, белок, витамины Д, В12, А, С, Е, РР, магний, железо, цинк, фосфор, хром
46. **Тилапия:** постный белок, омега-3 жирные кислоты, витамины РР, группы В, Е, К, кальций, магний, фосфор, железо
47. **Печень трески:** омега-3 жирные кислоты, витамины А, Д, никотиновая кислота, кальций, фосфор, магний, йод, железо
48. **Сельдь:** омега-3 жирные кислоты, лецитин, витамины группы В, А, Д, Е, С, железо, йод, кальций, магний, сера, селен, цинк
49. **Устрицы:** белок, витамины В1, В2, РР, А, Д, железо, медь, кальций, йод, фосфор, цинк, селен
50. **Кролик:** постный белок, витамины В6, В12, РР, железо, фосфор, кобальт
51. **Индейка:** легкоусвояемый белок, витамины К, Е, Д, РР, группы В, кальций, магний, фосфор, йод, цинк, сера, селен
52. **Яйца:** легкоусваиваемый белок, фосфолипиды, витамины А, В, Е, Д, К, фолат, биотин, холин, селен, кальций, йод, фосфор



53. **Утка:** омега-3 жирные кислоты, витамины А, группы В, Е, К, С, Д, железо, фосфор, магний, кальций

- 54. Костный бульон:** коллаген, легкоусвояемый белок, витамины А, К, цинк, железо, селен, жирные кислоты
- 55. Печень индейки:** витамины А, РР, группы В, селен, железо, магний, фосфор, цинк, хром
- 56. Нежирная говядина:** белок, витамины А, С, Е, РР, магний, кальций, железо, фосфор
- 57. Говяжья печень:** витамины А, С, Д, Е, К, группы В, железо, кальций, магний, медь
- 58. Сливочное масло:** витамины А, Е, Д, К, кальций
- 59. Козий сыр:** витамины А, бета-каротин, D, D3, Е и К, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6, В9 и В12.
- 60. Козье молоко:** витамины А, группы В, С, В, Е, калий, фосфор, магний, кальций, йод
- 61. Творог:** белок, кальций, фосфор, витамины В1, В2, РР, С, фолиевая кислота,



- 62. Naturalный йогурт:** пробиотики, белок, калий, фосфор, рибофлавин, йод, цинк, витамины В5, В12
- 63. Чернослив:** витамины К, В2, В3, В6, железо, магний, фосфор, калий, медь, марганец
- 64. Апельсин:** витамины А, бета-каротин, альфа-каротин, Е, С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9, медь, калий, магний, кальций

65. **Груша:** витамины С, К, калий, медь, марганец
66. **Банан:** калий, витамины С и РР, марганец, медь, калий, магний
67. **Абрикос:** витамин А, бета-каротин, альфа-каротин, Е и К, витамины С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9, медь, калий
68. **Персик:** бета-каротин, витамины Е, К, С, В3, калий, медь
69. **Слива:** пектиновые вещества, бета-каротин, витамины К, С, медь, марганец
70. **Авокадо:** жирные кислоты, витамины Е, К, С, В2, В3, В5, В6, В9, железо, магний, фосфор, калий, цинк, медь, марганец
71. **Ежевика:** витамины Е, К, С, В5, В9, железо, магний, цинк, медь, марганец.



72. **Черная смородина:** витамин С, железо, калий, магний, медь, марганец, органические кислоты, пектиновые вещества
73. **Черника:** пектин, органические кислоты, железо, медь, пантотеновая кислота, витамины А, С, В1, В6, РР
74. **Голубика:** витамины Е, К, С, В6, железо, медь, марганец
75. **Клюква:** витамины Е, К, С, В5, В6, медь, марганец
76. **Крыжовник:** витамины С, В5, В6, фосфор, калий, медь, марганец
77. **Малина:** витамины Е, К, С, В5, В6, В9, железо, магний, медь, марганец



78. **Черешня:** пектины, витамины А, В1, В2, Е, РР, кальций, магний, фосфор, железо
79. **Облепиха:** витамины группы В, А, Е, К, Р, С, каротин, яблочная кислота, железо, магний, кремний
80. **Киви:** витамины С, К, Е, В6, В9, кальций, магний, калий, медь
81. **Ананас:** витамины С, В1, В6, медь, марганец
82. **Грейпфрут:** витамины А, бета-каротин, С, В5, В6, медь, магний, фосфор
83. **Хурма:** фолиевая кислота, витамины группы В, С, бета-каротин, кверцетин, железо, калий
84. **Дыня:** витамины К, С, В1, В6, В9, калий, магний, медь
85. **Гранатовый сок, разведенный водой:** витамины Е, К, С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9, медь, калий, фосфор, железо
86. **Инжир свежий:** бета-каротин, витамины К, С, В1, В2, В5, В6, кальций, железо, магний, калий, медь, марганец



87. **Кокосовое молоко:** жирные кислоты, витамины группы В, железо, магний, фосфор, цинк, медь, марганец
88. **Кокосовое масло:** жирные кислоты, витамины А, Е, К, холин, фитостеролы

89. **Оливковое масло холодного отжима:** витамины E, K, антиоксиданты, жирные кислоты
90. **Пажитник (в виде чая):** железо, калий, магний, марганец, ПНЖК, витамины группы B и витамин C
91. **Фенхель:** витамины C, E, PP, группы B, каротин, кальций, железо, магний, фосфор, кверцетин
92. **Укроп:** витамин C, каротин, железо



93. **Петрушка:** витамин C, каротин, железо
94. **Бasilik:** витамины C, A, B2, PP, каротин, фитонциды, рутин, антибактериальный компонент эвгенол
95. **Кинза:** витамины C, A, K, кальций, магний, фосфор
96. **Корица:** витамины A, C, E, B3, B6, B9, кальций, магний, калий, фосфор, железо, цинк и селен
97. **Имбирь:** витамины C, группы B, магний, калий, медь, марганец
98. **Куркума (не ранее 2 лет, а лучше после 6):** эфирные масла, куркумин, фосфор, железо, йод, кальций, холин, витамины C, K, группы B, антиоксиданты
99. **Отвар шиповника:** витамины C, P, K, флавоноиды, каротин, дубильные вещества
100. **Напиток из цикория:** витамины C, группы B, кальций, железо, магний, фосфор, медь, марганец



## САМ СЕБЕ НУТРИЦИОЛОГ

За месяц вы поймете, как составить полноценный рацион и устранить дефициты, понять основы физиологии и влияние БАД на организм. На связи с вами будут опытные нутрициологи и врачи, которые ответят на любые вопросы.

Вы получите четкие инструкции по составлению рациона для себя и своей семьи.

На курсе «Сам себе нутрициолог» вы сможете получить индивидуальную консультацию у опытного нутрициолога

Инстаграм: [https://www.instagram.com/miin\\_club](https://www.instagram.com/miin_club)



## МИИН - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ

Курс «Интегративная нутрициология» от МИИН – это: первое комплексное образование для нутрициолога в России, которое сочетает в себе самые актуальные исследования и древнейшую науку – Аюрведу.

В программу курса внедрена практика в виде мастермайндов и коучингов по генетике, детоксу, проблемам ЖКТ, гормональному здоровью и другим актуальным запросам современного человека. В рамках практики студенты под контролем врача и наставника- нутрициолога, получают не только теоретические знания, но и отрабатывают навык сопровождения клиента до результата.

Это то обучение, которое идеальным образом сочетает теоретические практикоприменимые лекции и формирования навыка работы с клиентом.

«Мы расширили понятие «нутрициолог», сделав его комплексным и интегративным, что напрямую отразится на качестве вашей работы и уровне консультирования» - Ната Гончар, основатель курса.

**Подробнее о МИИН можно узнать:**

Почта МИИН: [course@miin.ru](mailto:course@miin.ru)

Телефон: +7 (999)333-4872

Инстаграм: [https://www.instagram.com/miin\\_ankz](https://www.instagram.com/miin_ankz)

Сайт МИИН: <https://miin.ru/>

## ЗОЖ-ПРОДЮСЕР



Продюсирование – ключевой навык, который позволяет реализовать прорывную идею от задумки до ее многомиллионного успеха. С помощью этого курса вы научитесь стратегически мыслить и системно запускать проекты в сфере ЗОЖ с нуля.

Сайт: [https://miin-study.ru/producer?utm\\_source=fbinst-miin\\_booster&utm\\_campaign=producer](https://miin-study.ru/producer?utm_source=fbinst-miin_booster&utm_campaign=producer)

Инстаграм: [https://instagram.com/miin.booster?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/miin.booster?utm_medium=copy_link)

## МИИН KIDS - ДЕТСКАЯ ИНТЕГРАТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ



Первый в России полноценный онлайн курс по работе с детьми для осознанных родителей, практикующих нутрициологов и врачей.

Уникальное сочетание коучинга и менторинга на всех этапах обучения.

Углубленная теоретическая подготовка.

Лекторы – ведущие детские специалисты: врачи, доктора медицинских наук и нутрициологи.

Практика с первого дня обучения.

Коучи и менторы ежедневно поддерживают вас на протяжении программы.

Сайт МИИН Kids: <https://miin-study.ru/miinkids>

Инстаграмм: [https://www.instagram.com/miin\\_kids/](https://www.instagram.com/miin_kids/)

Блог МИИН: [miin.ru/blog](https://miin.ru/blog)