

# ТОП-100 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО РАЦИОНА







## Обратите внимание! - цельные орехи/семена, экзотические фрукты вводятся в рацион ребенка только после 3-ех 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



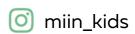
- 19. Щавель: кальций, железо, фосфор, йод, витамин С, группы В, каротин
- 20. Шпинат: кальций, железо, фосфор, йод, витамин С, группы В, каротин
- 21. **Кольраби:** витамин С, клетчатка, фолиевая кислота, калий, кальций, магний, железо
- 22. Сладкий болгарский перец: витамин С, группы В, каротин, калий



- 23. Салат айсберг: фолиевая кислота, холин, витамины С, В, К, А, натрий, магний, фосфор, калий, кальций, медь
- 24. **Лук красный:** фитонциды, эфирные масла, витамины C, B6, B9, 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



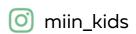
- 29.**Чиа:** омега-3 жирные кислоты, витамины A, C, E, B1, B2, PP, калий, кальций, магний, фосфор, селен, цинк
- 30.**Кунжут:** витамины A, E, C, H, PP, группы B, фосфор, железо, магний, кальций, цинк, лецитин
- 31. **Конопляная каша:** легкоусвояемый белок, омега-3 жирные кислоты, витамины A, Д, E, группы B, клетчатка, кальций, железо
- 32.**Семена мака:** витамины Е, РР, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, медь



- 33.**Киноа:** легкоусвояемый белок, витамины A, C, E, группы B, 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 A, B, E, 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 A, PP, группы B, селен, железо, магний, фосфор, цинк, хром
- 56.**Нежирная говядина:** белок, витамины A, C, E, PP, 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 A, бета-каротин, D, D3, E и K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B9 и B12.
- 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,

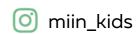


- 62.**Натуральный йогурт:** пробиотики, белок, калий, фосфор, рибофлавин, йод, цинк, витамины B5, B12
- 63.**Чернослив:** витамины К, В2, В3, В6, железо, магний, фосфор, калий, медь, марганец
- 64. **Апельсин:** витамины A, бета-каротин, альфа-каротин, E, C, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6 и B9, медь, калий, 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, ВЗ, 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 A, C, B1, B6, PP
- 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 A, B1, B2, E, PP, 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 E, K, C, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6 и B9, 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 В и витамин С
- 91. Фенхель: витамины С, Е, РР, группы В, каротин, кальций, железо, магний, фосфор, кверцетин
- 92. Укроп: витамин С, каротин, железо



- 93. Петрушка: витамин С, каротин, железо
- 94. **Базилик:** витамины С, А, В2, РР, каротин, фитонциды, рутин, антибактериальный компонент эвгенол
- 95. Кинза: витамины С, А, К, кальций, магний, фосфор
- 96.**Корица:** витамины A, C, E, B3, B6, B9, кальций, магний, калий, фосфор, железо, цинк и селен
- 97. Имбирь: витамины С, группы В, магний, калий, медь, марганец
- 98. Куркума (не ранее 2 лет, а лучше после 6): эфирные масла, куркумин, фосфор, железо, йод, кальций, холин, витамины С, К, группы В, антиоксиданты
- 99. Отвар шиповника: витамины С, Р, К,флавоноиды, каротин, дубильные вещества
- 100. Напиток из цикория: витамины С, группы В, 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



### 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: <u>course@miin.ru</u> Телефон: +7 (999)333-4872

Инстаграм: <a href="https://www.instagram.com/miin\_ankz">https://www.instagram.com/miin\_ankz</a>

Сайт МИИН: <a href="https://miin.ru/">https://miin.ru/</a>





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**: <a href="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</a>

Инстаграм: https://instagram.com/miin.booster?utm\_medium=copy\_link



#### MUUH 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:
 <a href="https://miin-study.ru/miinkids">https://miin-study.ru/miinkids</a>

 Инстаграмм:
 <a href="https://www.instagram.com/miin\_kids/">https://www.instagram.com/miin\_kids/</a>

Блог МИИН: miin.ru/blog



o miin\_kids