

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

ВОЛШЕБНАЯ
СИЛА
ПРОРОСТКОВ

ЧТО ГРУСТИШЬ?
НА - ПОХРУСТИ...



Оксана Мицкевич

Волшебная сила проростков

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Мицкевич О.

Волшебная сила проростков / О. Мицкевич — «ЛитРес: Самиздат», 2018

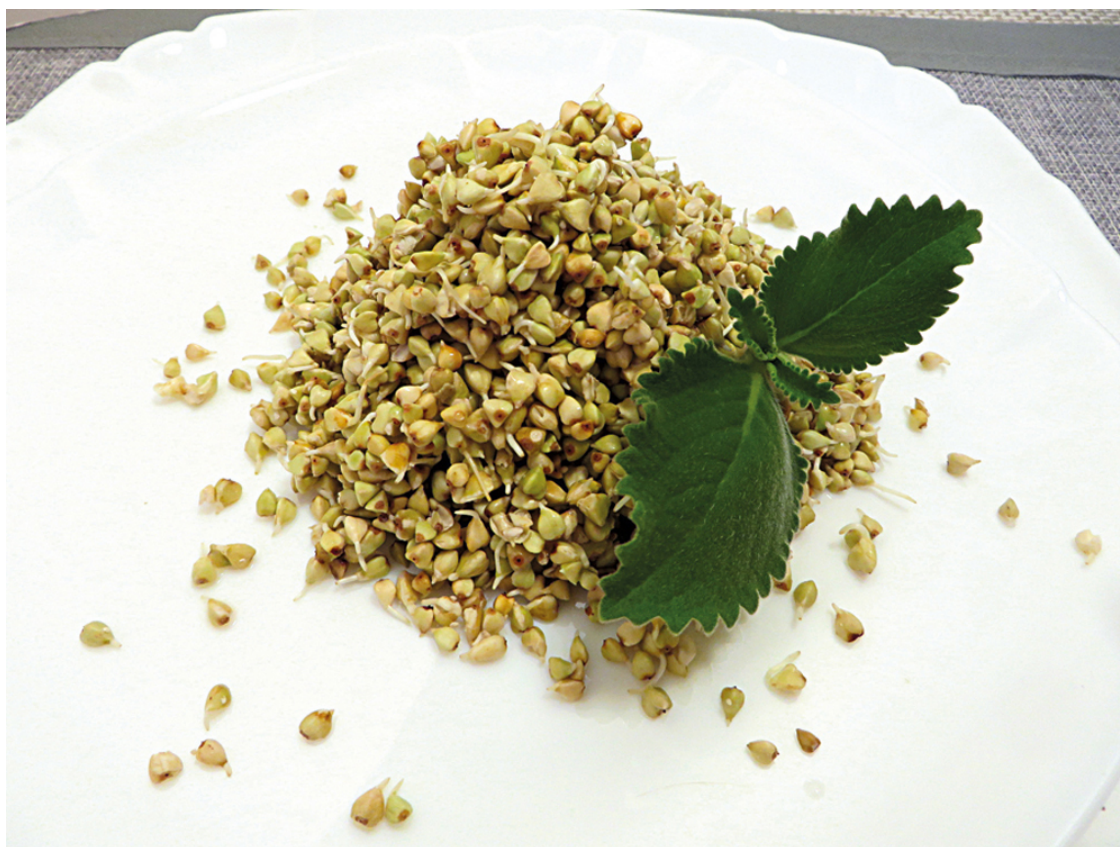
Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы просто не сможете оторваться! Приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании». Итак, открывайте новую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

*ЗАСТУКАЛИ РЕБЁНКА ЗА ПОЕДАНИЕМ
ХОМЯЧЬЕГО КОРМА.
КОРМ ОТОБРАЛИ, РОТ ПРОПОЛОСКАЛИ.
ДУМАЛИ ЖЕЛУДОК ПРОМЫТЬ.
ПРОЧЛИ СОСТАВ: ПРОРОСТКИ РЖИ,
ПШЕНИЦЫ, МОРКОВЬ, ТОПИНАМБУР, ВИТАМИНЫ...
СУПРУГ (ЗАДУМЧИВО):
– МОЖЕТ, ЕМУ ЕЩЁ ДАТЬ?*

**Кладовая
витаминов**

Сейчас каждое утро мы начинаем с зимних витаминчиков. Сначала – витграсс (коктейль из зелёных ростков пшеницы), а потом «на закуску» хрустящий завтрак с зелёной гречкой.

Признаюсь, этой «подзарядки» на целый день хватает. Столько витаминов! Летаешь потом, как Карлсон!



Проростки зелёной гречки занимают первенство по сбалансированности аминокислот (из них восемь незаменимых, представляете?!).

Ведь по количеству белка гречка держит уверенное лидерство над проростками пшеницы, ржи, ячменя, овса.

Углеводы же зелёной гречки при её употреблении медленно трансформируются в глюкозу (вот почему она такая сытная!), благодаря чему снижается уровень сахара, а умственная деятельность, наоборот, повышается.

Эта особенность помогает обеспечивать энергией организм на длительное время, что особенно важно зимой, когда мы мёрз-з-з-нем.

Поэтому гречка отлично насыщает организм, но при этом имеет невысокую калорийность (огромный плюс для тех, кто любит подсчитывать калории!).

Она необычайно полезна для людей, занимающихся умственной деятельностью (особенно, как многие шутят, «офисному планктону»).

К тому же гречка успешно помогает при лечении желудочных и кишечных заболеваний (гастритникам, язвенникам и трЭзвенникам).

Успешно способствует очищению кишечника и печени. А чистота, как говорится, залог здоровья (если она в этих органах).

Высокое содержание микроэлементов, особенно железа, позволяет ей принимать участие в кроветворении, регулируя гемоглобин.

Сосуды за счёт рутина существенно укрепляются, а их эластичность увеличивается.

(В повседневной рутине нам никак без рутина!).

И представляете, вся эта польза в процессе проращивания **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В РАЗЫ!**

Поэтому при регулярном употреблении многие замечают, что улучшается острота зрения, нормализуется обмен веществ, а у мужчин повышается мужская сила. (Так в чём сила, брат? Правильно, в пророщенной гречке!)

Ещё одним очень важным свойством, о котором я просто не могу умолчать, является экологичность.

Гречка, наверное, единственная из круп, которая не подвергается сегодня никаким модификациям, представляете? Кроме того, во время созревания она вытесняет все сорняки. Поэтому нет необходимости обрабатывать культуру даже пестицидами (Вау!). Это на 100% натуральный продукт. (Заслуженные аплодисменты!)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.