



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОРЕХИ



## КЕШЬЮ

554 ккал в 100 г  
Активизирует обмен белка и жирных кислот в клетках  
Снижает уровень холестерина  
Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы



**УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ**



## ЛЕСНОЙ ОРЕХ

651 ккал в 100 г  
Полезен при физических нагрузках  
Снижает риск онкологических заболеваний  
Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы



**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛИЦАМ, СТРАДАЮЩИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СОСУДОВ, КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ, СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ЛАКТАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИЮ ДЕТСКОГО ИММУНИТЕТА**



## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

654 ккал в 100 г  
Улучшают память  
Снижают уровень холестерина  
Полезны при запорах  
**УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ**



## АРАХИС

622 ккал в 100г  
Содержит антиоксиданты, которые помогают бороться со старением организма  
Улучшает память  
Содержит серотонин, который улучшает настроение и поддерживает общий тонус организма



**СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



## КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

673 ккал в 100 г  
Благотворно влияют на общее физическое состояние женского организма  
Помогают избавиться от дерматологических проблем  
Существенно увеличивают объем молока, стимулирует процесс лактации в организме матери



**ПОЛЕЗНЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**



## МИНДАЛЬ

645 ккал в 100 г  
Снижает нервное напряжение, улучшает умственную деятельность и память  
Гармонизирует углеводный обмен, снижает риск диабета  
**УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И ПИТАЕТ ЕГО ПОЛЕЗНУЮ МИКРОФЛОРУ**

