ßéöî âìåñòî àïòå÷êè

Ãîâîðÿò, òû òî, ÷òî òû åøü. Â ïîñëåäíåå âðåìÿ ëèï÷àíå âñ¸ ÷àùå ñòàëè óïîòðåáëÿòü â ïèùó ïîëóôàáðèêàòû, âåðìèøåëü áûñòðîãî ï
«Ëèïåöêîòèòà» - ïðîñòî, âêóñíûé è ïîëåçíûé îáåä íà êàæäûé äåíü

Ïîëíîðåñóéòåñü ó ëþáîé äåðåâíÿíêîé äîëãîæèòåëüíèöû î å¸ ïðèâû÷íîé òðàíñôåðå: íà çàâòðàê - îìëåò, íà îáåä - ïàðó ÿè÷åê âñìÿòêó âñåãî ìèðà íàçûâàþò îáû÷íûå êóðèíûå ÿéöî íàñòîÿùèì êëàäåçåì âèòàìèíîâ è äðóãèõ ïîëåçíûõ âåùåñòâ. Ïåðâûìè «ðåàáèëèòèðîâàòü äóøó íàñëåäíèÿ çíà÷èòåëüíî âûðîñ. Âñëåä çà ÑØÀ ÿéöà ïîëþáèëè â Åâðîïå. Ïðè ýòîì áûëî ñäåëàíî ñåíñàöèîííîå îòêðûòèå õîëåñòåðèíà è ßïîíèè. Ñðàçó æå âîçíèêàåò âîïðîñ: íå â ÿéöå ëè êîðíå ÿïîíñêîãî äîëãîëåòèÿ?

Êóðèíûå ÿéöî ñîäåðæèò 12 îñíîâíûõ âèòàìèíîâ, â òîì ÷èñëå Â1, Â4,Â12, Å, àêòèâíûé âèòàìèí À, ðèáîôëàâèí,ôîëèåâóþ êèñëîòó, à
ìèíåðàëîâ: â í¸ì ìíîãî êàëüöèÿ,ôîñôîðà, æåëåçà, êàëèÿ, éîäà, ìåäè è êîáàëüòà. Â ÿéöî ñòàíäàðòíîãî ðàçìåðà âõîäèò 7,7 ãðàììà æè
è æåë÷åâûâîãî ïóòåé è ðàçâèòèÿ ïàìÿòè. Îäíîãî ÿéöà â äåíü äîñòàòî÷íî äëÿ îáåñïå÷åíèÿ 25% åæåäíåâíîãî ïèùåâîãî ðà¬öèîíà í
ïî÷òè ïîëíîñòüþ - íà 97%. Ïðè âñ¸ýòîì â ÿéöå ñîâñåì íåìíîãî êàëîðèé. Ñ÷èòàéòå ñàìè: â ãâóõ ÿéöàõ â ñðåäíåì ñîäåðæèòñÿ 20% ä
ãàçèðîâêè! Íåñëó÷àéíî èìåííî êóðèíûå ÿéöà ñòàëè îñíîâíîé ñàìîé ìîäíîé äèåòû Ãîëëèâóäà. Áîðüñü ñ ëèøíèì âåñîì, åæåäíåâíî ïî 2 ÿéö
çíà¬ìåíèòîñòè. Âàð¸íûå ÿéöî íà çàâòðàê - îáÿçàòåëüíàÿ ñîñòàâëÿþùàÿ ìåíþ Ýäèòû Ïüåõè.

Ïðèì÷àòåëüíî, ÷òî îáëàäàíèå êàæäîãî ÿéöà ñîäåðæèò êàæäîìó. ×òî áû ìû íè ãîâîðèëè î ðàñòóùåé öåíå äåñÿòêà, âñ¸ ïîçíà¸òñÿ
ïðîñòî áåñöåííà.

Îäíèì èç êðóïíåéøèõ ïðîèçâîäèòåëåé ÿèö â íàøåì ðåãèîíå ÿâëÿåòñÿ ÎÎÎ «Ëèïåöêîòèòà». Ñåãîäíÿ êîìïàíèÿ ïðåäëàãàåò ïîðòôåëèî
«Äèåòèêè», «Ýëèòíûå». Êàæäûé èç ýòèõ âèäîâ ïðîäóêöèè â çàâèñèìîñòè îò ðàç¬ìåðà ÿéöà äåëèòñÿ íà êàòåãîðèè, è êàæäûé ïî

ßéöà ñ ïîâûøåííûì ñîäåðæàíèåì éîäà è ñåëåíà îò «Ëèïåöêîòèöû» - íîâîå ñëîâî â çäîðîâîì ïèòàíèè. Ïóò¸ì äîáàâëåíèÿ â ðàöèîí ïòèö êîð
óïîòðåáëåíèå â ïèùó «éîäèðîâàííûõ» ÿèö ñïîñîáñòâóåò íîðìàëüíîé ðàáîòå ìîçãà è ùèòîâèäíé æåëåçû è óëó÷øåíèþ îâìåíà âåùåñòâ
ðèñêà ñåðäå÷íûõ è îíêîëîãè÷åñêèõ çàáîëåâàíèé - íàñòîÿùåãî áè÷à Ðîññèè è îñîáåííî íàøåãî ïðîìûøëåííîãî ðåãèîíà.

Ïðèâåðæåíöàì ýêîëîãè÷åñêè ÷èñòûõ ïðîäóêòîâ ñòîèò íáðàòèòü âíèìàíèå íà âñå âèäû ïðîäóêöèè «Ëèïåöêîòèöû», âåäü çäåñü êóð
ÿéöî «Îòáîðíûå äåðåâíåíñêîå» â óïàêîâêå ñ «çåë¸íûé ìàðêîé».

ßéöî «Äåðåâíåíñêîå» áîãàòî ïîëåçíûìè àíòèîêñèäàíòàìè - êàðàòèíîèäàìè. Òåì, êòî ðåãóëÿðíî ñëåäèò çà ñâîèì âåñîì, èäåàëüíî ïîäîé
áîëåå ñåìè ñòóîê ñ ìîìåíòà, êîãäà îíè áûëè ñíåñíû, îñòàëüíûå íàçûâàþñÿ ñòîëîâûìè. ßéöî «Äèåòè÷åñêîå» îò «Ëèïåöêîòèöû» ïîä
«Ëèïåöêîòèöà» ïðåäëàãàåò ÿéöî «Ýëèòíûå», îíî ñàìîå êðóïíîå - âãî ìàññà ïðåâûøàåò 75 ãðàììîâ. Êàêèå áû ÿéöà îò «Ëèïåöêîòèöû»

Ìàðèÿ ÊÎÁÇÅÂÀÑêà÷àòü ñòàòüþ â ôîðìàòå .rtf