



Татьяна Прокофьева

Направления деятельности:

- Консультант по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине
- Психолог
- Основатель сервиса планирования питания Daily-menu.ru

Услуги:

- Экспертиза рациона
- Помощь в построении персонального сбалансированного меню
- Выявление и устранение пищевой зависимости
- Сопровождение процесса оптимизации веса



Как я дошла до жизни такой?



Фото 1. 2009 год



Фото 2. 2012 год

- ✓ На обоих снимках я. Без фотошопа.
- ✓ Я знаю, каково это - носить на себе много лишних килограммов. И проверила на себе, что избавиться от них можно в любом возрасте.
- ✓ Лишний вес прибавляет возраст и приводит к болезням.
- ✓ Я потратила много лет и денег на проверку разных систем и способов похудения. Многие из них работают, но очень немногие безопасны для здоровья и дают стабильный результат.
- ✓ Вам не нужно повторять длинный и затратный путь проб и ошибок: учитесь на чужих ошибках.
- ✓ Система питания, которую мы будем рассматривать, помогает мягко изменить пищевые привычки без насилия над собой. Вы вкусно и разнообразно питаетесь, улучшаете здоровье, омолаживаетесь – а лишний вес уходит сам собой. Это не цель, это бонус.



Как построить персональный омолаживающий рацион

Бонусы участникам:

Сборник постных рецептов с конструктором меню <http://daily-menu.ru/special/books/postnye-recepty-daily-menu>

Сборник праздничных рецептов с конструктором меню <http://daily-menu.ru/special/books/postnye-recepty-daily-menu>



anti-aging food



anti-aging food

Ориентиры для анализа питания и настройки количественных параметров

Персональные показатели КБЖУ

1. Простейший метод определения калорийности.

Суточная калорийность = Вес (кг) * 28 (женщине весом 60 кг нужно 1680 ккал/сутки)

2. Баланс БЖУ.

15-30% – Белки, 15-30% – Жиры, 50-70% – Углеводы

3. Сколько вешать в граммах?

В сутки следует употреблять примерно:

Белков – 0,8 – 1 г на 1 кг веса, (> 1 г - спортсмены и грузчики)

Жиров – 0,5 – 1 г на 1 кг веса,

Углеводов – от 2,5 до 4 г на 1 кг веса.

Вес можно брать желаемый, а не текущий – если разница между желаемым и текущим не превышает 10-20%

✓ Контроль калорийности и баланса макронутриентов (белки, жиры, углеводы) - Калькулятор калорий

✓ Контроль влияния рациона на самочувствие - Дневник питания

Сколько пить воды и как



- Натощак
- Теплую
- ~ 30 г/кг веса



Daily-menu.ru

Ешь, стройней, молодей!

Инструменты для анализа питания и настройки количественных параметров

15 февраля | Ваше меню не заполнено (что делать?)

Рацион daily-menu: Меню для похудения

Калькулятор калорий

Завтрак

Рецепты / Продукты	Кол-во	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Творог, обезжиренный	100 г	80	13.1	1.8	2.7
Кефир с молоком и медом	200 г	58	2.2	1.6	9.2
Хлеб ржаной	50 г	83	3.3	0.6	17.1
Всего	221	186.6	4 г	29 г	

Ланч

Рецепты / Продукты	Кол-во	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Чай с бергамотом	250 г	5	0.5	0.3	0.3
Апельсин	300 г	129	2.7	0.6	24.3
Зефир	30 г	98	0.2	0	23.9
Всего	232	3.4	0.9	48.5 г	

Обед

Рецепты / Продукты	Кол-во	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Итальянский салат с пастромой	250 г	313	24.8	3.5	44
Овощной быстро-суп	300 г	47	2.1	2.4	5.1
Хлеб зерновой	30 г	68	2.6	0.4	13.5
Всего	428	29.5	6.3	62.6 г	

Полдник

Рецепты / Продукты	Кол-во	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Яблоки	250 г	118	1	1	24.5
Хлебцы пшеничные	20 г	48	1.6	0.5	9.3
Сыр Адыгейский	30 г	72	5.6	4.2	0
Всего	238	8.2	5.7	33.8 г	

Ужин

Рецепты / Продукты	Кол-во	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из зеленой редьки	200 г	99	3.8	2.6	14.6
Паста с морепродуктами	150 г	172	16.5	2.1	21.6
Всего	271	20.3	4.7	36.2 г	

Всего за день: 1390 Ккал, 80 г Белки, 21.6 г Жиры, 210.1 г Углеводы

Сохранить

✓ Контроль калорийности и баланса макронутриентов (белки, жиры, углеводы) - Калькулятор калорий

✓ Контроль влияния рациона на самочувствие - Дневник питания

✓ Быстрое планирование рациона на неделю

✓ Список продуктов

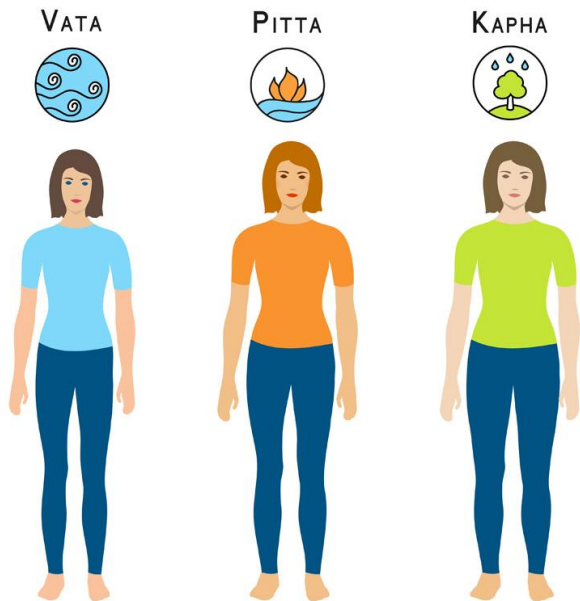
Подсказки по сервису Daily-menu.ru: <http://daily-menu.ru/article/redactor/article1>



Daily-menu.ru

Ешь, стройней, молодей!

Алгоритм качественной настройки питания



- ✓ Выявить персональную конституцию.
- ✓ Определить дисбаланс.
- ✓ Включить в практику общие правила здорового питания
- ✓ Настроить суточный режим питания
- ✓ Учесть сезон и возраст
- ✓ Произвести коррекцию рациона за счет баланса вкусов

Нет плохих и хороших дош, каждая отвечает за свое. **Вата** характеризуется спонтанностью, чувственностью, воображением, творчеством и интуицией; **пितта** дает нам разум, уверенность, дисциплину и напор; от **капхи** мы получаем способность быть верным, симпатию, любовь, способность прощать, храбрость и спокойствие.



anti-aging food

Признаки дош



В Стройные, худощавые, жилистые. Костлявое телосложение. Характер чувствительный, нетерпимы к громким и резким звукам, физическому дискомфорту, холоду и сквознякам. Радостные, творческие, интуитивные, легкие на подъем, разговорчивые и склонные к переменам, непредсказуемые. При стрессах тревожатся, возбуждаются или испытывают страх.

Признаки возбуждения доши Вата: беспокойство, тревога, боли в суставах и мышцах, судороги, ощущение холода, спазмы, повышенное кровяное давление, запоры, метеоризм, сухость кожи, пониженная выносливость, различные расстройства нервной системы.



П Умные, прямые, сосредоточенные, настойчивые, работоспособные и выносливые. Уверенные в себе и альтруистичные по природе, обладающие методичным и решительным разумом. Любят преодолевать препятствия и целеустремленно подходят к решению любых проблем. Отличаются средним телосложением, не выносят жару. В условиях стресса они возбуждаются, гnevаются, злятся, становятся критичными или резкими.

Признаки возбуждения доши Питта: гнев, раздражительность, возмущение, самокритика, высокая температура, воспаления, приливы, изжога, повышенный аппетит и жажда, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, раздражение или воспаление кожи, аллергия.



К Крепкое, солидное телосложение, характер спокойный, им свойственна высокая выносливость. Добрые и сострадательные. При стрессе уходят в себя, становятся упрямыми и молчаливыми. В спокойном состоянии расслаблены и ленивы.

Признаки возбуждения доши Капха: Тяжесть, вялость, депрессия, закупорки, избыток слизи (например, бронхиты, синуситы, воспаление легких), диабет, высокий уровень холестерина, отеки.



Признаки дош



ВК Наделенные худым, жилистым телосложением типа вата и спокойным, расслабленным характером капхи, люди этого типа обычно отличаются ровным темпераментом, но в условиях стресса склонны к тревоге и беспокойству. При необходимости они умеют действовать быстро и эффективно, но имеют и склонность откладывать дела на потом. И вата, и капха — холодные доши, поэтому у таких людей часто наблюдается медленная и нерегулярная работа органов пищеварения. Плохо переносят холодную погоду.



КВ Этот тип конституции отличается более медленными движениями, чем вата-капха и более крепким телосложением. Такие люди спокойнее и расслабленнее, чем люди с конституцией вата-капха, обладают большей выносливостью и склонностью к занятиям спортом. Они также страдают от проблем с пищеварением и от холодной погоды.



anti-aging food

Признаки дош



ПК. Такие люди обычно обладают крупным телом, свойственным типу капха, сильными и сосредоточенными манерами типа питты. Люди типа питта-капха от природы энергичные и живые (питта), а также выносливые и спортивные (капха). Обычно они обладают критическим настроем и склонностью к гневу, свойственным питте, а не спокойствием и безмятежностью капхи.

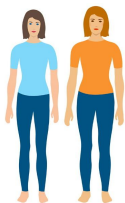


КП. У них сильная мускулатура, но чуть больше жира, чем у людей типа питта-капха, что делает их внешне более округлыми. Уровень энергии у них стабильный, они склонны быть более расслабленными, ленивыми и не такими активными, как люди питта-капха.

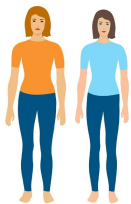


anti-aging food

Признаки дош



ВП Подобно людям с чистым типом конституции вата, люди вата-питта обычно худы, разговорчивы, легки на подъем, хотя они более сосредоточенны и предприимчивы и не такие нервные. Поскольку тепло питты стимулирует кровообращение, они более терпимы к холоду.



ПВ Обладает более сильным, чем вата, телосложением, как у конституции питта, быстрыми движениями и выносливостью. Таких людей можно назвать настойчивыми и самоуверенными. Они любят сталкиваться с трудностями и решать проблемы. В неуравновешенном состоянии и при стрессах они пугаются и злятся, а также становятся напряженными, неуверенными и сердитыми.



anti-aging food

Признаки дош



ВПК Если ваш тип конституции оказался редким случаем равновесия между всеми тремя дошами, это и хорошо, и плохо одновременно. Пока вам удастся сохранять баланс, вы будете отличаться хорошим здоровьем, иммунитетом и долголетием. Однако, если внутреннее равновесие нарушается, вернуть три доши в состояние баланса иногда под силу только волшебнику.



anti-aging food

Тонкая настройка питания

Общие правила здорового питания по аюрведе



- Основной прием пищи должен приходиться на полдень по местному времени;
- Есть только сидя, в спокойной обстановке, не отвлекаясь;
- Не принимать пищу при возбуждении, злости, печали – только спокойным;
- После еды не торопиться вставать;
- Перерыв между приемами пищи не менее 3 часов;
- Лучше не есть после захода Солнца;



- Есть следует только при чувстве голода, медленно, тщательно пережевывая пищу;
- Не надо есть холодную пищу; не пить много во время еды и после еды, особенно холодных напитков;
- Предпочитать свежеприготовленную еду;
- Молоко не мешать с другими продуктами (можно со специями, медом, сахаром);
- Учитывать сочетаемость продуктов;
- Использовать набор специй, подходящий для конституции, для лучшего переваривания и усваивания пищи;
- Исключить холодное молоко, минимизировать промышленный сыр, мороженое;



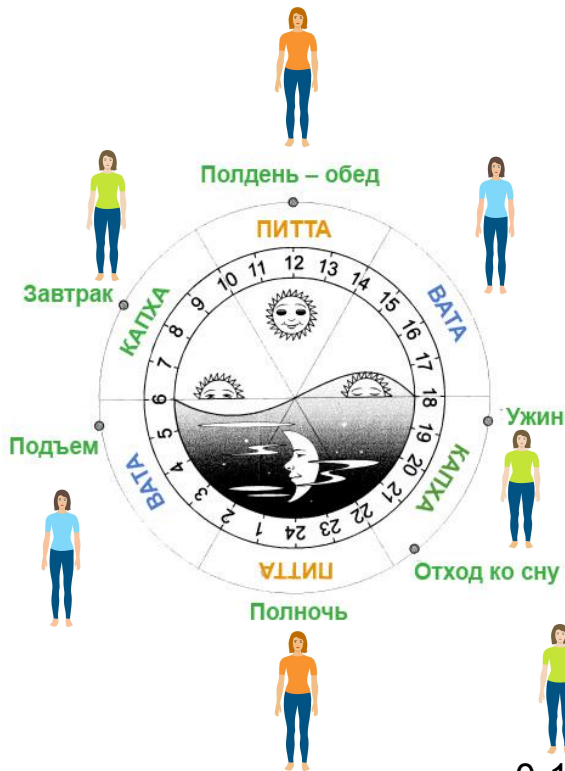
- Хотя бы обед должен включать в себя все 6 вкусов;
- Следует соотносить питание с индивидуальными особенностями физиологии, с текущим сезоном года, с погодой;
- Нельзя есть пищу с кислым и соленым вкусами перед сном (в том числе кефир);
- Нельзя есть много жареного, кислого и соленого;
- Нужно заниматься физическими упражнениями.

Как питаться правильно при отказе от мяса <http://daily-menu.ru/article/useful/20>



anti-aging food

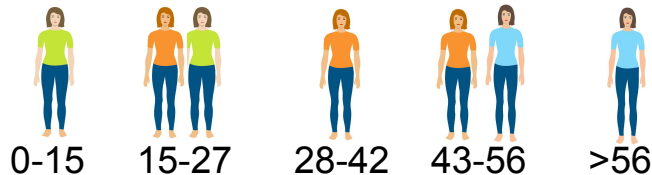
Суточный цикл дош



Годичный цикл дош



Жизненный цикл дош



Ешь, стройней, молодежь!

Оптимальный режим дня



7:00 22:00 3: 07:00 -10:00

6:30 22:30 0: 12:00 -13:30

6:00 23:00 У: 18:00 - 19:30



Режим питания



Завтрак с 7 до 10 утра (время Капхи, которая в эти часы может легко выйти из равновесия и создать проблемы, свойственные Капха-нарушениям. Капха по природе холодная, пассивная, слизистая, тяжелая. Пищеварительный огонь в утренние часы еще слишком слаб, чтобы переварить тяжелую пищу. Аюрведа не рекомендует молочное, жирное, холодное - особенно людям Капха и Вата. Для людей Вата не рекомендуются мюсли и другая сухая еда. Пропуск завтрака не рекомендуется, особенно людям Питта - это может вызвать раздражительность и гневливость.



Обед с 12 до 13 дня (время Питты) - главный и основной приём пищи в течение дня. Обеденный рацион должен содержать наиболее сытные и питательные продукты: кисломолочные, бобовые, злаковые, орехи, овощи и др. Пища должна быть тёплой, но не обжигающей. Холодная еда крайне не рекомендуется аюрведой, и сравнивается с сырыми дровами, брошенными в огонь печи.



Ужин с 18:00 до 19:30 (время Ваты). Калорийность и объем - среднее между обедом и завтраком. Не рекомендуется на ужин есть тяжелую еду: творог, кисломолочное (сметана, сыр), орехи, бананы, сладости, сырые овощи и фрукты (охлаждают организм, ведут к образованию слизи). Для Ваты и Питты хорошим завершением дня будет молочный чай со специями. Капхе стоит его избегать.



Тонкая настройка питания

управление вкусами



Ешь, стройней, молодей!



Кислый
Соленый
Сладкий



Острый
Горький
Вяжущий

Если нарушена Капха, нужно избегать кисломолочных продуктов, а также сладостей и продуктов с чрезмерно соленым вкусом. Хорошо воздействуют блюда, имеющие острый, вяжущий и горьковатый вкус.

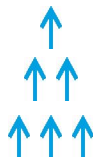


Соленый
Острый
Кислый

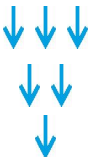


Горький
Вяжущий
Сладкий

При избытке Питты избегать острой еды и специй, а также продуктов с сильно выраженным кислым и соленым вкусом. Хорошо вносить в рацион пищу со сладковатым, вяжущим и горьким вкусом.



Острый
Вяжущий
Горький



Соленый
Кислый
Сладкий

При избытке Ваты нужно избегать еды горького, вяжущего и чрезмерно острого вкуса, а предпочтение нужно отдавать кислой, сладкой и солёной пище.



Набор продуктов для регулирования дош



Продукты, уравнивающие все три доши:

Масло гхи (капха нейтральна)

Козье молоко (коровье повышает Капху)

Замоченный изюм

Замоченный чернослив

Лесные ягоды (сладкие)

Рис басмати (белый рис повышает К, бурый – повышает П и К)

Подсолнечное масло

Семя подсолнечника

Семя тыквы (Питта нейтральна)

Корица (Питта нейтральна), Мята, Тмин, Укроп, Фенхель, Шафран



Набор продуктов для регулирования дош



Продукты, уравнивающие одновременно Капху и Вату:



Абрикос
Вишня
Груша
Персики
Горчичное масло
Горчица
Куркума
Мак
Мускатный орех



Острый перец (стручковый и кайенский)
Хрен
Чеснок
Мед



anti-aging food

Принципы уравнивания дош



Вата - царь среди дош. Когда она восстанавливает свой баланс, питта и капха также следом за ней тянутся к состоянию равновесия. Ключом к успеху является упорядоченность в еде, отдыхе, физических нагрузках и медитации. Вата-доша выходит из равновесия вследствие чрезмерной стимуляции, умственного напряжения, нехватки сна. Вата по своей природе холодна, поэтому людям с преобладанием ваты следует регулярно питаться теплой и хорошо сбалансированной пищей; пить много теплых напитков; держать тело в тепле. Избегайте алкогольных напитков, кофе, чая и табака.



Люди с преобладанием питты склонны к тому, чтобы до предела заставлять себя работать, поэтому ключ к успеху в возвращении равновесия этой доши - умеренность. Им следует выделить регулярное время на отдых и медитацию. Дома нужно чаще проветривать и держать невысокую температуру в помещении. Прохладные (но без льда) напитки тоже хороши. Отлично уравнивают Питту прогулки на природе, они помогают успокоить ум и вернуть уравниженность. Аппетит у людей питты обычно повышенный, надо постепенно уменьшать размеры своих порций, чтобы они были не больше двух горстей пищи за один раз. Алкоголь, кофеин, табак разжигают огонь питты, поэтому их следует избегать.



Капха по своей природе тяжелая и вялая, ключ к успеху в восстановлении баланса этой доши - стимуляция. Необходима зарядка, чтобы уменьшить застой и предотвратить дисбаланс доши. Людям с конституцией капха свойственно эффективное накопление энергии и быстрое набирание веса, потому им надо максимально разгрузить свой рацион от сладкого, которое приносят в их организм хаос и разрушение. Капха-доша обладает холодными свойствами со склонностью к сырости, поэтому лучше избегать холодных и сырых погодных условий, а также холодной пищи и напитков. Между приемами пищи можно пить горячий имбирный чай, который согреет организм и поможет работе пищеварения.

Меню для доши вата



Ешь, стройней, молодежь!

Завтрак с 7 до 10 утра

- Каша молочная рисовая
- Запеченное яблоко с творогом
- Травяной чай с медом

Для Вата-конституции благоприятны молочные, фруктовые и овощные каши. Творог с фруктами или творог с овощами.

Обед с 12 до 13 дня

- Салат из овощей
- Суп овощной с фасолью и клецками
- Булочки, запеченные с сыром и овощами

Все первые блюда: супы, борщи, щи, фасолевый суп с овощами, просто фасолевый суп, щи из квашеной капусты. Фруктовый суп, но если на первое идет фруктовый суп, то на второе можно пирожки с творогом и фруктами, сладкая выпечка и сладкий сок или компот.

Ужин с 18:00 до 19:30

- Сладкая выпечка
- Фруктовый компот

Вся выпечка хороша: пироги с яблоками, инжиром, финиками, вареньем и джемом, блинчики с творогом, с медом, повидлом или вареньем. Блинчики с овощами. Вареники с картофелем, творогом, яблоками или ягодами (вишней), запеченный в тесте сыр, овощи или сыр с овощами и томатом.

Вата-специи. Тмин, имбирь, кардамон, корица, фенхель, кориандр, соль, гвоздика, горчица и черный перец.

Вата-конституция не должна увлекаться холодными, прохладительными напитками, салатами из зелени, заливными блюдами, холодными супами, мороженым, напитками со льдом, киселями и острыми блюдами; продуктами, вызывающими брожение.



anti-aging food

Меню для доши питта



Завтрак с 7 до 10 утра

- Фруктовый салат с орехами
- Каша из хлопьев или толокна
- Молочный смузи или фраппе

Обед с 12 до 13 дня

- Салат из зеленых листовых овощей
- Фасолевый суп
- Рис с овощами
- Чай со специями Питта

Ужин с 18:00 до 19:30

- Салат из свежих овощей со сметаной и кунжутом
- Теплое молоко с куркумой

Питание должно быть направлено на снижение жара, тяжести и влажности, и препятствовать появлению воспалительных и застойных явлений в организме.

Для Питта-конституции благоприятны прохладные и теплые, но не горячие блюда умеренно плотной консистенции; горький, сладкий и вяжущий вкус; небольшое количество масла и жиров, предпочтение — маслу Гхи.

Вегетарианство — идеальная система питания для Питты. Овощные супы-пюре, салаты из свежих овощей с зеленью, предварительно замоченные бобовые, рис с овощами и питта-специями, соки из зеленых овощей, из десертов — разнообразные желе на основе агар-агара. Напитки - теплые и комнатной температуры.

Питта-специи. Кориандр, кардамон, гвоздика, куркума, тмин, листья карри и мята.

Питта-конституция должна избегать переедания, избытка соли, кислого и острого вкуса. Напитки со льдом исключить. Следует избегать чрезмерно переработанной пищи (например, консервов), продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов; не налегать на выпечку.



anti-aging food

Меню для доши капха



Завтрак с 7 до 10 утра

Витаминный смузи (морковь, яблоко, сельдерей, имбирь)
Цельнозерновой хлебец

Обед с 12 до 13 дня

Овощной суп с чечевицей
Тушеная брокколи
Цельнозерновой хлебец

Ужин с 18:00 до 19:30

Тушеная капуста с киноа, помидорами и зеленью

Приправляйте все капха-специями.

Для Капха-конституции диета является одним из самых эффективных инструментов приведения доши в равновесие. Питание капха доши — стимулирующее, согревающее и легкое.

Есть нужно небольшими порциями, практически без перекусов; поменьше сладкого.

Овощи лучше в тушеном виде. Хорошо подойдут: цветная капуста, брокколи, белокочанная капуста, листовые овощи, бобовые.

Капха-специи. Черный перец, паприка, соль, чеснок, базилик, гвоздика, душистый перец, укроп, горчица, куркума, тмин, имбирь, кардамон, корица и кориандр.

Исключить тяжелую пищу и слизеобразующие продукты. К тяжелой пище относятся твердые сыры, пудинги, орехи, пироги, торты, блюда из пшеницы, большинство видов муки и мучной продукции, хлеба и выпечка, все жареное (особенно во фритюре), чрезмерно обработанные и рафинированные продукты.



anti-aging food

ХОРОШО для КОЖИ

ПОЧЕМУ?

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

- ✔ Морская рыбы
- ✔ Льняное семя
- ✔ Миндаль

Жирные кислоты увлажняют кожу, придают ей сияние и уменьшают стрессовое воздействие неблагоприятных условий окружающей среды.

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНОВЫЕ

- ✔ Коричневый рис
- ✔ Киноа
- ✔ Пшено
- ✔ Гречка
- ✔ Спельта

Клетчатка выводит токсины и помогает глубокому очищению кожи. Минералы и витамины содержатся в большом количестве и позволяют поддерживать необходимый баланс.

ВИТАМИН B6

- ✔ Цветная капуста
- ✔ Семена подсолнечника
- ✔ Грецкие орехи
- ✔ Авокадо

Частая причина возникновения прыщей - гормональный дисбаланс. Продукты, содержащие B6, помогают восстановить уровень гормонов.

ФРУКТЫ

Любые по Вашему выбору. Количество зависит от веса и уровня сахара в крови.

Во всех фруктах содержатся большие количества антиоксидантов и витаминов, поддерживающих здоровье кожи.

ПЛОХО для КОЖИ

ПОЧЕМУ?

КОФЕИН

- ✔ Кофе
- ✔ Чай
- ✔ Кола
- ✔ Энергетические напитки

Кофеин выводит жидкость. Обезвоживание кожи усиливает выпадения.

САХАР

- ✔ Конфеты
- ✔ Сладости
- ✔ Молочный шоколад
- ✔ Выпечка

Исследования показывают, что продукты с высоким содержанием простых сахаров усиливают воспаление, разрушительно влияют на кожу и усиливают акне.

ДЖАНК ФУД

- ✔ Хот доги
- ✔ Гамбургеры
- ✔ Инстант супы

Содержит большое количество жира и простых углеводов. Провоцирует акне.

ЖИРНАЯ ПИЩА

- ✔ Чипсы
- ✔ Маргарин
- ✔ Жареное в глубоком масле

Транс жиры и канцерогены, образующиеся при жарке, вызывают акне.



Daily-menu.ru

Ешь, стройней, молодежь!

Оздоровительные рецепты

[http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_9\[\]=118&cfom=0&cto=0](http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_9[]=118&cfom=0&cto=0)

Рецепт специального смузи для молодости кожи

<http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/view/100802>

Рецепты индийской кухни с просчитанной калорийностью и пищевой ценностью

[http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_1\[\]=62&cfom=0&cto=0](http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_1[]=62&cfom=0&cto=0)



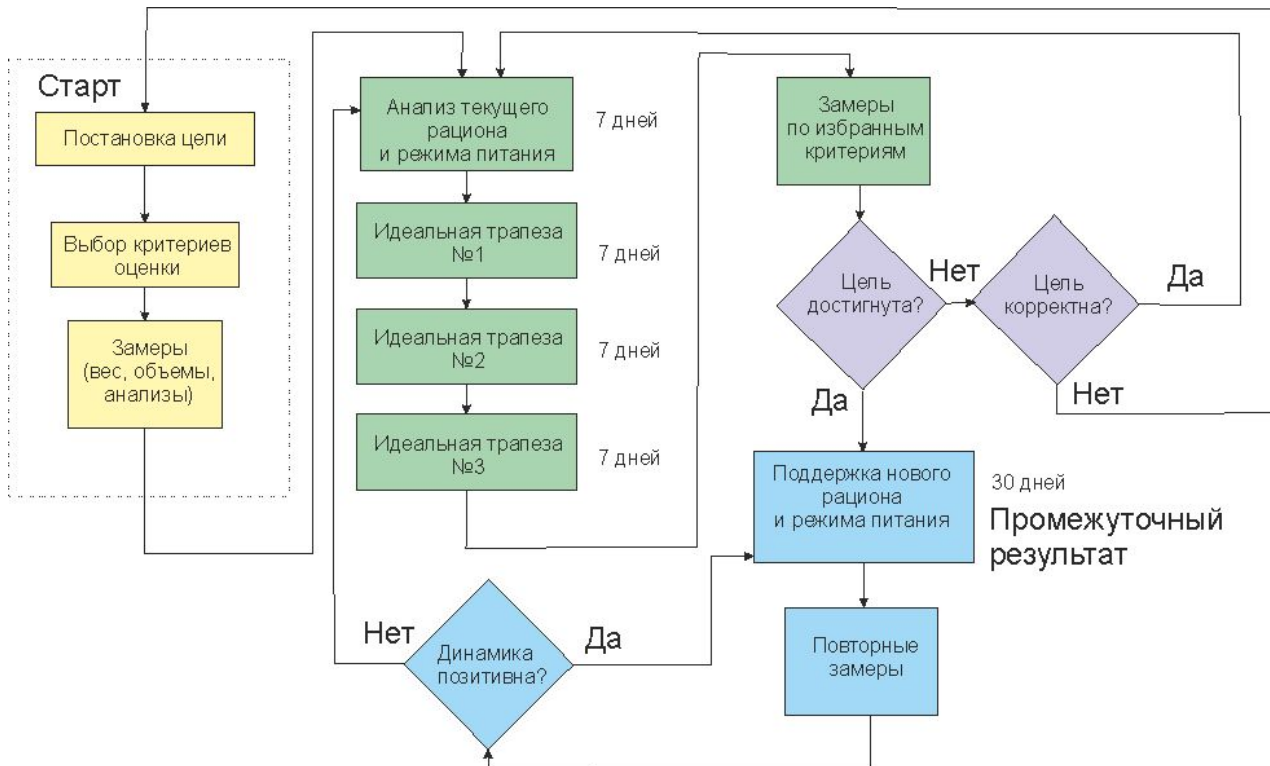
anti-aging food

Как обрести пищевые привычки, которые будут работать на вас всегда?



Daily-menu.ru

Ешь, стройней, молодей!



anti-aging food

25 минут в день для молодости и красоты



1. Упражнения для своего типа конституции – 10 минут
2. Массаж – 10 минут (утром и вечером по 5 минут)
3. Планирование меню – 5 минут



Полезные ссылки:

Стройнеем и молодеем

<http://master-molod-bo.plp7.ru/>

Путеводитель по Daily-menu:

<http://daily-menu.ru/article/redactor/article1>

Как питаться правильно при отказе от мяса

<http://daily-menu.ru/article/useful/20>

Что нужно есть, чтобы правильно похудеть?

<http://daily-menu.ru/article/useful/11>

Оздоровительные рецепты

[http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_9\[\]=118&cfrom=0&cto=0](http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_9[]=118&cfrom=0&cto=0)

Рецепт специального смузи для молодости кожи

<http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/view/100802>

Рецепты индийской кухни с просчитанной калорийностью и пищевой ценностью

[http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_1\[\]=62&cfrom=0&cto=0](http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/filter?group_1[]=62&cfrom=0&cto=0)



Ешь, стройней, молодей!



anti-aging food



Татьяна Прокофьева

Будьте
стройными,
здоровыми,
счастливыми!