



СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Несколько слов от Марты Д'Адамо	7
1. ГРУППА КРОВИ И СПОСОБНОСТЬ К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ:	
ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ СВЯЗЬ	13
Вопрос о совместимости	14
Не только для женщин	19
Почему имеет значение режим питания	21
Генетическая сила группы крови	25
Резус-фактор	27
Питайтесь правильно ради своего ребенка	30
2. БЕРЕМЕННОСТЬ: БУКВАРЬ НАТУРОПАТА.....	32
Начните, до того как забеременеете	32
Контрольный список необходимых мероприятий до беременности	34
Рекомендации по избавлению от токсинов	35
Заметка для пап	38
Ваша беременность: три триместра	42
Первый триместр	42
Проблемы со здоровьем, возникающие во время первого триместра (для всех групп крови)	44
Второй триместр	53
Проблемы со здоровьем, возникающие во время второго триместра (для всех групп крови)	54
Третий триместр	58
Проблемы со здоровьем, возникающие во время третьего триместра (для всех групп крови)	59
Правила питания во время беременности	65
Приготовьтесь: советы относительно родов	65
3. БЕРЕМЕННОСТЬ ЖЕНЩИН С ГРУППОЙ КРОВИ 0 (I)	75
Рацион питания для группы крови 0 (I)	76
Мясо и птица	79
Рыба и морепродукты	80

<i>Яйца и молочные продукты</i>	82
<i>Масла и жиры</i>	83
<i>Орехи и семечки</i>	84
<i>Бобовые</i>	85
<i>Крупы, хлеб, макароны, мука</i>	86
<i>Овощи</i>	87
<i>Фрукты и ягоды</i>	90
<i>Специи</i>	92
<i>Приправы</i>	94
<i>Травяные чаи</i>	95
<i>Напитки</i>	97
До того как забеременеть	97
Рацион питания до беременности	97
Контролируйте свой вес	98
Регулируйте функцию щитовидной железы	100
Избавьтесь от токсинов	101
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов до беременности	103
Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье	106
Беременность	109
Рекомендации по питанию для женщин с группой крови 0 (I)	109
Первый триместр	109
Выбирайте продукты, полезные для группы крови 0 (I) ...	109
Уделяйте особое внимание энергитическим продуктам ..	110
Сведите до минимума дискомфорт в пищеварительном тракте	111
Улучшите свое настроение	114
Старайтесь справиться со своими пристрастиями и чувством отвращения	115
Меню для первого триместра	116
Второй триместр	125
Контролируйте свой аппетит	125
Следите за уровнем сахара в крови	126
Смягчите проявления аллергии	127
Избавьтесь от варикозного расширения вен и геморроя .	128
Предупредите кандидоз	129

Повышайте свертываемость крови	130
Меню для второго триместра	130
Третий триместр	139
Как уменьшить отечность	139
Контролируйте кровяное давление	140
Меню для третьего триместра	141
Рекомендации по выполнению физических упражнений	149
Адаптация к последнему триместру беременности ..	153
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов	155
Роды	160
Что необходимо учитывать группе крови 0 (I)	160
Энергетические потребности группы крови 0 (I)	161
Эмоциональные потребности группы крови 0 (I)	162
4. БЕРЕМЕННОСТЬ ЖЕНЩИН С ГРУППОЙ КРОВИ А (II)	163
Рацион питания для группы крови А (II)	164
<i>Мясо и птица</i>	167
<i>Рыба и морепродукты</i>	168
<i>Яйца и молочные продукты</i>	170
<i>Растительные масла и жиры</i>	171
<i>Орехи и семечки</i>	172
<i>Бобовые</i>	173
<i>Крупы, хлеб, макароны, мука</i>	174
<i>Овощи</i>	175
<i>Фрукты и ягоды</i>	178
<i>Специи</i>	180
<i>Приправы</i>	182
<i>Травяные чаи</i>	182
<i>Напитки</i>	184
До того как забеременеть	185
Рацион питания до беременности	185
Контролируйте свой вес	185
Избавьтесь от токсинов	187
Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье	190
Беременность	194



Рекомендации по питанию для женщин с группой крови А (II)	194
Первый триместр	194
Выбирайте продукты, полезные для группы крови А (II)	194
Уделяйте особое внимание энергетическим продуктам питания	195
Улучшайте пищеварительные процессы	196
Избавьтесь от усталости и перепадов настроения	197
Старайтесь справиться со своими пристрастиями и отвращением	198
Меню для первого триместра	198
Второй триместр	207
Контролируйте свой аппетит	207
Следите за уровнем сахара в крови	208
Укрепите иммунную систему	209
Устраните избыточную выработку слизи	210
Меню для второго триместра	210
Третий триместр	219
Улучшите кровообращение	219
Контролируйте кровяное давление	219
Преодолевайте усталость и избавляйтесь от стресса	220
Меню для третьего триместра	221
Рекомендации по выполнению физических упражнений	230
Адаптация к последнему триместру беременности ..	234
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов	238
Роды	243
Энергетические потребности группы крови А (II)	243
Эмоциональные потребности группы крови А (II)	243
5. БЕРЕМЕННОСТЬ ЖЕНЩИН С ГРУППОЙ КРОВИ В (III)	245
Рацион питания для группы крови В (III)	246
Мясо и птица	248
Рыба и морепродукты	249
Яйца и молочные продукты	251
Растительные масла и жиры	252

<i>Орехи и семечки</i>	253
<i>Бобовые</i>	254
<i>Крупы, хлеб, макароны, мука</i>	255
<i>Овощи</i>	256
<i>Фрукты и ягоды</i>	258
<i>Специи</i>	260
<i>Приправы</i>	262
<i>Травяные чаи</i>	263
<i>Напитки</i>	264
До того как забеременеть	265
Рацион питания до беременности	265
Постепенно вводите в рацион питания незнакомые продукты	265
Контролируйте свой вес	267
Избавьтесь от токсинов	268
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов	271
Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье	273
Беременность	275
Рекомендации по питанию для женщин с группой крови В (III)	275
Первый триместр	275
Выбирайте продукты, полезные для группы крови В (III)	275
Уделяйте особое внимание энергитическим продуктам	276
Сведите до минимума дискомфорт в пищеварительном тракте	277
Избавьтесь от усталости и перепадов настроения	279
Меню для первого триместра	280
Второй триместр	289
Контролируйте свой аппетит	289
Меню для второго триместра	293
Третий триместр	302
Как уменьшить отечность	302
Признаки плохого метаболизма	302
Контролируйте кровяное давление	303
Укрепите иммунную систему	304
Меню для третьего триместра	305

Рекомендации по выполнению физических упражнений	314
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов	320
Первый триместр	320
Второй триместр	322
Третий триместр	324
Роды	325
Подготовка к родам	325
Что необходимо учитывать женщинам с группой крови В (III)	325
Энергетические потребности группы крови В (III)	326
Эмоциональные потребности группы крови В (III)	326
6. БЕРЕМЕННОСТЬ ЖЕНЩИН С ГРУППОЙ КРОВИ АВ (IV) ...	328
Рацион питания для группы крови АВ (IV)	329
<i>Мясо и домашняя птица</i>	332
<i>Рыба и морепродукты</i>	333
<i>Яйца и молочные продукты</i>	335
<i>Растительные масла и жиры</i>	336
<i>Орехи и семечки</i>	337
<i>Бобовые</i>	337
<i>Крупы, хлеб, макароны, мука</i>	338
<i>Овощи</i>	340
<i>Фрукты</i>	341
<i>Специи</i>	343
<i>Приправы</i>	345
<i>Травяные чаи</i>	345
<i>Напитки</i>	347
До того как забеременеть	347
Рацион питания до беременности	347
Контролируйте свой вес	348
Избавьтесь от токсинов	350
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов до беременности	352
Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье	354
Рекомендации по выполнению физических упражнений до беременности	355



Беременность	356
Рекомендации по питанию для женщин с группой крови А (IV)	356
Первый триместр	356
Выбирайте продукты, полезные для группы крови А (IV)	356
Уделяйте особое внимание энергетическим продуктам ..	357
Улучшите пищеварение	358
Поднимите себе настроение	359
Как преодолеть усталость	360
Постарайтесь справиться со своими пристрастиями и чувством отвращения	362
Меню для первого триместра	362
Второй триместр	371
Контролируйте свой аппетит	371
Следите за уровнем сахара в крови	371
Избегайте инфекций в мочевом канале	372
Укрепите иммунную систему	373
Устраните избыточную выработку слизи	374
Меню для второго триместра	375
Третий триместр	383
Улучшите кровообращение	383
Контролируйте кровяное давление	384
Меню для третьего триместра	384
Рекомендации по выполнению физических упражнений	393
Рекомендации по применению пищевых добавок и витаминов	399
Роды	404
Энергетические потребности группы крови АВ (IV)	404
Эмоциональные потребности группы крови АВ (IV)	405
7. ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР (ПОСЛЕРОДОВОЙ)	406
Облегчите послеродовой дискомфорт	407
Как справиться с послеродовой хандрой и депрессией	408
Восстановление прежней физической формы	410



Мама с группой крови 0 (I)	411
Руководство по восстановлению сил	411
Руководство по постнатальным физическим упражнениям	413
Восемь стратегий по восстановлению прежней физической формы для женщин с группой крови 0 (I)	413
Мама с группой крови А (II)	418
Руководство по восстановлению сил	418
Руководство по постнатальным физическим упражнениям	420
Восемь стратегий по восстановлению прежней физической формы для женщин с группой крови А (II)	420
Мама с группой крови В (III)	425
Руководство по восстановлению сил	425
Руководство по постнатальным физическим упражнениям	427
Восемь стратегий по восстановлению прежней физической формы для женщин с группой крови В (III)	427
Мама с группой крови АВ (IV)	432
Руководство по восстановлению сил	432
Руководство по постнатальным физическим упражнениям	433
Восемь стратегий по восстановлению прежней физической формы для женщин с группой крови АВ (IV)	433
8. ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ДЛЯ МАЛЫША	439
Рекомендации по вскармливанию ребенка грудью	440
Для всех групп крови	
Польза от кормления грудью для ребенка	440
Польза от кормления грудью для мамы	441
Общие советы относительно кормления грудью	441
Лекарственные травы, увеличивающие количество молока	444
Как сделать процесс кормления грудью более комфортным	444

Что делать, если вы не можете кормить грудью	447
Питайтесь правильно в соответствии со своей группой крови, а не с группой крови вашего ребенка	448
Начинайте давать ребенку твердую пищу (для всех групп крови)	453
Скажите „нет“ детскому питанию, предлагаемому в магазинах	454
Первый рацион питания в соответствии с группой крови вашего ребенка	456
9. РЕБЕНОК С ГРУППОЙ КРОВИ 0 (I)	457
Проблемы со здоровьем у ребенка с группой крови 0 (I) ...	457
Рекомендации при болезненных состояниях, возникающих у ребенка с группой крови В (III)	458
Рацион питания для ребенка с группой крови 0 (I)	462
Полезные продукты для ребенка с группой крови 0 (I). Первый год жизни	463
Избегать продуктов для ребенка с группой крови 0 (I). Первый год жизни	464
10. РЕБЕНОК С ГРУППОЙ КРОВИ А (II)	465
Проблемы со здоровьем у ребенка с группой крови А (II)	465
Рекомендации при болезненных состояниях, возникающих у ребенка с группой крови А (II)	466
Рацион питания для ребенка с группой крови А (II)	469
Полезные продукты для ребенка с группой крови А (II). Первый год жизни	470
Избегать продуктов для ребенка с группой крови А (II). Первый год жизни	471
11. РЕБЕНОК С ГРУППОЙ КРОВИ В (III)	472
Проблемы со здоровьем у ребенка с группой крови В (III) ...	472
Рекомендации при болезненных состояниях, возникающих у ребенка с группой крови В (III)	472
Рацион питания для ребенка с группой крови В (III)	475
Полезные продукты для ребенка с группой крови В (III). Первый год жизни	475
Избегать продуктов для ребенка с группой крови В (III). Первый год жизни	477

12. РЕБЕНОК С ГРУППОЙ КРОВИ АВ (IV)	478
Проблемы со здоровьем у ребенка с группой крови АВ (IV)	478
Рекомендации при болезненных состояниях, возникающих у ребенка с группой крови АВ (IV) ..	478
Рацион питания для ребенка с группой крови АВ (IV)	480
Полезные продукты для ребенка с группой крови АВ (IV). Первый год жизни	481
Избегать продуктов для ребенка с группой крови АВ (IV). Первый год жизни	482

ПРИЛОЖЕНИЕ А. ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МАМ

И МЛАДЕНЦЕВ В СООТВЕТСТВИИ

<i>С ИХ ГРУППАМИ КРОВИ</i>	484
Для мам	485

МЯСО И ПТИЦА

<i>Тушеный кролик</i>	486
<i>Курица с кунжутом</i>	487
<i>Бараньи отбивные, жаренные на открытом огне</i>	487
<i>Курица с арахисом</i>	488
<i>Соус из ананасного чатни и йогурта</i>	488
<i>Котлеты из индейки</i>	488
<i>Молодое баранье филе, жаренное на гриле</i>	489
<i>Тушеное мясо по-американски</i>	490
<i>Нога молодого барашка с карри, жаренная на гриле</i>	491
<i>Большой мясной хлеб</i>	491
<i>Котлеты из индейки</i>	492
<i>Жаренная на сковороде печень с луком</i>	492
<i>Бифштекс из говяжьего бочка</i>	493
<i>Жареная индейка</i>	494
<i>Жареная курица с чесноком и травами</i>	494

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

<i>Жареный лосось с лимонным сорго</i>	495
<i>Улитки Питера</i>	496
<i>Жареный лосось</i>	496
<i>Жареный морской черт</i>	497
<i>Кебаб из креветок</i>	497

Люциан, приготовленный целиком на пару	498
ТОФУ И ТЕМПЕ	499
Жаркое из тофу с овощами	499
Рисовые палочки с тофу и овощами	500
Кебаб из темпе	501
Сахарная тыква и тофу с овощной смесью	502
Тофу с черной фасолью и чили	503
Тофу с курицей „Канг Пао“	504
Жареный тофу с кунжутом	506
„Омлет“ из тофу	506
Фруктовый „омлет“ из тофу	507
Темпе из дикого риса, жаренный на гриле	508
Жаркое из пряного тофу с абрикосами и миндалем	509
Жаркое из тофу с тыквой	510
Бифитекс с тофу „терьяки“	511
МАКАРОНЫ	511
Лапша „соба“ с тыквой и тофу	511
Макаронные ракушки, начиненные песто	512
Зеленые макароны с овощами	513
Лазанья с грибами портобелло и песто	514
Фасолевая лапша с запеченным на гриле филеом и зелеными овощами	515
Лапша с бараными сосисками и овощами, приготовленными на гриле	516
Холодная лапша „соба“ с арахисовым соусом	517
Ботва брокколи с макаронами (из риса или спельты)	518
Лепешки из квиноа с толченой пятнистой фасолью	519
БОБОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ	521
Лимская фасоль с козьим сыром и зеленым луком	521
Меланж из коровьего гороха, окры и лука-поррея	521
Коровий горох с пореем	522
Чечевичный салат	523
Пюре из пятнистой фасоли с чесноком	523
Плов из фаро	524
Плов из дикого риса и басмати	525
Таббуле из проса	525

<i>Кускус из проса</i>	526
<i>Плов из зерен спельты и риса басмати</i>	527
<i>Салат из зерен спельты и риса</i>	527
<i>Ризотто из квиноа</i>	527
<i>Плов из бурого риса</i>	528
<i>Салат из дикого риса</i>	529
<i>Салат из спельтовых зерен</i>	530
<i>Салат из ячменя и коровьего гороха</i>	531
<i>Салат из ячменя и черной фасоли</i>	531
<i>Фасоль адзуки со сладким бурым рисом</i>	532
СУПЫ И РАГУ	533
<i>Основной бульон из индейки</i>	533
<i>Основной овощной бульон</i>	534
<i>Суп из индейки</i>	535
<i>Говяжье рагу со стручковой фасолью и морковью</i>	536
<i>Суп из корнеплодов</i>	537
<i>Суп из свежей вишни и йогурта</i>	538
<i>Суп из чечевицы</i>	538
<i>Суп из тофу и моркови с укропом</i>	539
<i>Суп-пюре из лимской фасоли</i>	539
<i>Крестьянский суп</i>	540
<i>Суп с мисо</i>	541
<i>Суп „Иерусалимский“ с артишоками</i>	542
<i>Суп из йогурта и огурца</i>	543
<i>Суп из тыквы и фасоли адзуки или флотской фасоли</i> ..	543
<i>Суп из белой фасоли с вяленой зеленью</i>	544
<i>Суп из грибов и ячменя со шпинатом</i>	545
<i>Кубинский суп из черной фасоли</i>	545
<i>Тушеное мясо барашка со шпинатом по-индийски</i>	546
<i>Рыбный суп</i>	547
САЛАТЫ	548
<i>Капустный салат</i>	548
<i>Салат „Месклун“</i>	548
<i>Салат „Супер“ из брокколи</i>	549
<i>Салат „Сторожевой пес“</i>	550
<i>Салат со шпинатом</i>	550
<i>Салат из сардин</i>	551

<i>Греческий салат</i>	552
<i>Лосось с бурой водорослью „вакаме“</i>	552
<i>Грибной салат</i>	553
<i>Салат из моркови с изюмом</i>	553
<i>Салат „Цезарь“</i>	554
<i>Салат из сладкого картофеля, запеченного на гриле</i> ...	555
<i>Салат с копченой макрелью</i>	556
<i>Салат с холодной курицей, жаренной на гриле</i>	556
<i>Салат из стручковой фасоли</i> <i>с грецкими орехами и козьим сыром</i>	557
ОВОЩИ	557
<i>Тушеная репа с луком</i>	557
<i>Запеканка из баклажана</i>	558
<i>Морковь и пастернак с чесноком и кинзой</i>	559
<i>Попурри из болгарского перца на гриле</i>	560
<i>Блины из сладкого картофеля</i>	560
<i>Цветная капуста с чесноком и петрушкой</i>	561
<i>Пюре из зеленых бананов</i>	562
<i>Овощные оладьи</i>	562
<i>Артишок, отваренный на пару</i>	563
<i>Мангольд с сардинами</i>	563
<i>Брокколи с кунжутом</i>	564
<i>Тушеная листовая капуста</i>	564
<i>Грибы портобелло, жаренные на гриле</i>	565
БУТЕРБРОДЫ, БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ПИРОГИ И ЗАПЕКАНКИ	566
<i>Перец, запеченный на гриле или поджаренный</i> <i>на ржаных крекерах</i>	567
<i>Козий чеддер на хлебе „Ezekiel“</i> <i>или спельтовом хлебе</i>	567
<i>Салат из яиц с карри</i>	567
<i>Омлет из одного яйца</i>	568
<i>Открытый пирог с артишоками</i> <i>и видалийским луком</i>	569
<i>Итальянская яичница с цуккини и грибами</i>	570
<i>Итальянская яичница со шпинатом</i>	571
ХЛЕБ, ОЛАДЬИ И БЛИНЫ	572
<i>Хлеб с бананами и сливами</i>	572

<i>Хлеб с тыквой и миндалем</i>	573
<i>Спельтовый хлеб (для машинной выпечки)</i>	574
<i>Булочки с киноей и миндалем</i>	574
<i>Хлеб или булочки с бананами и грецкими орехами</i>	575
<i>Черничные булочки из гречневой муки</i>	576
<i>Кукурузный хлеб</i>	577
<i>Банановые спельтовые хлебцы или булочки</i>	577
<i>Оладьи из ячменя и спельты</i>	578
<i>Оладьи из проса, спельты и сои</i>	579
<i>Амарантовые оладьи</i>	580
<i>Оладьи из бурого риса и спельты</i>	581
<i>Вафли из жидкого теста без пшеничной муки</i>	581
ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ	582
<i>Арахисовые шарики с изюмом</i>	583
<i>Семечки подсолнечные, жаренные в тамари</i>	584
<i>Тыквенные семечки, жаренные в тамари</i>	584
ДЕСЕРТЫ	585
<i>Песочное печенье с грецкими орехами</i>	585
<i>Торт с морковью и изюмом</i>	585
<i>Пудинг из бурого риса или басмати</i>	586
<i>Клюквенное печенье</i>	587
<i>Хрустящее рисовое печенье</i>	588
<i>Овсяное печенье</i>	588
<i>Печенье из арахисовой пасты</i>	589
<i>Рисовый пудинг с соевым молоком</i>	590
<i>Пудинг из тофу и бананов</i>	590
<i>Пудинг из тофу и тыквы</i>	591
<i>Тушеные груши или яблоки</i>	591
<i>Тушеные бананы</i>	592
<i>Салат из свежего инжира</i>	592
<i>Заправка из рикотты</i>	592
<i>Цитрусовый салат</i>	593
<i>Тропический салат</i>	593
<i>Фруктовый компот</i>	594
<i>Печеные яблоки</i>	595
НАПИТКИ	596
<i>Мусс „Супербеби“ для группы крови 0 (I)</i>	597

<i>Мусс „Супербеби“ для группы крови А (II)</i>	597
<i>Мусс „Супербеби“ для группы крови В (III)</i>	597
<i>Мусс „Супербеби“ для группы крови АВ (IV)</i>	597
<i>Ананасовый</i>	598
<i>Абрикосовый</i>	598
<i>Банановый</i>	598
<i>Мятный</i>	599
<i>Ласси с розовой водой</i>	599
<i>Землянично-банановый</i>	599
<i>Белковый напиток из тофу с плодами рождкового дерева</i>	600
<i>Ананасовый белковый коктейль</i>	600
<i>Фруктово-ягодный мусс</i>	600
<i>Коктейль из манго и лайма</i>	601
<i>Коктейль из папайи и киви</i>	601
<i>Коктейль из черешни и персиков</i>	601
<i>Коктейль из бананов и папайи</i>	602
<i>Коктейль из фиников и слив</i>	602
<i>Коктейль из винограда и персиков</i>	602
<i>Коктейль из „шелкового“ тофу</i>	603
<i>Освежающий утренний коктейль</i>	603
<i>Энергетический белковый коктейль</i>	603
<i>Морковно-огуречно-яблочный мусс</i>	604
<i>Морковно-сельдерейный</i>	604
<i>Мусс из моркови и брокколи с салатом ромэн</i>	605
<i>Морковно-огуречный сок</i>	605
<i>Морковно-яблочный сок</i>	605
<i>Яблочно-виноградный сок</i>	605
ЗАПРАВКИ И РЕЛИШИ	606
<i>Заправка из тахини</i>	606
<i>Соус из тофу и мисо</i>	606
<i>Майонез без яиц</i>	606
<i>Заправка из меда и лимона</i>	607
<i>Соус из морских водорослей</i>	607
<i>Заправка из оливкового масла и лимона</i>	608
<i>Сладкая заправка из видалийского лука</i>	608
<i>Заправка из бальзамического уксуса и горчицы</i>	609

Соус из огурцов и йогурта	609
Соус из свежей мяты	609
Смесь чеснока и лука-шалота	610
Майонез из чатни и йогурта	610
Соус из орехового масла	611
Песто	611
Сливовый соус для барбекю	611
Яблочно-луковый конфитюр	612
„Пищеварительный“ релиш	612
Для малыша	614
ОВОЩИ	614
Овощное пюре	614
Пюре из коровьего гороха	615
Печеный сладкий картофель	615
Пюре из зеленых бобов	615
Пирог из сладкого картофеля и моркови	616
ФРУКТЫ	616
Чернично-банановый йогурт	616
Земляника и банан	617
Земляничный йогурт	617
Парфе* из земляники и тофу	617
Яблочный соус	617
Первые груши малыша	618
Сливы	618
БИСКВИТЫ, КАШИ	618
Бисквит для зубок №1	618
Бисквит для зубок №2	619
Детская каша	619
Рисово-овощное пюре	620
Рис с грибами	620
МЯСО	621
Мясное пюре	621