

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I .....	6
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В БЛАГОСТИ.....	15
РЕЖИМ ПИТАНИЯ .....	22
ПОРЯДОК ПРИЕМА ПИЩИ В ОБЕД, РАЗРАБОТАННЫЙ НАШИМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ «АМРИТА» ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ РОССИИ .....	28
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ .....	33
ХАРАКТЕРИСТИКА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТОВ .....	40
ПОСТЫ .....	69
РАЗДЕЛ 2 .....	79
ЗАВТРАК .....	86

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЕД .....	99
САЛАТЫ .....	99
НАПИТКИ .....	142
ОВОЩИ .....	171
КАШИ .....	201
СУПЫ .....	225
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА .....	248
ВЫПЕЧКА .....	281
УЖИН .....	290
КНИГИ И САЙТЫ .....	317