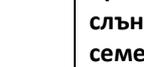
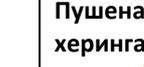
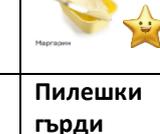
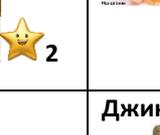
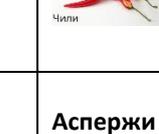
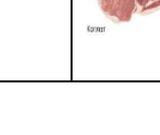


За поддържане на Процесът на стареене и цялостно добро състояние на организма е важно да се включват разнообразни храни, богати на ценни хранителни вещества.

Оценка на храните, които помагат на Процесът на стареене 

Соя  26	Фъстъци  25	Слънчогледово семе  22	Оризови трици  22	Семена от памук  21	Телешки черен дроб  21	Макови семена  20
Конопени семена  19	Пшеничени трици  19	Едам  19	Магданоз  19	Семена от диня  17	Семена от целина  17	Синапено семе  17
Касис  17	Риба тон  16	Стриди  15	Гауда  15	Какао  15	Свински черен дроб  14	Брашно от слънчогледово семе  14
Сардини  14	Тиквени семена  14	Сушена мента  13	Сусамово брашно  13	Къпини  13	Босилек  12	Пшеничени зародиши  11
Херинга  11	Череша  11	Лешници  11	Пармезан  10	Омар  10	Кориандър  10	Естрагон  10
Камембер  10	Червено вино  10	Боровинки  10	Брашно от памучно семе  9	Пилешки черен дроб  9	Див лук  9	Леща  9
Ленено семе  9	Тилситер  8	Соево брашно  8	Арония  8	Бира  8	Фъстъчено брашно  8	Червен пипер  8
Рибено масло  8	Гъби шийтаке  8	Сусам  8	Бял боб  8	Паста мисо  7	Соево олио  7	Градински чай (салвия)  7
Малини  7	Брашно от спелта  7	Бирена мая  7	Грах  7	Ементал  7	Варена шунка  7	Треска  7
Палмус  7	Мащерка  7	Кайсии  7	Грозде  7	Пушена херинга  7	Сьомга  7	Маъоран  7
Пълномаслено мляко  7	Орехи  6	Шам фъстъци  6	Аншоа  6	Соеви кълнове  6	Бри  6	Ечемик  6
Просо  6	Сок от грозде  6	Праскови  6	Агнешки черен дроб  6	Червена риба  6	Кедрови ядки  6	Ягоди  6

<b>Темпе</b>  6	<b>Охлюви</b>  6	<b>Банани</b>  6	<b>Пеканови ядки</b>  5	<b>Ябълки</b>  5	<b>Ленено олио</b>  5	<b>Копър</b>  5
<b>Нахут</b>  5	<b>Апенцелер</b>  5	<b>Штицел</b>  5	<b>Орегано</b>  5	<b>Скумрия</b>  5	<b>Скариди</b>  5	<b>Спанак</b>  5
<b>Кардамон</b>  5	<b>Змиорка</b>  5	<b>Хайвер</b>  5	<b>Куркум</b>  5	<b>Ябълков сок</b>  5	<b>Яйца</b>  4	<b>Сок от касис</b>  4
<b>Соеви наденички</b>  4	<b>Зехтин</b>  4	<b>Пушена цаца</b>  4	<b>Пъстърва</b>  4	<b>Соев хляб</b>  4	<b>Бадеми</b>  4	<b>Пушена змиорка</b>  4
<b>Вино</b>  4	<b>Сирене харц</b>  4	<b>Тофу</b>  4	<b>Зелен чай</b>  4	<b>Масло от акула</b>  4	<b>Свинско месо</b>  4	<b>Манатарки</b>  4
<b>Орехово олио</b>  4	<b>Печурки</b>  4	<b>Сушен зелен боб</b>  4	<b>Свинско филе</b>  4	<b>Олио от рапица</b>  4	<b>Боб Лима</b>  4	<b>Миди</b>  4
<b>Семена от chia</b>  4	<b>Чедер</b>  4	<b>Хлебна мая</b>  4	<b>Шипка</b>  4	<b>Анчо пипер сушен</b>  4	<b>Пасила пипер суш</b>  4	<b>Гуяве</b>  4
<b>Кашу</b>  3	<b>Царевично олио</b>  3	<b>Грейпфрут</b>  3	<b>Кайл</b>  3	<b>Минерална вода</b>  3	<b>Кимион</b>  3	<b>Овесени ядки</b>  3
<b>Дафинови листа</b>  3	<b>Анасонови семена</b>  3	<b>Картофи</b>  3	<b>Червено зеле</b>  3	<b>Ростбиф</b>  3	<b>Заешко месо</b>  3	<b>Свинки уши</b>  3
<b>Черен чай</b>  3	<b>Плодове от бъз</b>  3	<b>Червен пипер</b>  3	<b>Октопод</b>  3	<b>Чубрица</b>  3	<b>Манголд</b>  3	<b>Патладжани</b>  3
<b>Телешко месо</b>  3	<b>Карфиол</b>  3	<b>Броколи</b>  3	<b>Леберкез</b>  3	<b>Чесън</b>  3	<b>Свинска плешка</b>  2	<b>Месо от бизон</b>  2
<b>Шафран</b>  2	<b>Свинска кайма</b>  2	<b>Чили на прах</b>  2	<b>Помпело</b>  2	<b>Домати на прах</b>  2	<b>Ферментирала тиква</b>  2	<b>Черен хайвер</b>  2
<b>Каму-кому</b>  2	<b>Телешки бъбреци</b>  2	<b>Мечо грозде</b>  2	<b>Олио от пшеничени зародиши</b>  2	<b>Ферментирани моркови</b>  2	<b>Слънчогледово олио</b>  2	<b>Китайско зеле</b>  2

<p><b>Копф салата</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Черен пипер</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Пиперки</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Птиче месо</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Доматен кетчуп</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Ферментирало цвекло</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Олио от памучно семе</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Агнешко бутче</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Агнешко филе</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Екстракт от месо</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Елинско месо</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Заешко бутче</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Сърнешко бутче</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Сърнешко месо</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Телешки бут</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Телешко контра филе</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Маслини</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Телешки стек</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Боб Мунг</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Нар</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Розе</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Артишок</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Лайка</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Кумкуат</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Хвойна</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Целина</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Риба халябут</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Сок от кисело зеле</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Планинско сирене</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Ацерола</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Олио от лешници</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Лимбург</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Мътеница</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Доматено пюре</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Сливи</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Сирене крема</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Бразилски орехи</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Кефир</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Джак фрucht</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Бадемово брашно</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Кисело мляко</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Канела</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Кисело зеле</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Доматен сок</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Маргарин</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Анасон</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Глухарче</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Царевица</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Круши</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Млечен шоколад</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Черен шоколад</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Пилешки гърди</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Шаран</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Ферментирани корнишони</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Мандарини</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Заквасена сметана</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Ферментирал фасул</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Карамфил</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Извара</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Соев сос</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Паста</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Джинджифил</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Доматен сос</b></p>  <p>2</p>
<p><b>Домати</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Диня</b></p>  <p>2</p>	<p><b>Лайм</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Сок от лайм</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Лимонов сок</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Портокали</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Портокалов сок</b></p>  <p>1</p>
<p><b>Сок от грейпфрут</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Сок от кървави портокали</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Тъмно грозде</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Гъши черен дроб</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Годжи бери</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Пуешки черен дроб</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Гъби</b></p>  <p>1</p>
<p><b>Манго</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Агнешки бъбреци</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Сок от вишни</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Чшли</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Пшеничен хляб</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Жълтък</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Пилешки сърца</b></p>  <p>1</p>
<p><b>Пъдпъдъчи яйца</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Телешки мозък</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Шкембе</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Аспержи зелен боб</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Котлет</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Телешко филе</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Пилешки кожички</b></p>  <p>1</p>

<p><b>Олио от бурачник</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Фъстъчено олио</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Олио от трън</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Олио от касис</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Тиквено олио</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Олио от вечерна иглика</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Лук</b></p>  <p>1</p>
<p><b>Свински бъбреци</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Червени боровинки</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Червен лук</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Брашно от семена на фикус</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Зелено чили</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Папая</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Червени пиперки</b></p>  <p>1</p>
<p><b>Маруля</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Патешки черен дроб</b></p>  <p>1</p>	<p><b>Мед</b></p>  <p>1</p>				