

Крупа здоровья Талкан



Астана, Казахстан

Талкан – это проросшее зерно пшеницы, являющееся полезным продуктом как для отдельного употребления, так и для приготовления разнообразных блюд. Проросшее зерно – настоящая биологическая лаборатория, содержащая мощную биоэнергетику, способную не только утолить голод, но и обеспечить организм всеми необходимыми питательными элементами. Ценнейшие свойства талкана: -растворяет холестериновые и солевые отложения в сосудах, суставах, позвоночнике, печени и почках; нормализует уровень сахара в крови; рекомендован людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, после тяжелых операций, травм; омолаживает кожу, улучшает структуру волос и состояние ногтей, эффективное средство борьбы с лишним весом, депрессиями; стимулирует кишечник, устраняет запоры, снижает вес; повышает гемоглобин, так как участвует в его синтезе (очень хорошо сочетать с приемом препаратов железа); является мощным энтеросорбентом, снижает интоксикацию, в том числе и алкогольную. Существует следующие виды талкана: - талкан из пшеницы – прекрасное средство, предотвращающее старение, а также содержит витамины В1, В9, селен и марганец. Проросшие зерна пшеницы обладают антиоксидантным действием, улучшают процессы пищеварения, нормализуют обменные процессы и обладают высокой усвояемостью в организме человека.

- талкан из зерен ржи – нормализует обмен веществ, поднимает настроение и повышает жизненный тонус. Содержит витамины В1 и Е, а также оснащена железом и марганцем. Употребление в пищу проросших зерен ржи способствует повышению гемоглобина и снижению давления, нормализации сердечной деятельности.

- талкан из ячменя – включает в себя витамины В6 и РР, кремний и фосфор. Проросшие зерна ячменя нормализуют обменные процессы, улучшают процессы кроветворения и функцию мужских половых желез, повышают иммунологическую защиту организма.

- талкан из овса - богата витаминами В1 и Н, кремнием и фосфором. Проросшие зерна овса улучшают обменные процессы в организме, стимулируют процессы кроветворения, улучшают обменные процессы в сердечной мышце.

Каждый из видов талкана является источником витаминов и минералов, способных обеспечить организм всеми самыми необходимыми веществами. Пищевая ценность в 100 г съедобной части продукта от нормы суточного потребления человека – 275, 5 ккал

Витамин В1: 0,43 мг – 28,6%

Витамин Е: 2,1 мг – 13,5%

Магний: 127,2 мг – 27%

Кремний: 150 мг – 500%. Полезные рецепты из талкана: • Похудеть: Натощак за 30 минут до завтрака 2 ч.л. ТАЛКАНА запить одним стаканом воды. И завтрак, и ужин - из ТАЛКАНА в виде любых блюд (не менее 8 ст.л. сухого ТАЛКАНА в день). Обед любой.

- При запорах: Натощак за 30 минут до завтрака 2 ч.л. ТАЛКАНА запить одним стаканом воды. На завтрак - любое блюдо из ТАЛКАНА (не менее 4 ст.л. сухого ТАЛКАНА в день.) Обед и ужин любой
- Для набора веса: Завтрак, обед и ужин дополнять коктейлями и десертами из мелкого ТАЛКАНА со сметаной, орехами, изюмом, медом, любым маслом (не менее 4 ст.л. сухого ТАЛКАНА в день).
- При анемии, гастрите, язвенной болезни, атеросклерозе: Рекомендуются любые блюда из ТАЛКАНА (не менее 5 ст.л. сухого ТАЛКАНА в день). При обострении язвенной болезни лучше использовать мелкий ТАЛКАН.
- При сахарном диабете. Рекомендуются любые блюда из ТАЛКАНА. В десерт вместо сахара добавляйте заменители сахара. Счастливы больные сахарным диабетом: ведь им необходимо белковое питание, гречка поднаоела, а тут - полноценный белковый продукт, и столько вкусных блюд можно приготовить.
- В период беременности и после родов: Любые блюда из ТАЛКАНА (не менее 5 ст.л. сухого ТАЛКАНА в день)

Вкусные рецепты из ТАЛКАНА

Коктейль

Размешать полчайной ложки нежного ТАЛКАНА в стакане кефира или питьевого йогурта. Для избавления от лишнего веса можно заменить завтрак или ужин 1-2 стаканами такого коктейля - вы зарядитесь энергией и не будете чувствовать голода.

Первое блюдо

Крупный ТАЛКАН можно добавлять в суп вместо круп. Всыпьте ТАЛКАН в кастрюлю перед самым приготовлением, или же непосредственно в тарелку с супом.

Второе блюдо

3 ст.ложки крупного ТАЛКАНА заварить кипятком и оставить на несколько минут для разбухания. Добавить по вкусу рыбные консервы или кусочки мяса (в этом случае ТАЛКАН можно заварить бульоном).

Каша сладкая

3 ст.ложки крупного ТАЛКАНА заварить кипятком и оставить на несколько минут для разбухания. Затем добавить по вкусу сливочное масло, сгущенку, мед, орехи и сухофрукты. В отличие от мюсли, ТАЛКАН переваривается легче, так как уже термически обработан.

Сладкий десерт

Размешать 1 чайную ложку нежного ТАЛКАНА в 150 мл сметаны, густого йогурта или мороженого, добавить по вкусу сахар и все это взбить в миксере или тщательно перемешать. Добавить кусочки фруктов. Получается нежнейший десерт, который оценят и ваши гости.

Конфеты «Талканелло»

Полпачки сливочного масла, полбанки сгущенного молока смешать, добавить нежный ТАЛКАН, перемешивая, до консистенции густой каши. Сформовать маленькие шарики. Можно внутрь шариков поместить миндаль, а сами шарики обвалить в кокосовой стружке получится изысканное лакомство, ничуть не уступающее по вкусу «Рафаэлло», но при этом полезное!

Цампа (традиционный тибетский рецепт)

Налить в тарелку полстакана крепкого черного чая, насыпать немного соли и растопить в этой массе сливочное масло (1-2 ст.ложки). Всыпать ЯЧМЕННЫЙ ТАЛКАН так, чтобы получилась масса наподобие крутого теста. Сформовать из массы шарики.

Халва

0,5 стакана сахара и 0,5 стакана подсолнечного масла тщательно смешать с 200 г мелкого ТАЛКАНА до получения однородной массы. Получается нежная и вкусная халва.

Котлеты

200 г крупного ТАЛКАНА заварить 3 стаканами кипятка или бульона, добавить полстакана растительного масла, добавить 3 яйца, мелко нарезанный лук, пару зубчиков чеснока. Слепить небольшие котлетки и обжарить на сковороде.

В нашем ассортименте имеется талкан:

- пшеничный (мелкого, среднего и крупного помола)
- пшенично-ржаной (мелкого, среднего и крупного помола)
- пшенично-овсяной (мелкого, среднего и крупного помола)
- пшенично-ячменный (мелкого, среднего и крупного помола)
- пшенично-ячменно-ржаной (мелкого, среднего и крупного помола)
- пшенично-ячменно-ржаной-овсяной (мелкого, среднего и крупного помола)

Доставка по России

Цена: **137 руб.**

Тип объявления:
Продам, продажа, продаю

Торг: уместен

Авзалов Вадим

89177955939

г.Уф., ул центральная 19 л