

ЗНАЮ, ЧТО ПРИГОТО- ВИТЬ!

Разноцветные
рецепты
от нутрициолога
Марии Кардаковой



МАРИЯ КАРДАКОВА

МИОО

Оглавление

От автора	7
От команды	10
Инструкция: как использовать эту книгу	14
Принцип радуги	18
Тест перед началом	23
Зеленые рецепты: микрофлора и иммунитет	27
Желтые рецепты: красота и долголетие	71
Оранжевые рецепты: вкус и умение наслаждаться моментом	113
Красные рецепты: энергия и продуктивность	159
Фиолетовые рецепты: мозг и когнитивные функции	203
Конструктор салата и меню	245
Напоследок	250
Витамины и их источники	251
Список рецептов	253
Источники	255