

# ТВОРОГ

Для здоровья **творог полезен** тем, что помогает сбросить вес, является прекрасным источником белков, витаминов группы В и здоровых жиров, а также различных минералов — кальция, магния, калия, фосфора, цинка и селения, каждый из которых необходим для нормального функционирования организма.

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



- Основной ингредиент запеканки – творог, который обеспечивает ей полезные свойства. В запеканку можно добавить различные продукты, которые придадут ей оригинальный вкус. Например, свежие ягоды и фрукты, сухофрукты, пряности. Фрукты можно брать любые, кроме цитрусовых.
- Среди всех молочных продуктов в твороге содержится самый легко усвояемый белок, который в организме расщепляется на вещества, необходимые человеку.
- Поэтому творог нужно добавлять в рацион детям, пожилым людям, и тем, кто восстанавливается после тяжелой болезни.

### *Состав и полезные свойства творожной запеканки*

В составе продукта находятся практически все витамины **группы В**, имеется **В12**, который необходим организму, особенно для тех, кто по каким-то причинам не употребляет в пищу **мясные продукты**. Запеканка творожная сохраняет практически всё количество **кальция**, содержащегося в исходном твороге.

Поэтому запеканка творожная полезна детям во время активного роста зубов и костей, людям преклонного возраста и кормящим мамочкам, ведь свежий творог нередко вызывает проблемы пищеварения у младенцев.