



#bon!

A young Buddhist monk with a shaved head, wearing traditional orange robes, is sitting on a large, dark rock by the edge of a stream. He is holding a golden bowl in his right hand, tilted to pour water into a black bowl held in his left hand. The water is captured mid-pour, creating a clear, vertical stream. The background is a misty, forested area with large trees and a soft, diffused light. The overall mood is serene and contemplative.

Мы любим проростки.
Натуральную зелень.
Мы не похожи на
других. Сохраняя
секреты древних
рецептов, мы
неустанно трудимся
над своим
мастерством
проращивания.

#bon!

Мы используем только сертифицированные зерна, чистую воду и ничего кроме воды! В процессе выращивания не используются химические средства и добавки!

Использование проростков в пищу – не модная новинка 21 века, а древнейшая традиция. Так, в китайской кухне проростки используются на протяжении около 3000 лет.

В настоящее время пророщенные зерна, семечки, орехи, бобовые, активно используются в восточноазиатской кухне, приверженцами сыроедения и людьми, заботящимися о своем здоровье.

ЧИСТАЯ
ФИЛЬТРОВАННАЯ
ВОДА



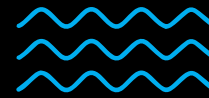
1-2 день



3-4 день



ОРГАНИЧЕСКИЕ
СЕМЕНА



5-10 день



z'erna

ПРОРОСТКИ

green sok

ЗЕЛЕНЬ



Максимум пользы в минимуме объёма

Здоровый образ жизни сейчас в моде. Недавно, к радости веганов, вегетарианцев, сыроедов и просто людей, следящих за своим здоровьем, появились пророщенные зерна и микрозелень #bon! Стоят они сравнительно недорого, но могут стать настоящим спасением для нашего организма.

Еще с древних времен человек использовал пророщенное зерно в своем питании. Индийские веды и греческий античный ученый Гиппократ оставили нам упоминание о целебных свойствах ростков пророщенного зерна. До сих пор в рационе индийских йогов пророщенное зерно и орехи играют важную роль.

#bon!

Пророщенные зерна и микрозелень поставляют необходимые нашему организму витамины, минералы, микро- и макроэлементы, что актуально в течение всего года.

Использование в пищу проростков – единственный случай, когда в продукте, предназначенном для еды, стремительно идет как синтез ферментов, так и превращение сложных веществ в более простые. Вместе с проростками мы получаем комплекс необходимых питательных веществ в самой доступной форме вместе с ферментами, которые продолжают работать внутри нас.

Зерно – это дремлющий организм, в котором под оболочкой хранится своеобразная энергия для продолжения своего рода. Это происходит в момент прорастания – рождения нового растения.

Пророщенные злаки содержат множество ферментов, количество их увеличивается в процессе проращивания во много раз и даже образуются новые вещества, которых нет в сухих зернах.



Доставка по Астане

100% Казахский продукт



#bon! z'erna

Энергия, заложенная природой на рост, заключена в каждом зернышке и пробуждается на этапе проращивания: активизируются обменные процессы, начинает работать ростковая зона, увеличивая количество биологически активных веществ: ферментов, микро- и макроэлементов, антиоксидантов, витаминов.

**Энергия
в каждом
зёрнышке**





#bon! green

Неизменное качество и
свежесть 365 дней в году.

Проростки подарят
энергию жизни, здоровье
и долголетие!

**Вдохновение
в каждом
ростке**

КРЕСС-САЛАТ

НУТ

ЧЕЧЕВИЦА

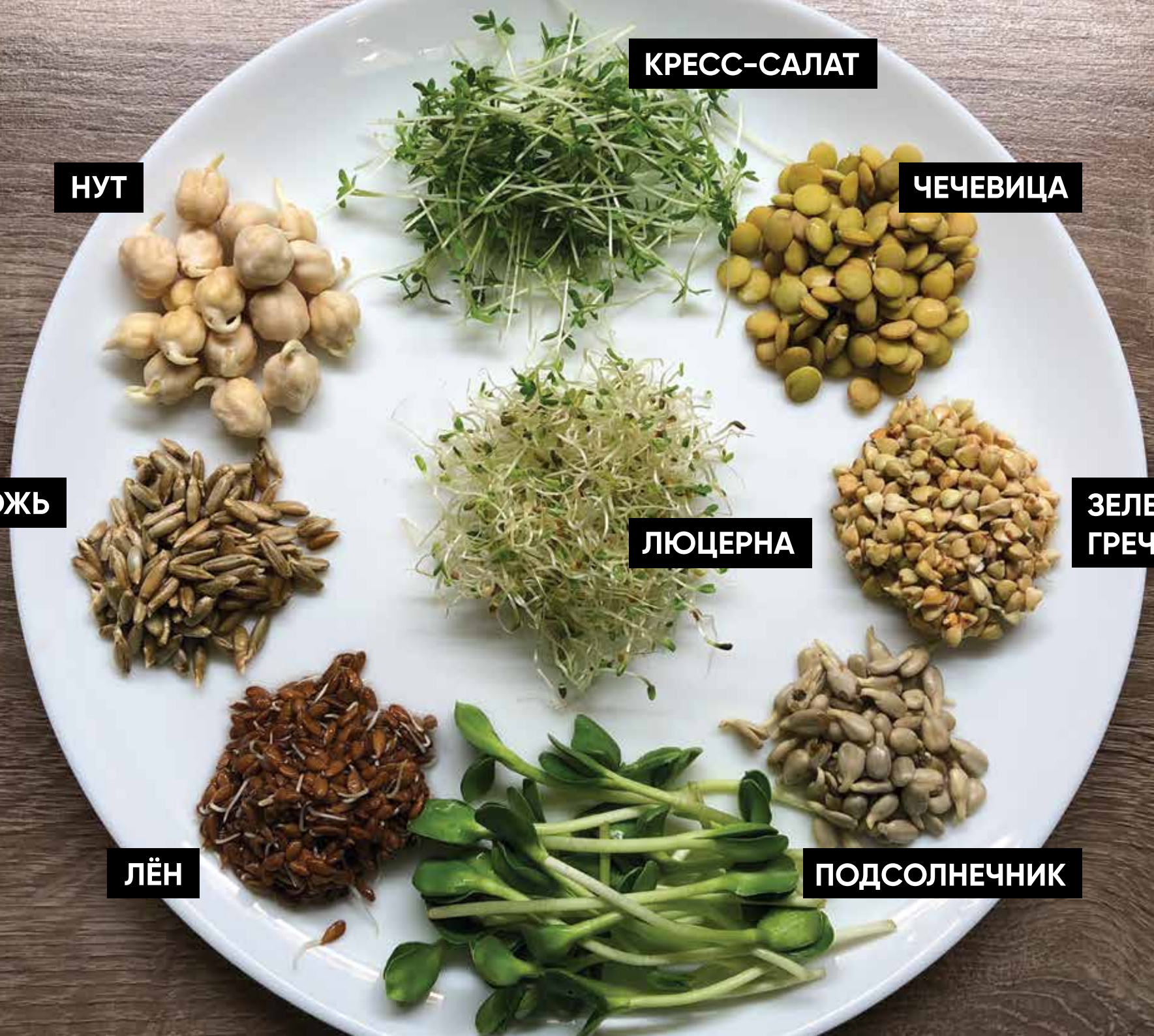
РОЖЬ

ЛЮЦЕРНА

**ЗЕЛЕНАЯ
ГРЕЧКА**

ЛЁН

ПОДСОЛНЕЧНИК



Проростки это:

Источник готовых активно работающих ферментов, являющихся катализаторами всех жизненно-важных процессов в организме. Без ферментов наше существование просто невозможно.

Главный помощник в борьбе с дисбактериозом.

Природный поставщик витаминов С, Е, А и других водорастворимых антиоксидантов. Это защитники организма от свободных радикалов, которые являются первой причиной старения и болезней.

Отличный источник пищевых волокон, который стимулирует моторику кишечника и оказывает детоксикационное действие на организм.

Зерновые:

Пшеница, зеленая гречка, рожь, ядро подсолнечника.

Богатый источник клетчатки. В проростках зерновых много калия, кальция, фосфора, магния, марганца, железа, цинка, есть также фтор, кремний, сера, хром, медь, селен, молибден.

Они содержат витамины Е, А, С, а также витамины В1, В2, В3, В5, В6, фолиевую кислоту, витамины К, Р; компенсируют витаминную и минеральную недостаточность, стимулируют работу кишечника, усиливают перистальтику и нормализуют микрофлору, что способствует очищению организма от шлаков и токсинов.

Проростки злаков нормализуют работу кровеносной и нервной систем, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунитет.

Проростки способствуют восстановлению остроты зрения, цвета и густоты волос, укрепляют зубы и костную ткань, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат. Омолаживают организм, выводят вредный холестерин, снижают вес.

Бобовые:

Маш, нут, чечевица. Бобовые – замечательный источник растительного белка.

Кладезь витамина А, С, D, Е, К, В1, В2, В3, биотина В6, В9, железа, марганца, кремния, бора.

Проростки бобовых полезны при белковой, витаминной и минеральной недостаточности, при атеросклерозе и нарушениях сердечного ритма, при отеках почечного происхождения.

Микрозелень:

Люцерна, проростки подсолнечника, гороха, лука, редиса, горчицы и кресс-салат.

Содержат высококачественные белки и жиры, лецитин, большое количество магния, кальция, железа, а также йод, марганец, медь, фтор, кобальт, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, D, Е, F, А, С, являются источниками фолиевой и пантотеновой кислот.

Проростки зелени – прекрасное общеукрепляющее и детоксицирующее средство, снижающее уровень холестерина и предупреждающее развитие атеросклероза. Усиливают выделение желудочного сока, оказывают противовоспалительное и антисептическое действие, используют для очищения кишечника, нормализуют кислотно-щелочной баланс организма, укрепляют нервную систему, способствуют сохранению хорошего зрения, улучшают состояние кожи.

Проростки люцерны повышают работоспособность, запускают восстановительные процессы, снижают ломкость сосудов, улучшают состояние поджелудочной, щитовидной железы, почек, яичников, селезёнки, микрофлоры кишечника.

Люцерна полезна для повышения гемоглобина, нормализации давления, уровня сахара, блокирует размножение раковых клеток, восстанавливает обмен веществ и микрофлору кишечника. Регулярное использование проростков устраняет приступы артрита, подагры, происходит очищение от мочекислых солей, восстанавливается углеводно-фосфатный обмен, электролитный баланс в мышцах. Люцерна полезна в период менопаузы, для нормализации менструального цикла.

#bon!

#bon!

– это тонизирующая еда,
которая повышает физическую
и интеллектуальную
работоспособность.



Завтрак «Орехово-медовый» из пророщенной пшеницы

Требуется: 2-3 ст. ложки пророщенной пшеницы, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов.

Пророщенную пшеницу промыть и измельчить в блендере или мясорубке. Размельченную пшеничную массу тщательно перемешать с медом и слегка обжаренными грецкими орехами.

Завтрак из пророщенной пшеницы «Сливовый»

Замочить на ночь 8 штук чернослива. Утром смешать измельченные сливы с 3 стаканами измельченных в блендере (или мясорубке) пророщенных зерен пшеницы и 0,5 среднего тертого яблока. Полученную массу разбавить немного водой, в которой вымачивались сливы.

Завтрак из пророщенной пшеницы «Витаминный»

Смешать 0,5 стакана зерен пророщенной пшеницы, 0,5 стакана пророщенной ржи, 1 банан, 1 яблоко, 0,5 стакана предварительно замоченных кедровых (или грецких) орехов – вкусный полезный завтрак готов!



Хлеб из пророщенных зерен пшеницы и зеленой гречки

Ингредиенты: тыква 150 грамм, лук репчатый 180 грамм, 1 морковь, 100 грамм муки из льняного семени, 170 грамм муки из зеленой гречки, 100 грамм проростков пшеницы, 100 грамм проростков зеленой гречки, витграсс 60 мл, 50 грамм кокосового масла, 1 яйцо, 1 стакан воды, 2 ст.ложки лимонного сока, пучок свежего шпината, по 1/2 ч.л. соды и разрыхлителя.

Специи по вкусу: розовая соль, орегано, розмарин, чеснок сушеный, перец чили.

Все овощи натереть на терке/мелко нарезать, сухие продукты смешать, влить смешанные жидкие продукты взбитые в блендере с проростками.

Смешать с натертыми овощами и нарезанной зеленью. Должно получиться тесто консистенции густой сметаны. Перелить в форму, смазанную маслом, посыпать черным кунжутом, можно добавить семечки подсолнечника. Запекать в духовке 60 минут при температуре 180 градусов.

Салат «Свекольный» с пшеничными проростками

5-7 ст. ложек пророщенной пшеницы перемешать с вареной свеклой, натертой на мелкой терке, добавить туда измельченный чеснок, зелень, все посолить и заправить растительным маслом.

Завтрак из проростков пшеницы с сухофруктами

Замочить 50 г сухофруктов (изюм, инжир, яблоки, груши). Затем измельчить их в мясорубке (или блендере) и смешать со 100 г любых зерновых проростков (зеленая гречка, пшеница, рожь).

Добавить мед по вкусу.

Салат овощной с проростками

2-3 стебля сельдерея, 2 средних огурца, 100 г квашеной капусты, любые проростки (зеленая гречка, лен, рожь, пшеница) и микрозелень по вкусу, масло оливковое – 0,5 чайной ложки.

Смешать порезанные сельдерей, огурцы, добавить квашенную капусту, посыпать проростками зерновых, украсить микрозеленью (подсолнечник, кресс-салат, русский горох), заправить маслом.



#bon!

— это поставщик
полноценного свежего
здорового строительного
материала для создания новых
клеток нашего организма.



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Можно ли варить проростки?

Варить проростки, как и подвергать любой другой термической обработке при температуре выше 40° C не рекомендуется, поскольку процесс варки разрушает биологически полезные вещества, благодаря которым проростки имеют высокую ценность. Лучше всего употреблять их в сыром виде.

Однако, допускается бланширование, то есть кратковременная обработка кипятком пророщенных бобовых (нут, чечевица) для того, чтобы смягчить их.

Как правильно хранить проростки?

Что касается срока хранения, то в среднем проростки хранятся 7 дней, однако некоторые виды могут храниться и дольше. Хранить проростки рекомендуется в холодильнике при температуре от 2 до 7 градусов по Цельсию, в закрытой таре.

Перед употреблением не забывайте их промывать.

Можно ли употреблять проростки детям?

Давать пророщенные семена детям можно, начиная с года. Сначала по несколько зернышек, растереть их в ступке и смешать с едой. Потом – побольше, а когда научатся жевать твердую пищу, растирать уже не нужно.

Пророщенные семена очень полезны школьникам в периоды интенсивных умственных и нагрузок и занятий спортом. Необходимо включать проростки в рацион питания в период интенсивного роста организма и смены зубов.

Можно ли употреблять проростки беременным?

Пророщенное зерно особенно рекомендуется к употреблению беременным женщинам, поскольку они – настоящая кладовая белков, витаминов, микроэлементов и других полезных для здоровья веществ.

Их советуют принимать в пищу в период беременности, в послеродовой период, а также в период лактации, вводя в рацион постепенно и отслеживая индивидуальную реакцию организма.

#bon!

#bon! sok

Концентрат из зеленых ростков пшеницы, мощный витаминный коктейль и незаменимая добавка к ежедневному рациону.

Свежесть
с каждой
каплей

Помимо проростков мы производим еще один уникальный продукт – концентрированный сок из зеленых ростков пшеницы, по-другому именуемый витграсс.

#Bon! Sok является мощнейшим энерготоником, обогащающим кровь витаминами, минералами, хлорофиллом – жидким кислородом, аминокислотами и ферментами.

Путем бережного холодного отжима мы делаем сок из молодых зеленых ростков пшеницы, достигших высоты 10-12 сантиметров, разливаем порциями по 30 мл и быстро замораживаем, что позволяет сохранить максимум полезных свойств.

Витграсс #Bon! Sok – одно из самых интересных и эффективно действующих средств для очистки и энергетического заряда Вашего организма. Практика применения витграсса выявила десятки уникальных свойств, благодаря которым его стали называть эликсиром молодости и красоты. При регулярном использовании увеличивается работоспособность, укрепляется иммунитет, нормализуется вес и артериальное давление, улучшается состояние кожи, мышц, суставов и внутренних органов.

в 7 раз больше витамина С,
чем в соке из цитрусовых

В 6 раз больше каротина,
чем в свежем шпинате

В 11 раз больше кальция,
чем в свежем молоке

В 8 раз больше витаминов
группы В, чем в куриных
яйцах

#bon!

Витграсс #Bon! Sok – это 1,5 килограмма овощей и фруктов в одной порции (30 мл) или 95 микро- и макро-элементов, 12 витаминов, 400 растительных ферментов, 70% хлорофилла, 17 аминокислот в легко усваиваемой форме!

Замедляет процесс старения;

Укрепляет иммунную систему;

Обогащает кровь и ткани организма кислородом;

Делает кожу здоровой, а волосы густыми;

Мягко очищает организм и лимфу от шлаков, снижает воздействие техногенной среды, нейтрализует токсины, связанные с приёмом лекарственных препаратов;

Снижает уровень сахара в крови, нормализует обмен веществ и способствует снижению веса;

Улучшает пищеварение и избавляет от запоров;

Способствует регенерации внутренних органов;

Прибавляет сил и бодрости, повышает концентрацию и выносливость, являясь отличной альтернативой кофе и иным стимуляторам.

Применение:

Выдавить в стакан 1 порцию замороженного витграсса, добавить воды либо сока комнатной температуры, размешать. Пить утром за 20–30 минут до еды. В периоды ослабления иммунитета, простуд, повышенных умственных, физических нагрузок, а также спортсменам можно принимать до 3 порций в день. Рекомендуемая длительность курса – 36 дней, однако его можно принимать круглый год.

**Витграсс #Bon! Sok
не имеет возрастных
ограничений, так как
это полностью
органический
продукт.**

Важно:

Не рекомендуется принимать в вечернее время из-за тонизирующего эффекта;

Являясь мощным детоксикатором, сок может вызывать вначале применения дискомфортные реакции, которые регулируются употреблением дозировки с меньшей концентрацией сока;

Не принимать в случае индивидуальной непереносимости из-за специфического вкуса;

Хранить витграсс #Bon! Sok необходимо в морозильнике, после размораживания не подлежит повторной заморозке;

При наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь с врачом.

Республика Казахстан,
г. Астана, ул. Е-652, дом 10, ВП 5

www.bon.green
info@bon.green
[@bon.green](https://www.instagram.com/bon.green)

+7 708 009 9900
+7 702 199 9220



Решение за Вами – мы знаем,
что Вы заботитесь о себе и сделаете
выбор в пользу своего здоровья!

#bon!