

Ресторан

Один день
триптофановой
диеты

Диета счастья

ТРИПТОФАНОМ – незаменимая аминокислота, которая в организме человека преобразуется в серотонин и вызывает умственное расслабление, дает ощущение эмоционального удовлетворения и благополучия. Итальянский ученый из университета Катандзаро - Лука Пассамонти научно доказал, что "триптофановая диета" помогает преодолеть раздражение и гнев, а также способна лечить психологические заболевания, такие как депрессия.

ТРИПТОФАН, содержащийся в икре, шоколаде и сыре, к тому же, является великолепным природным снотворным. Замечено, что некоторые люди не могут заснуть, пока не съедят что-нибудь из этих продуктов на ночь.

Завтрак



- Кофе натуральный
- Омлет из двух яиц.
- Каша овсяная с добавлением молотых льняных зерен или специализированная готовая льняная каша.

Обед

- Суп чечевичный.
- Запеченная индейка с салатом из свежих овощей.
- Компот из груш.



Ужин

Перекусы



Арахис,
миндаль
или
грецкий
орех

- Кисломолочный напиток, 1-2% (кефир, ряженка, простокваша).
- Нежирный творог, 150 г.



Источники триптофана

	Продукт	Содержание триптофана (г/100 г продукта)
	Льняное семя	0,297
	Чечевица	0,251
	Индейка (в целом)	0,250
	Арахис	0,250
	Куриные окорочка	0,230
	Куриные крылышки	0,195
	Индейка (грудная часть)	0,194
	Миндаль	0,192
	Яйцо, желток	0,177
	Грецкий орех	0,170
	Яйцо (в целом)	0,167
	Говядина	0,146-0,144
	Яйцо, белок	0,125
	Молоко, 3,25% жирности	0,075
	Соевое молоко	0,05
	Спаржа	0,027
	Свинина	0,021