|  |  |
| --- | --- |
| **Дата поста** | **Рубрика и текст поста** |
| **22.04.20**  **среда — ОТРАБОТАН** | **Рубрика: Продукция (продающий)**  Мы получили обратную связь, что вам было бы интересно видеть больше информации о наших продуктах с описанием их составов и свойств.  Ваше желание для нас закон! Поэтому мы решили взять это за правило и постепенно познакомить вас с каждым продуктом DOCTOR’S FOOD  Сегодня об овощах :)  **Область применения:** рекомендуется для регулярного применения в качестве самостоятельного блюда или в качестве добавки к другим блюдам. Подходит для любого рациона!  **Состав:** семена сорго пророщенные сушеные, мука амарантовая, жмых кедрового ореха, порошок тыквы, изолят горохового белка, проростки чечевицы сушеные, проростки гречки зелёной сушеные, проростки нута сушеные, порошок топинамбура, порошок моркови, трегалоза, шпинат сушеный, порошок томатов, премикс витаминно-минеральный (пр-во DSM, Швейцария), мука чиа, порошок семян чёрного тмина, порошок брокколи, соль морская, порошок чеснока, куркума, проростки брокколи сушеные, лецитин обезжиренный (эмульгатор), папаин, аскорбилпальмитат (антиокислитель).  Рекомендации по приготовлению: 40 г смеси (3 полных столовых ложки с горкой) засыпать в тарелку или кружку, добавить 200 мл горячей воды, тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 3 минуты. По вкусу можно добавить чайную ложку любимого масла.  Количество трегалозы в % 2,7  Поливитаминный премикс в % 3,5  Пищевая и Энергетическая ценность (среднее значение в 100 г)  Энергетическая ценность 338,7 ккал, (1425 кДж) Углеводы 45,90 г.  Белки 15,00 г  Жиры 8,90 г Пищевые волокна 7,50 г  Более подробная информация и цены на всю продукцию представлены на нашем сайте (ссылка в шапке профиля)  Как вам такой формат? Продолжаем? :) |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #вегетарианство #инстафитнес #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | 1. Повторение поста в сториз 2. Анимационное видео, репосты |
| **Фото** | Заголовок: **ОВОЩИ DOCTOR’S FOOD** Фото продукта |
| **23.04.20**  **четверг**  **— ОТРАБОТАН** | **Рубрика: Отзывы (имиджевый) —** т.к. есть много готовых качественных видео с отзывами, предлагаю их публиковать раз в неделю, т.к. важен “живой” контент. К тому же, т.к. видео стилизованные, это будет смотреться в ленте гармонично. Ранее так делали, потом перестали. Можно ли взять видео отсюда? <https://yadi.sk/d/ZBc9RmYAmgmYOg> или есть более актуальные?  Видео-отзыв от нутрициолога, члена Российского союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой промышленности Евгении Макуриной. Москва. |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #фитнесцентр #инстафитнес #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Доп-но** | В течение дня работать с комментариями, отслеживать отметки аккаунта в сторис у пользователей, делать репосты, а также минимум раз в неделю размещать короткие видео с продукцией / рецепты **(СТОРИС МНОГО НЕ БЫВАЕТ!)** |
| **Сториз** | Повторение поста в сториз + обязательное закрепление в хайлайт (вечные сторис). |
| **24.04.20**  **пятница — ОТРАБОТАН** | **Рубрика: Конкурс (вовлекающий)** — не затратный, но повышающий активность  Хотите бесплатно получить запись вебинара Андрея Гострого "Глютен: как заподозрить реакцию? Причины гиперчувствительности"?  НА КОТОРОМ РАСКРЫВАЮТСЯ ТАКИЕ ТЕМЫ КАК:   * Гиперчувствительность к пшенице без целиакии — правомочно ли понятие? * Основания для рассуждения об элиминации глютена у людей, у которых нет целиакии. * За пределами глютена. Какое еще “Зло” содержится в пшенице? * Как заподозрить реакцию на глютен? На что обратить внимание?   Прямо сейчас у вас есть такая возможность!  **Сегодня условия конкурса максимально просты:**   1. Необходимо быть нашим подписчиком 2. Поставьте “Участвую” в комментарии и отметьте двух друзей, которым была бы интересна эта тема 3. Жди результаты 27 апреля   Аккаунт должен быть живым и открыт на время проведения розыгрыша. Победитель будет определен рандомно в прямом эфире.  Всем удачи :) |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть #глютен #безглютена **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: **КОНКУРС! Хотите бесплатно получить запись вебинара?** Фото курса |
| **Доп-но** | В течение дня работать с комментариями, отслеживать отметки аккаунта в сторис у пользователей, делать репосты, а также минимум раз в неделю размещать короткие видео с продукцией / рецепты **(СТОРИС МНОГО НЕ БЫВАЕТ!)** |
| **25.04.20**  **суббота**  **— ОТРАБОТАН** | **Рубрика: Полезное (информационный) — делать про компоненты (семена, ростки и т.д.)**  **СОРГО — №1 среди зерновых**  Сорго имеет самый низкий гликемический индекс из зерновых, содержит  резистентный крахмал и клетчатку, нормализует углеводный обмен;  источник флавоноидов, которые способствуют здоровью артерий и вен;  содержит бета-глюканы – вещества, благотворно влияющие на иммунитет, защи-  щающие от опухолей, снижающие уровень холестерина.  В нашем питании DOCTOR’S FOOD мы используем пророщенные сушеные семена сорго.  Также, все составы, кроме Семена-Проростки-Пряности, содержат поливитаминный премикс (пр-во Швейцария) с биодоступными формами микроэлементов  (хелатными и органическими). В премикс добавлены полезные вещества для нормализации работы мозга – глицин, таурин, холин, полифенолы  зеленого чая.  Подробно ознакомиться с составом всей нашей продукции вы можете на нашем сайте http://doctorsfood.ru/ или сделать запрос нашим менеджерам в директ.  Будьте здоровы! |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть #сорго #семенасорго **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: **СОРГО — №1 среди зерновых** Фото семян |
| **26.04.20**  **воскресенье — ОТРАБОТАН** | **Интерактив (развлекательный):**  **Сделай скриншот и узнай, какой батончик попробовать первым**  🙌Если вы еще не пробовали наши батончики BIO HACK, потому что никак не можете решить, с какого вкуса начать, мы поможем вам сделать выбор 😊  ⠀  Запускайте видео, делайте скриншот и узнайте, какой батончик DOCTOR’S FOOD заказать первым!  ⠀  Подходит и для тех, кто пробовал еще не все вкусы из десяти 😉  Также, у нас в продаже есть наборы Ассорти — на каждый день и на любой случай!  ⠀  Поделитесь ответами в комментариях👇 |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть #полезныесладости #ппбатончики **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Анимационное видео (готово) |
| **27.04.20 понедельник — ОТРАБОТАН** | **Рубрика: Продукция (продающий)**  **СЕМЕНА-ПРОРОСТКИ — ДЕСЕРТ**  Десертный состав, который нравится детям, их родителям, а также бабушкам и дедушкам.  Его могут применять даже люди с нарушением углеводного обмена, желающие нормализовать массу тела. Источник полифенолов какао, среднецепочеч-  ных триглицеридов из кокоса и других ценных веществ.  Вкус умеренно сладкого десерта – шоколада, кокоса, клубники.  **Состав :** трегалоза, семена сорго пророщенные сушеные, жмых кедрового ореха, изолят горохового белка, мука амарантовая, проростки чечевицы сушеные, проростки гречки зелёной сушеные, кокосовое молоко сухое, проростки нута сушеные, клубника сушеная, какао порошок, пектин яблочный, премикс витаминно-минеральный (пр-во DSM, Швейцария), порошок семян черного тмина, миндаль сушеный, курага, груша сушеная, изюм, муки чиа, порошок брокколи, корица, ваниль, проростки брокколи сушеные, лецитин обезжиренный (эмульгатор), папаин, аскорбилпальмитат (антиокислитель), стевиозид (натуральный подсластитель из стевии).  **Область применения:** рекомендуется для регулярного применения в качестве самостоятельного блюда или в качестве добавки к другим блюдам. Подходит для любого рациона!  **Рекомендации по приготовлению:** 40 г смеси (3 полных столовых ложки с горкой) засыпать в тарелку или кружку, добавить 200 мл горячей воды, тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 3 минуты. По вкусу можно добавить чайную ложку оливкового, тыквенного масла, масла виноградных косточек или кокосового молока/сливок.  Количество трегалозы 20%  Поливитаминный премикс 2% Энергетическая ценность 325,8 ккал, (1370 кДж). Углеводы 43,75г. Белки 13,5г. Жиры 8,75г. Пищевые волокна 9,0г.  Ознакомиться с ценами и сделать заказ вы можете на нашем сайте<http://doctorsfood.ru/>  Чтобы ознакомиться с актуальными спецпредложениями, напишите нам в директ ;) |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть #ппдесерт #полезныйдесерт **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: **ДЕСЕРТ С ПОЛЬЗОЙ!** Фото продукта |
| **28.04.20 вторник — ОТРАБОТАН** | Могу ли я разместить видео про Доставку от Ольги Апреликовой? <https://yadi.sk/d/tDs3xeuXaTuHSA>  Смущает, что номер телефона, который она озвучивает в видео отличается от текущего на сайте.  Поэтому можно просто подготовить пост о Доставке с текстом:  Заказать DOCTOR’S FOOD легко и удобно!  Мы работаем с лучшими службами доставки и привезем питание к вам домой в любую точку мира!  Вам достаточно сделать пару кликов на нашем сайте doctorsfood.ru/ или позвонить нам на горячую бесплатную линию 8-800-301-07-30.  Будьте здоровы и счастливы! |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: **ДОСТАВЛЯЕМ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ МИРА** |
| **29.04.20 среда** | Рубрика: А вы знали? Информационный  “Откуда я возьму белок, если не буду есть мясо?” “Овощами сыт не будешь!” “Если не поем мяса, чувствую слабость..”  Как часто вы слышите подобные высказывания? И если раньше вы возможно соглашались с ними или молчали, за незнанием веских аргументов, то в следующий раз можете смело приводить в пример простой и очевидный факт:  В БРОККОЛИ БОЛЬШЕ БЕЛКА, ЧЕМ В СТЕЙКЕ!  ⠀  Как вы видите на картинке, на 100 ккал (300 г) этого чудесного овоща приходится больше белка, чем на 100 ккал (35 г) мясного стейка.  Конечно, в брокколи гораздо меньше жира, чем в куске мяса, поэтому эффективнее всего употреблять брокколи, если вам нужно нужно больше белка и меньше калорий в рационе.  ⠀  Напомним, что белки входят в состав каждой клетки человеческого организма, поэтому их ежедневное употребление просто необходимо.  А какие продукты с высоким содержанием белка вы любите больше всего? |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: **“НО КАК Я БЕЗ МЯСА?!”** |
| **30.04.20 четверг** | Рубрика: Полезное  **Зеленая гречка — двойная польза**  Почти все знают, что привычно коричневой гречка становится только после обработки обжаркой. А та гречка, что собрана в полях, имеет зеленый цвет.  Мягкий вкус, невероятная пищевая ценность, огромный набор полезных свойства и питательных веществ (рутин, железо, медь, йод, фосфор, углеводы, клетчатку, самые важные аминокислоты, витамины А, Е, С, РР, В1, АТ2, АТ6, АТ9) характеризуют эти ценные зерна. Кроме того, гречка способна быстро прорастать.  Важно, что в пророщенной зеленой гречке все витамины сохраняются в неизменном виде.  Когда гречка пророщенная, организм получает всю силу живого зародыша и в разы больше витаминов и минералов. Такая гречка содержит витамин С, который отсутствует в другой форме. Именно поэтому она способна максимально эффективно бороться с болезнями, повышать иммунитет, лечить вирусные инфекций и даже онкологию. Она прибавляет силы и энергию, а также омолаживает организм.  Интересный факт: в 100 г проростков содержится 15 г белка!  К тому же, гречка — единственная крупа, которая не подвергается никаким модификациям. Это 100% натуральный и экологичный продукт.  Одним из основных составляющих нашего функционального питания DOCTOR’S FOOD являются сушеные проростки зеленой гречки.  Уникальная формула нашей продукции запатентована и не имеет аналогов. Вся продукция сертифицирована в соответствии с требованиями законодательства: Федеральный Центр по сертификации при Министерстве Здравоохранения РФ, Государственная Санитарно-Эпидемиологическая Служба РФ, Институт питания РАМН, Ростест, — и соответствует стандартам качества.  Doctor’s Food™ — первая и единственная в России серия функционального питания для стройности, молодости и здоровья, созданная врачами. |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: Зеленая гречка — двойная польза Фото проростков |
| **01.05.20 пятница** | Рубрика: Продукция (продающий)  **DOCTOR’S FOOD — ПРЯНОСТИ**  Формула, созданная специально для коррекции микробиоты кишечника. Имеет антигрибковую, антибактериальную и противовирусную активность, источник биофлавоноидов.  Показано при онкологии, при лечении сахарного диабета и нарушениях работы ЖКТ.  **Состав:** семена сорго пророщенные сушеные, мука амарантовая, жмых кедрового ореха, изолят горохового белка, проростки чечевицы сушеные, проростки гречки зелёной сушеные, трегалоза, кокосовое молоко сухое, проростки нута сушеные, мука льняная, пектин яблочный, куркума, цикорий, порошок семян чёрного тмина, порошок брокколи, розмарин сушеный, порошок чеснока, ваниль, семена укропа, зира, черный перец молотый, соль морская, проростки брокколи сушеные, порошок имбиря, гвоздика молотая, лецитин обезжиренный (эмульгатор), экстракт зеленого чая, аир болотный корень, почки березовые, папаин, аскорбилпальмитат (антиокислитель).  **Область применения:** рекомендуется для регулярного применения в качестве самостоятельного блюда или в качестве добавки к другим блюдам. Подходит для рациона вегетарианцев и для использования в программах питания для лиц, снижающих массу тела, занимающихся фитнесом и велнессом, проходящих программы детоксикации.  Рекомендации по приготовлению: 40 г смеси (3 полных столовых ложки с горкой) засыпать в тарелку или кружку, добавить 200 мл горячей воды, тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 3 минуты. По вкусу можно добавить чайную ложку оливкового, тыквенного масла, масла виноградных косточек или кокосового молока/сливок.  **Пищевая и Энергетическая ценность (среднее значение в 100 г.):** Энергетическая ценность 331 ккал, (1387 кДж) Углеводы 36,00г.  Белки 15,00г.  Жиры 12,00г.  Пищевые волокна 9,50г.  Отличный завтрак, обед, перекус — на любой вкус!  Узнать цены, а также заказать продукцию вы можете у нас на сайте  Чтобы ознакомиться с индивидуальными предложениями, пишите нам в директ ;) |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Заголовок: **ПРЯНОСТИ ДЛЯ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА** Фото продукции |
| **02.05.20 суббота (поменять с воскресным)** | Рубрика: О нас (имиджевый)  **Миссия Doctor's Food**   * Создание принципиально нового комплексного питания, способного обеспечить современного человека всеми необходимыми для активной жизнедеятельности пищевыми веществами; * научный подход к пище и опыту питания предков для профилактики и лечения хронических и возраст-зависимых заболеваний; * использование научных знаний об эпигенетическом влиянии еды для разработки новых видов питания, восстанавливающих здоровье; * борьба с пищевой зависимостью, вызываемой некачественной современной едой, воспитание новой культуры питания и потребления высококачественной еды; * предоставление экспертных программ питания для различных категорий населения.   DOCTOR’S FOOD — настоящая еда будущего!  Оставьте заявку и получите профессиональную консультацию специалиста Doctor’s food любым удобным способом. Будьте здоровы! |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | Миссия Doctor's Food  Фото с Ольгой Апреликовой (тогда дописать в пост: На фото Генеральный Директор Doctor’s Food Ольга Апреликова |
| **03.05.20 воскресенье (поменять с субботним)** | Рубрика: Рецепт (имиджевый)  **ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП**  На основе состава СЕМЕНА-ПРОРОСТКИ-ГРИБЫ  Состав: шампиньоны, белый гриб, рейши, шиитаке (помимо основного состава).  Популярный и лекарственный!  Ингредиенты:  Сухая смесь СЕМЕНА-ПРОРОСТКИ-ГРИБЫ —  3,5 ст. ложки  Вода-кипяток  Кокосовые сливки  или молоко – 60 г  Зелень (укроп, петрушка) – 10 г  Масло авокадо, амаранта, оливковое, тыквенное  на выбор – 10 г  Шампиньоны отварные – 50 г\* (можно добавить при желании).  Калорийность блюда – 131 ккал на 100 г  Способ приготовления:  Сухую смесь насыпать в глубокую тарелку, залить кипятком до состояния  жидкого супа-пюре, накрыть крышкой, подержать 4–5 минут. К смеси добавить  горячие кокосовые сливки, масло. Перемешать, посолить по вкусу, посыпать  \*Можно добавить по желанию мелко измельчённые отварные шампиньоны.  Приятного аппетита! |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функци  ональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | РЕЦЕПТ: ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП Сделать анимацию |
| **04.05.20 понедельник** | Рубрика: Продукция (продающий)  **DOCTOR’S FOOD ЗЕЛЕНЬ**  Отличное дополнение к зимне-весеннему рациону как источник каротиноидов, антиоксидантов и других полезных веществ, содержащихся  в спелых сезонных овощах. Имеет овощной вкус.  **Состав:** семена сорго пророщенные сушеные, мука амарантовая, жмых кедрового ореха, шпинат сушеный, изолят горохового белка, кокосовое молоко сухое, проростки чечевицы сушеные, проростки гречки зелёной сушеные, трегалоза, проростки нута сушеные, сельдерей сушеный, мука чиа, петрушка сушеная, порошок семян черного тмина, премикс витаминно-минеральный (пр-во DSM, Швейцария), порошок брокколи, кориандр, порошок чеснока, базилик сушеный, проростки брокколи сушеные, порошок хрена, порошок имбиря, лецитин обезжиренный (эмульгатор), папаин, аскорбилпальмитат (антиокислитель).  **Область применения:** рекомендуется для регулярного применения в качестве самостоятельного блюда или в качестве добавки к другим блюдам. Подходит для рациона вегетарианцев и для использования в программах питания для лиц, снижающих массу тела, занимающихся фитнесом и велнессом, проходящих программы детоксикации.  **Рекомендации по приготовлению:** 40 г смеси (3 полных столовых ложки с горкой) засыпать в тарелку или кружку, добавить 200 мл горячей воды, тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 3 минуты. По вкусу можно добавить чайную ложку оливкового, тыквенного масла, масла виноградных косточек или кокосового молока/сливок.  Пищевая и Энергетическая ценность (среднее значение в 100 г.):  Энергетическая ценность 338,7 ккал, (1425 кДж) Углеводы 45,90г.  Белки 15,00г.  Жиры 8,90г.  Пищевые волокна 7,50г.  (на сайте два значения — уточнить: <http://doctorsfood.ru/product/zelen-200-g/>)  Приятного аппетита! :) |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** | ЗЕЛЕНЬ DOCTOR’S FOOD Фото продукции |
| **05.05.20 вторник** | **Развлекательный, имиджевый, медитация, факт**  **Н-р**  Питание Doctor’s Food может полезно:   * при лечении широкого спектра хронических * заболеваний и синдромов: * сахарного и несахарного диабета; * ожирения и других метаболических нарушений; * сильно выраженной пищевой зависимости; * сердечно-сосудистых, в т. ч. гипертонической болезни, * атеросклероза, ИБС; * заболеваний желудочно-кишечного тракта; * гинекологических заболеваний, андрогенных расстройств; * аутоиммунных заболеваний; * психических расстройств, нейродегенеративных заболеваний; * заболеваний кожи; * онкологии. |
| **Хештеги** | #пп #спортпит #яхудею #еда #едадляжизни #экоеда #инстаеда #вкусноиполезно #вкуснаяеда #спорт #спортэтожизнь #спортивнаяфигура #здоровье #здоровоепитание #здоровыйобразжизни #фитнес #фитнесмама #фитнеседа #фитнеспитание #зож #надиете #намассе #программапитания #доставкаедымосква #функциональноепитание #рецепты #ппрецепты #хочупохудеть **#doctorsfood** |
| **Геометка** | Москва (по популярности) — на время карантина брать ЖК и районы |
| **Сториз** | Повторение поста + видео в IGTV или рецепт |
| **Фото** |  |