



H-GREEN

ситиферма

Каталог микрорзелени

Связаться с нами:

+7-936-309-04-04

h.green.msk@gmail.com



www.h-green.ru



[@hgreen_cityfarm](https://www.instagram.com/hgreen_cityfarm)



vk.com/healthygreen

содержание

вперёд

От автора

Идея этого каталога пришла мне после многократных рассказов о культурах микрозелени – какие они бывают по вкусу: острые, пряные, пресные или кислые; по цвету: зеленые или красные, какой формы лист и кто чем полезен для организма.

Цель этого каталога познакомить с культурой микрозелени, ответить на вопросы, возникающие у человека, когда он начинает соприкасаться с микрозеленью, помочь составить сбалансированный по витаминам и минералам рацион или решить визуально-вкусовые задачи в приготовлении блюд.

Структура каталога следующая:

Начинается с пояснения, что такое микрозелень и условий ее хранения. Следом идет сводная таблица культур, в которой указаны вкус и существующие в нашем ассортименте цвета каждой культуры. Далее идет объемный раздел с описанием культуры, ее фотографией, КБЖУ, витаминно-минеральным составом в процентах от суточной нормы. В заключение размещена информация о моей ситиферме и о условиях работы с нами.

Я очень старалась сделать этот каталог максимально полезным и удобным. Надеюсь, что у меня получилось.

Анна Гукасова,
владелица ситифермы h-green, агроном.

О компании

Ситиферма h-green создана в 2023 году. За 2 года мы выросли в 2 раза по объему производства и в три раза по ассортименту микрозелени, бэби лифа и съедобных цветов. Наша концепция – сочетать пользу и качество продукции с качеством сервиса и удовлетворением запросов наших клиентов.

Мы стремимся к совершенствованию, внедряя передовые технологии. Одним из наших последних достижений является использование при выращивании микрозелени пробиотиков *Bacillus subtilis* 3H, которые проникают внутрь растения и накапливаются в тканях, сохраняясь в продукции. Эти пробиотические бактерии, попадая с пищей в организм человека, улучшают микрофлору и способствуют здоровому пищеварению, повышают иммунитет, оказывают общеукрепляющее воздействие на организм.

Мы открыты к индивидуальным оптовым заказам. Высокая квалификация наших сотрудников и современное оснащение позволяет нам разработать технологию выращивания нужной именно вам продукции – уникальный продукт выделит вас среди конкурентов.

Мы выращиваем до 5000 лотков микрозелени в месяц. Использование современных технологий позволяет нам сочетать высокое качество продукции и ее экологическую безопасность.

Мы используем только качественные семена и минеральные субстраты, но не используем химические добавки и гормоны роста. Наша продукция выращивается в оптимальных условиях, что делает ее абсолютно натуральной, безопасной и полезной. Все продукты сертифицированы и соответствуют высоким стандартам качества.

Ситиферма h-green – это гарантия качества и свежести вашей зелени.

Условия хранения

Универсальный срок хранения микрозелени на корню составляет 7 дней в холодильнике в отсеке для овощей и фруктов при температуре от +2 до +6°C.

Срок хранения микрозелени вне холодильника может существенно отличаться в зависимости от культуры и условий хранения.

Форматы поставки

Мы предлагаем поставку микрозелени в трех форматах:

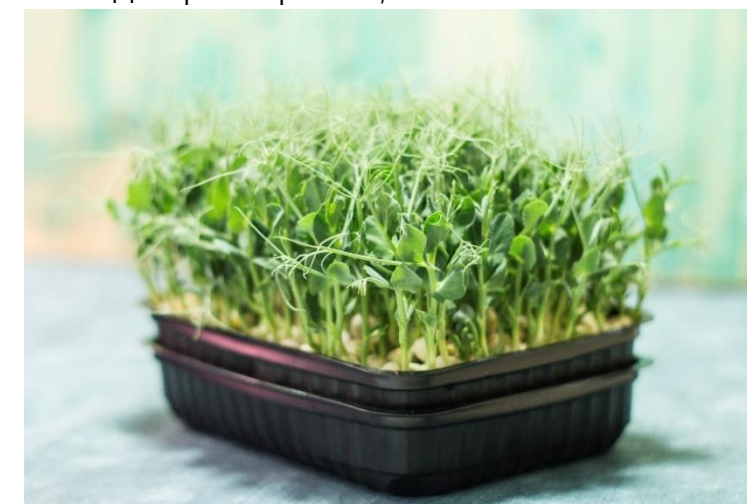
- в срезке – готова к употреблению, удобна для продажи в фитнес- и спортклубах, использовании в большом объеме в ресторанах, кейтеринге или кафе, а так же для использования в домашних условиях или для перекуса в офисе;



- на корню в закрытых боксах - продолжает расти до момента использования, сохраняет свежесть, защищена от внешних воздействий, что актуально при продаже в розницу;



- на корню в открытых боксах – продолжает расти до момента использования, сохраняя максимальную свежесть, при этом удобно срезать – актуально для ресторанов;



Оформление документов

Для всех покупателей – как физических, так и юридических лиц, предоставляется полный комплект документов.

Для физических лиц - чек об оплате с перечнем купленных товаров в электронном виде на указанную при оплате почту.

Для юридических лиц – договор для регулярных поставок, счет-договор для разовых поставок, товарная накладная. Имеется декларация соответствия Евразийского экономического союза.. Документооборот может быть как в бумажном, так и в электронном виде по ЭДО. Расчеты ведутся без НДС.

Доставка

Мы осуществляем доставку по городу и области, чтобы вы могли получать свежую микрозелень прямо к порогу. Условия и стоимость доставки зависят от региона и объема заказа. Есть самовывоз.

Оформление заказа

Заказы можно оформить следующим образом:

🌱 на сайте h-green.ru

🌱 telegram [@h_green_msk](https://t.me/h_green_msk)

🌱 whatsapp [+7 936 309 0404](https://wa.me/79363090404)

🌱 по электронной почте h.green.msk@gmail.com

Заказы обрабатываются в будние дни с 10.00 до 20.00.

Менеджер свяжется для подтверждения наличия и согласования сроков доставки. Срок, стоимость и время доставки согласовываются индивидуально.

итак...

Что такое микрозелень?

Микрозелень - это молодые побеги растений, которые ещё не стали настоящей зеленью, но уже и не проростки. Это промежуточная стадия между семенами и взрослой зеленью. Обычно бывает размером от 3 до 10 см в высоту.

Преимущества микрозелени — в её высокой пищевой ценности. Короткий срок выращивания не требует использования пестицидов, что делает ее безопасной для питания. Она универсальна в кулинарии – может использоваться для приготовления смузи, салатов, сэндвичей, супов, а так же для украшения блюд.

Микрозелень безусловно полезна для здоровья. Так, микрозелень брокколи содержит сульфорафан, обладающий противораковым действием, микрозелень мангольда богата витамином К – 15 гр покрывают суточную потребность. Любая микрозелень источник клетчатки - основы питания микробиоты кишечника, то есть полезна для пищеварения.

Нажмите на строку, чтобы открыть культуру

Наименование	Вкус	Цвет	Страница
Амарант	нейтральный		10
Базилик	пряный		12
Брокколи	нейтральный		14
Горох	нейтральный		16
Горчица	острый		18
Кейл	нейтральный		20
Кервель	пряный		22
Кинза	пряный		24
Кольраби	нейтральный		26
Кресс салат	слабоострый		28
Кукуруза	сладкий		30
Мангольд	сладкий		32
Мелисса	пряный		34
Мизуна	слабоострый		36

Наименование	Вкус	Цвет	Страница
Пак чой	нейтральный		38
Петрушка	пряный		40
Подсолнечник	нейтральный		42
Редис	острый		44
Руккола культурная	слабоострый		46
Салат микс	нейтральный		48
Свекла	сладкий		50
Сельдерей	пряный		52
Тат сой	нейтральный		54
Хризантема овощная	нейтральный		56
Шисо (перилла)	пряный		58
Шпинат японский комацуна	нейтральный		60
Щавель красножилый	кислый		62
Эндивий	нейтральный		64



Амарант

Краткое описание:	Микрорезель амаранта имеет яркие пурпурные или зелёные листья, которые добавляют блюдам изысканный вид. Обладает высокой питательной ценностью и подходит для украшения и обогащения рациона.
Вкус:	Нежный, слегка землистый, с ореховыми нотками. Прекрасно сочетается с салатами, супами и блюдами из круп.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 21 ккал Белки: 2.1 г Жиры: 0.3 г Углеводы: 3.7 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 26 мкг (22% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 82 мкг (21% от ДН) Витамин С: 14 мг (15% от ДН) Витамин Е: 2.1 мг (14% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Железо: 2.7 мг (15% от ДН) Магний: 42 мг (10% от ДН) Калий: 305 мг (8% от ДН) Цинк: 0.8 мг (7% от ДН) Кальций: 46 мг (5% от ДН)



Бasil

Краткое описание:	Микрозелень базилика имеет мелкие ароматные листья насыщенного зелёного или фиолетового цвета. Отличается выраженным пряным ароматом, который мгновенно напоминает об итальянской кухне. Это не только украшение, но и функциональная добавка к блюдам.
Вкус:	Яркий, пряный, слегка сладковатый с тонкими анисовыми и перечными нотками. Подходит для салатов, пасты, супов, пиццы и морепродуктов.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 23 ккал Белки: 2.4 г Жиры: 0.6 г Углеводы: 3.1 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин А: 750 мкг (83% от ДН) Витамин К: 60 мкг (50% от ДН) Витамин С: 18 мг (20% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 68 мкг (17% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 177 мг (18% от ДН) Железо: 3.2 мг (18% от ДН) Магний: 64 мг (15% от ДН) Калий: 295 мг (8% от ДН) Цинк: 0.6 мг (5% от ДН)



Брокколи

Краткое описание:	Микрозелень брокколи – это нежные зелёные ростки с мягким вкусом, которые в 10–40 раз богаче питательными веществами, чем зрелые растения. Этот суперфуд особенно популярен среди сторонников ЗОЖ за высокое содержание сульфорафана - мощного антиоксиданта.
Вкус:	Нежный, слегка пикантный, с лёгкими капустными нотками. Подходит для салатов, смузи, бутербродов и гарниров.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 35 ккал Белки: 2.6 г Жиры: 0.3 г Углеводы: 5.3 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин С: 93 мг (103% от ДН) Витамин К: 70 мкг (58% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 63 мкг (16% от ДН) Витамин А: 110 мкг (12% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Калий: 325 мг (9% от ДН) Магний: 26 мг (6% от ДН) Кальций: 47 мг (5% от ДН) Железо: 0.9 мг (5% от ДН) Цинк: 0.4 мг (3% от ДН)



Горох

Краткое описание:	Микрозелень горошка – это длинные зелёные ростки с маленькими листьями, которые богаты белком, клетчаткой и витаминами. Их часто используют для добавления текстуры и свежести в блюда.
Вкус:	Сладковатый, свежий, с характерным вкусом молодого зелёного горошка. Отлично подходит для салатов, бутербродов, омлетов и гарниров.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 42 ккал Белки: 3.6 г Жиры: 0.4 г Углеводы: 6.5 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин А: 340 мкг (38% от ДН) Витамин К: 45 мкг (37% от ДН) Витамин С: 25 мг (28% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 65 мкг (16% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Железо: 1.5 мг (8% от ДН) Магний: 33 мг (8% от ДН) Калий: 244 мг (7% от ДН) Кальций: 36 мг (4% от ДН) Цинк: 0.5 мг (4% от ДН)



Горчица

Краткое описание:	Микрозелень горчицы – это острые зелёные ростки с характерным пряным вкусом. Её активно используют для придания блюдам пикантности и как украшение. Ростки богаты витаминами и антиоксидантами, полезными для здоровья.
Вкус:	Пряный, острый, с лёгкими горчичными и перечными нотками. Прекрасно сочетается с мясными блюдами, салатами, бутербродами и соусами.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 27 ккал Белки: 2.6 г Жиры: 0.4 г Углеводы: 4.5 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 78 мкг (65% от ДН) Витамин С: 32 мг (36% от ДН) Витамин А: 210 мкг (23% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 38 мкг (10% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 101 мг (10% от ДН) Калий: 384 мг (10% от ДН) Железо: 1.5 мг (8% от ДН) Магний: 19 мг (5% от ДН) Цинк: 0.6 мг (5% от ДН)



Кейл

Краткое описание:	Микрозелень кейла – это молодые нежные ростки с ярко-зелёными листьями, которые богаты витаминами, антиоксидантами и минералами. Этот суперфуд широко используется для улучшения здоровья и обогащения блюд полезными веществами.
Вкус:	Нежный, слегка сладковатый, с тонкими капустными нотками. Хорошо сочетается с салатами, смузи, омлетами и супами.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 33 ккал Белки: 2.9 г Жиры: 0.6 г Углеводы: 4.4 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 120 мкг (100% от ДН) Витамин С: 120 мг (133% от ДН) Витамин А: 170 мкг (19% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 60 мкг (15% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 150 мг (15% от ДН) Магний: 47 мг (12% от ДН) Железо: 1.8 мг (10% от ДН) Калий: 350 мг (10% от ДН) Цинк: 0.4 мг (3% от ДН)



Кервель

Краткое описание:	Микрозелень кервеля – это изящные, перистые листья с мягким анисовым ароматом. Она придаёт блюдам лёгкость и утончённость, часто используется в изысканной кухне благодаря своему нежному вкусу и богатому питательному составу.
Вкус:	Нежный, слегка сладковатый, с тонкими анисовыми и петрушечными нотками. Идеально подходит для салатов, супов, соусов и рыбы.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 23 ккал Белки: 2.5 г Жиры: 0.3 г Углеводы: 3.7 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 130 мкг (108% от ДН) Витамин С: 50 мг (56% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 90 мкг (23% от ДН) Витамин А: 140 мкг (16% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Витамин А: 140 мкг (16% от ДН) Кальций: 134 мг (13% от ДН) Магний: 52 мг (13% от ДН) Калий: 450 мг (13% от ДН) Цинк: 1.1 мг (10% от ДН)



Кинза

Краткое описание:	Микрозелень кинзы – это нежные листья с интенсивным ароматом, характерным для зрелой зелени. Она широко используется в кухнях мира благодаря уникальному вкусу и богатому питательному составу.
Вкус:	Освежающий, цитрусовый, с лёгкой остротой. Идеально подходит для салатов, соусов, смузи, мексиканских и азиатских блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 23 ккал Белки: 2.1 г Жиры: 0.5 г Углеводы: 3.6 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 310 мкг (258% от ДН) Витамин А: 340 мкг (38% от ДН) Витамин С: 27 мг (30% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 62 мкг (16% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Калий: 521 мг (11% от ДН) Железо: 1.8 мг (10% от ДН) Кальций: 67 мг (7% от ДН) Магний: 26 мг (6% от ДН) Цинк: 0.5 мг (4% от ДН)



Кольраби

Краткое описание:	Микрозелень кольраби – это маленькие ярко-зелёные или пурпурные ростки с богатым витаминным и минеральным составом. Её ценят за нежный вкус и пользу для здоровья, особенно за антиоксидантные свойства.
Вкус:	Нежный, сладковатый, с лёгким капустным оттенком. Подходит для салатов, гарниров, смузи и бутербродов.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 27 ккал Белки: 2.7 г Жиры: 0.4 г Углеводы: 4.0 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин С: 54 мг (60% от ДН) Витамин К: 48 мкг (40% от ДН) Витамин А: 140 мкг (16% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 20 мкг (5% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Калий: 365 мг (10% от ДН) Железо: 1.5 мг (8% от ДН) Магний: 19 мг (5% от ДН) Цинк: 0.3 мг (3% от ДН) Кальций: 30 мг (3% от ДН)



Кресс салат

Краткое описание:	Микрозелень кресс-салата – это нежные зелёные листочки с насыщенным пряным вкусом. Она широко известна как источник витаминов и антиоксидантов, полезных для иммунитета и здоровья кожи.
Вкус:	Пряный, слегка острый, с нотками горчицы и хрена. Идеально подходит для салатов, бутербродов, супов и мясных блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 32 ккал Белки: 2.6 г Жиры: 0.7 г Углеводы: 4.4 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 250 мкг (208% от ДН) Витамин С: 43 мг (48% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 80 мкг (20% от ДН) Витамин А: 160 мкг (18% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 120 мг (12% от ДН) Калий: 330 мг (9% от ДН) Железо: 1.0 мг (5% от ДН) Магний: 21 мг (5% от ДН) Цинк: 0.2 мг (2% от ДН)



Кукуруза

Краткое описание:	Микрозелень кукурузы – это нежные желтые ростки с мягким сладким вкусом. Она известна как источник энергии и микроэлементов, поддерживающих обмен веществ и сердечно-сосудистую систему.
Вкус:	Сладкий, с молочными нотками. Отлично подходит для украшения десертов, салатов, крем-супов и закусок.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 30 ккал Белки: 3 г Жиры: 0,5 г Углеводы: 5 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин С: 10 мг (12% от ДН) Витамин В1: 0,1 мг (9% от ДН) Витамин В5: 0,4 мг (8% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Магний: 25 мг (7% от ДН) Калий: 200 мг (6% от ДН) Фосфор: 40 мг (5% от ДН) Цинк: 0,3 мг (4% от ДН)



Мангольд

Краткое описание:	Микрозелень мангольда – это яркие и хрустящие ростки с мягким, слегка землистым вкусом. Этот вид микрозелени богат витаминами и минералами, которые способствуют укреплению иммунитета, улучшению состояния кожи и поддержанию здоровья сердца.
Вкус:	Нежный, слегка сладковатый, с тонкими землистыми нотками. Идеально подходит для салатов, гарниров, омлетов и смузи.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 19 ккал Белки: 1,8 г Жиры: 0,2 г Углеводы: 3,7 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 830 мкг (692% от ДН) Витамин А: 320 мкг (36% от ДН) Витамин С: 18 мг (20% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 14 мкг (4% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Магний: 81 мг (20% от ДН) Железо: 2,0 мг (11% от ДН) Калий: 379 мг (11% от ДН) Кальций: 51 мг (5% от ДН) Цинк: 0,4 мг (4% от ДН)



Мелисса

Краткое описание:	Микрозелень мелиссы – это нежные зелёные листочки с освежающим лимонным ароматом. Она ценится за свои успокаивающие свойства и высокое содержание антиоксидантов, поддерживающих нервную систему и укрепляющих иммунитет.
Вкус:	Освежающий, лимонный, с лёгкими травяными нотками. Идеально подходит для чаёв, десертов, салатов и рыбных блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 44 ккал Белки: 3,7 г Жиры: 0,4 г Углеводы: 8,0 г
Витаминный состав (на 100 г):	Фолиевая кислота (B9): 105 мкг (26% от ДН) Витамин А: 203 мкг (23% от ДН) Витамин С: 13,5 мг (15% от ДН) Витамин B6: 0,16 мг (12% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Железо: 11,9 мг (66% от ДН) Кальций: 199 мг (20% от ДН) Магний: 63 мг (16% от ДН) Калий: 458 мг (13% от ДН) Цинк: 1,1 мг (10% от ДН)



Мизуна

Краткое описание:	Микрозелень мизуны – это изящные листочки с лёгким, острым вкусом. Она известна своими антиоксидантными свойствами, поддерживает иммунитет и помогает укрепить здоровье кожи благодаря богатому витаминному составу.
Вкус:	Пряный, с тонкой горчичной ноткой и лёгкой остротой. Прекрасно дополняет салаты, пасты, бутерброды и овощные гарниры.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 27 ккал Белки: 2,6 г Жиры: 0,3 г Углеводы: 4,6 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 240 мкг (200% от ДН) Витамин С: 22 мг (24% от ДН) Витамин А: 120 мкг (13% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 50 мкг (13% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 118 мг (12% от ДН) Калий: 340 мг (10% от ДН) Магний: 20 мг (5% от ДН) Железо: 0,9 мг (5% от ДН) Цинк: 0,2 мг (2% от ДН)



Пак чой

Краткое описание:	Микрозелень пак чоя – это нежные зелёные листочки с мягким, слегка сладковатым вкусом. Она богата антиоксидантами, витаминами и минералами, которые поддерживают здоровье кожи, костей и иммунной системы.
Вкус:	Нежный, слегка сладковатый, с легкими капустными нотками. Отлично подходит для салатов, супов, овощных гарниров и восточной кухни.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 13 ккал Белки: 1,5 г Жиры: 0,2 г Углеводы: 2,2 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин С: 45 мг (50% от ДН) Витамин К: 45 мкг (38% от ДН) Витамин А: 250 мкг (28% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 66 мкг (17% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 105 мг (11% от ДН) Калий: 252 мг (7% от ДН) Магний: 19 мг (5% от ДН) Железо: 0,8 мг (4% от ДН) Цинк: 0,2 мг (2% от ДН)



Петрушка

Краткое описание:	Микрозелень петрушки – это ароматные зелёные листочки с ярко выраженным свежим вкусом. Она богата витаминами и минералами, поддерживающими иммунитет, здоровье кожи и нормальное пищеварение.
Вкус:	Освежающий, слегка пряный, с лёгкими цитрусовыми нотками. Отлично подходит для салатов, супов, соусов, мясных и рыбных блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 36 ккал Белки: 3,0 г Жиры: 0,8 г Углеводы: 6,3 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 1640 мкг (1367% от ДН) Витамин С: 133 мг (148% от ДН) Витамин А: 842 мкг (94% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 152 мкг (38% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 138 мг (14% от ДН) Железо: 6,2 мг (34% от ДН) Калий: 554 мг (15% от ДН) Магний: 50 мг (13% от ДН) Цинк: 1,1 мг (10% от ДН)



Подсолнечник

Краткое описание:	Микрозелень подсолнечника – это сочные ростки с лёгким ореховым вкусом. Она известна как источник белка, полезных жиров, а также витаминов и минералов, поддерживающих здоровье сердца, костей и нервной системы.
Вкус:	Нежный, ореховый, с лёгкой сладостью. Подходит для салатов, смузи, бутербродов и закусок.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 35 ккал Белки: 2,6 г Жиры: 0,7 г Углеводы: 5,2 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин Е: 6,0 мг (40% от ДН) Витамин В1 (тиамин): 0,4 мг (33% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 70 мкг (18% от ДН) Витамин С: 15 мг (17% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Железо: 2,5 мг (14% от ДН) Магний: 41 мг (10% от ДН) Калий: 250 мг (7% от ДН) Цинк: 0,8 мг (7% от ДН) Кальций: 22 мг (2% от ДН)



Редис

Краткое описание:	Микрозелень редиса – это яркие, хрустящие листочки с острым и пикантным вкусом. Она богата антиоксидантами, витаминами и минералами, поддерживающими иммунитет, здоровье кожи и обмен веществ.
Вкус:	Острый, пряный, с характерным редисовым ароматом. Прекрасно подходит для салатов, бутербродов, супов и закусок.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 43 ккал Белки: 3,8 г Жиры: 0,4 г Углеводы: 7,1 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 80 мкг (67% от ДН) Витамин С: 28 мг (31% от ДН) Витамин А: 190 мкг (21% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 38 мкг (10% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 190 мг (19% от ДН) Магний: 39 мг (10% от ДН) Калий: 350 мг (10% от ДН) Железо: 1,1 мг (6% от ДН) Цинк: 0,4 мг (4% от ДН)



Руккола культурная

Краткое описание:	Микрозелень рукколы – это мелкие листочки с ярким пряным вкусом и характерным горчичным ароматом. Она известна своими антиоксидантными свойствами, а также помогает поддерживать здоровье сердца, костей и иммунитета.
Вкус:	Пряный, острый, с ярко выраженными горчичными и ореховыми нотками. Идеально подходит для салатов, пасты, бутербродов и мясных блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 25 ккал Белки: 2,6 г Жиры: 0,7 г Углеводы: 3,7 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 108 мкг (90% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 97 мкг (24% от ДН) Витамин С: 15 мг (17% от ДН) Витамин А: 119 мкг (13% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 160 мг (16% от ДН) Магний: 47 мг (12% от ДН) Калий: 369 мг (11% от ДН) Железо: 1,5 мг (8% от ДН) Цинк: 0,4 мг (4% от ДН)



Салат микс

Краткое описание:	Микрозелень салатного микса – это сочетание различных видов нежных листочков с разнообразными вкусами и яркими оттенками. Такой микс содержит широкий спектр витаминов и минералов, которые поддерживают иммунитет, здоровье кожи и обмен веществ.
Вкус:	Разнообразный: от свежего и пряного до слегка горьковатого и сладковатого. Идеально подходит для салатов, гарниров, бутербродов и украшения блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 30 ккал Белки: 2,5 г Жиры: 0,4 г Углеводы: 4,8 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 200 мкг (167% от ДН) Витамин С: 60 мг (67% от ДН) Витамин А: 300 мкг (33% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 80 мкг (20% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 150 мг (15% от ДН) Калий: 370 мг (11% от ДН) Магний: 45 мг (11% от ДН) Железо: 2,0 мг (11% от ДН) Цинк: 0,5 мг (5% от ДН)



Свёкла

Краткое описание:	Микрозелень свёклы – это яркие, красноватые листочки с мягким сладковатым вкусом. Она богата антиоксидантами, витаминами и минералами, поддерживающими здоровье сердца, сосудов и улучшение кровообращения.
Вкус:	Нежный, слегка сладковатый, с земляными нотками. Подходит для салатов, гарниров, смузи и супов.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 22 ккал Белки: 2,2 г Жиры: 0,1 г Углеводы: 4,3 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 120 мкг (100% от ДН) Витамин С: 30 мг (33% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 85 мкг (21% от ДН) Витамин А: 150 мкг (17% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Железо: 2,6 мг (14% от ДН) Калий: 350 мг (10% от ДН) Магний: 39 мг (10% от ДН) Цинк: 0,5 мг (5% от ДН) Кальций: 30 мг (3% от ДН)



Сельдерей

Краткое описание:	Микрозелень сельдерея – это ярко-зелёные нежные ростки с насыщенным ароматом и свежим вкусом. Она богата антиоксидантами, витаминами и минералами, которые поддерживают здоровье сердца, сосудов и нервной системы.
Вкус:	Освежающий, с характерной пряной ноткой. Отлично подходит для салатов, супов, смузи, соусов и мясных блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 18 ккал Белки: 1,6 г Жиры: 0,3 г Углеводы: 3,1 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин А: 449 мкг (50% от ДН) Витамин К: 29,3 мкг (24% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 36 мкг (9% от ДН) Витамин С: 3,1 мг (3% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Калий: 260 мг (7% от ДН) Кальций: 40 мг (4% от ДН) Магний: 11 мг (3% от ДН) Железо: 0,2 мг (1% от ДН) Цинк: 0,1 мг (1% от ДН)



Тат сой

Краткое описание:	Микрозелень тат-соя – это нежные, тёмно-зелёные листочки с мягким вкусом. Она ценится за высокое содержание витаминов, минералов и антиоксидантов, поддерживающих иммунитет, здоровье костей и обмен веществ.
Вкус:	Нежный, слегка ореховый, с тонкой горчичной ноткой. Подходит для салатов, азиатских блюд, бутербродов и супов.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 28 ккал Белки: 2,7 г Жиры: 0,5 г Углеводы: 4,2 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 130 мкг (108% от ДН) Витамин С: 50 мг (56% от ДН) Витамин А: 240 мкг (27% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 80 мкг (20% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 170 мг (17% от ДН) Калий: 350 мг (10% от ДН) Магний: 40 мг (10% от ДН) Железо: 1,8 мг (10% от ДН) Цинк: 0,4 мг (4% от ДН)



Хризантема овощная

Краткое описание:	Микрозелень хризантемы овощной – это изящные зелёные листочки с мягким травянистым вкусом и лёгким ароматом свежести. Она богата витаминами, антиоксидантами и минералами, которые способствуют укреплению иммунитета и поддержанию здоровья глаз, кожи и костей.
Вкус:	Нежный, слегка травянистый, с лёгкой горчинкой. Идеально подходит для салатов, гарниров, восточных блюд и супов.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 29 ккал Белки: 2,3 г Жиры: 0,4 г Углеводы: 5,2 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 120 мкг (100% от ДН) Витамин А: 420 мкг (47% от ДН) Витамин С: 35 мг (39% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 70 мкг (18% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 150 мг (15% от ДН) Калий: 340 мг (10% от ДН) Магний: 35 мг (9% от ДН) Железо: 1,6 мг (9% от ДН) Цинк: 0,3 мг (3% от ДН)



Шисо

Краткое описание:	Микрозелень шисо красной – это яркие бордовые листочки с насыщенным пряным вкусом. Она богата антиоксидантами, витаминами и минералами, поддерживающими здоровье кожи, иммунитет и пищеварение.
Вкус:	Пряный, с оттенками базилика, аниса и мяты. Отлично подходит для салатов, суши, восточных блюд и напитков.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 30 ккал Белки: 2,0 г Жиры: 0,5 г Углеводы: 4,5 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 200 мкг (167% от ДН) Витамин С: 55 мг (61% от ДН) Витамин А: 300 мкг (33% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 90 мкг (23% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 180 мг (18% от ДН) Железо: 2,3 мг (13% от ДН) Калий: 410 мг (12% от ДН) Магний: 48 мг (12% от ДН) Цинк: 0,7 мг (6% от ДН)



Шпинат комацуна

Краткое описание:	Микрозелень шпината комацуны – это нежные, тёмно-зелёные листочки с мягким вкусом и богатым питательным составом. Она содержит множество витаминов, минералов и антиоксидантов, которые поддерживают здоровье костей, кровеносной системы и иммунитета.
Вкус:	Мягкий, слегка сладковатый, с ореховыми и капустными нотками. Отлично подходит для салатов, смузи, супов и азиатских блюд.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 28 ккал Белки: 2,8 г Жиры: 0,4 г Углеводы: 4,1 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 450 мкг (375% от ДН) Витамин А: 580 мкг (64% от ДН) Витамин С: 35 мг (39% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 85 мкг (21% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Кальций: 240 мг (24% от ДН) Железо: 3,5 мг (19% от ДН) Магний: 70 мг (17% от ДН) Калий: 370 мг (11% от ДН) Цинк: 0,9 мг (8% от ДН)



Щавель красножилый

Краткое описание:	Микрозелень щавеля красножилыого – это изящные зелёные листочки с красными прожилками и кисловатым вкусом. Она богата витаминами и минералами, которые поддерживают иммунитет, здоровье сердца и помогают улучшить пищеварение.
Вкус:	Ярко выраженный кисловатый, с нотками лимона. Прекрасно дополняет салаты, супы, закуски и соусы.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 21 ккал Белки: 2,0 г Жиры: 0,3 г Углеводы: 2,9 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин С: 48 мг (53% от ДН) Витамин К: 40 мкг (33% от ДН) Витамин А: 285 мкг (32% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 80 мкг (20% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Железо: 2,3 мг (13% от ДН) Кальций: 115 мг (12% от ДН) Магний: 45 мг (11% от ДН) Калий: 320 мг (9% от ДН) Цинк: 0,7 мг (6% от ДН)



Эндивий

Краткое описание:	Микрозелень эндивия – это хрустящие, светло-зелёные листочки с лёгким горьковатым привкусом. Она известна высоким содержанием витаминов и минералов, которые поддерживают здоровье пищеварительной системы, кожи и иммунитета.
Вкус:	Лёгкий горьковатый, с травяными и ореховыми нотками. Отлично подходит для салатов, гарниров, смузи и закусок.
КБЖУ (на 100 г):	Калории: 23 ккал Белки: 1,7 г Жиры: 0,2 г Углеводы: 4,1 г
Витаминный состав (на 100 г):	Витамин К: 231 мкг (193% от ДН) Фолиевая кислота (В9): 142 мкг (36% от ДН) Витамин А: 216 мкг (24% от ДН) Витамин С: 10 мг (11% от ДН)
Минеральный состав (на 100 г):	Калий: 314 мг (9% от ДН) Кальций: 52 мг (5% от ДН) Железо: 0,9 мг (5% от ДН) Магний: 15 мг (4% от ДН) Цинк: 0,3 мг (3% от ДН)