

календарь здоровья и красоты



лучших блюд
раздельного питания



Москва
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 641.56
ББК 36.991, 53.51
Т68

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника
И.А. Озерова

Т68 365 лучших блюд раздельного питания /
Сост. Михайлова Л.М. — М.: Издательство
Центрполиграф, 2010. — 382, [2] с. — (Кален-
дарь здоровья и красоты).

ISBN 978-5-521-85408-0

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все что душе угодно: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов. При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес никогда не вернется и вы навсегда останетесь стройными, бодрыми и здоровыми.

УДК 641.56
ББК 36.991, 53.51

ISBN 978-5-521-85408-0

© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2010

Предисловие

Утоляя голод, мы стремимся поесть повкуснее и разнообразно, и, порой после обильного обеда, с удовольствием съедим пирожное, запивая сладким напитком. От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов.

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), не надо употреблять одновременно, а с интервалом в 4—5 часов.

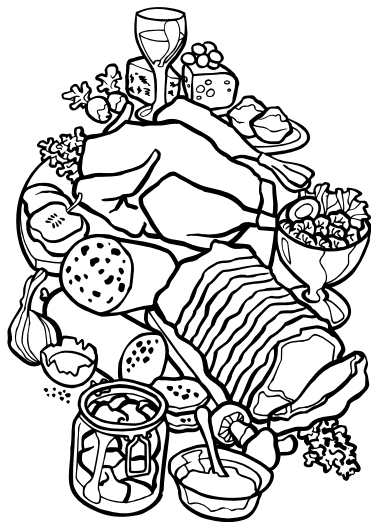
Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же, для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов — щелочная. Углеводы перевариваются быстрее, белки — дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, — это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. При раздельном питании, благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту, в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется. Приятного аппетита!

От составителя.

365 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Рецепт № 1

Капуста, квашенная со свеклой

Состав: капуста — 4 кг, свекла — 150 г, чеснок — 50 г, хрен — 50 г, петрушка — 30—50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.

Для рассола: вода — 2 л, сахар — 100 г, соль — 100 г.

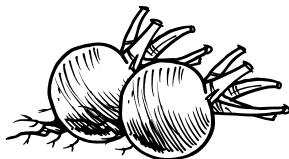
Капусту порезать на крупные куски — примерно по 200—300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет.

Выдерживать капусту при комнатной температуре 18—20°C в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5—6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Состав: свекла — 2—3 шт., чеснок — 2 дольки, яблоко — 1 шт., чернослив — 7—10 шт., по горсти грецких орехов и изюма, соль, сахар, растительное масло по вкусу, зелень укропа.

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3—4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпая рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

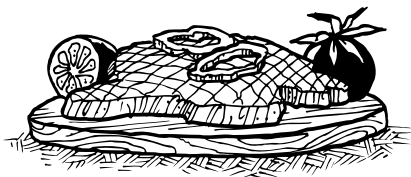


Рецепт № 3

Кисло-сладкое мясо

Состав: мясо — 1 кг, лук — 6 шт., топленый говяжий жир — 2 ст. ложки, томат — 2 ст. ложки, лимонная кислота, лавровый лист — 2 шт., соль, перец.

Мясо телятины, баранины или говядины нарезать порционными кусочками, посолить и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем поместить в кастрюлю или сотейник, добавить перец, лавровый лист, мелко нашинкованный репчатый лук, воду и тушить при закрытой крышке около часа. Мясо вынуть, а сочок процедить. Добавить в него, томат, лимонную кислоту и продолжить тушить в нем мясо до готовности.



Салат из свежих помидоров

Состав: помидоры — 80 г, репчатый лук — 25 г, соль, перец.

Для заправки: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.



Рецепт № 5

Компот из клубники

Состав: клубника — 1 кг, сахар — 250 г, вода — 2 стакана, ванилин.

Сварить густой сироп, снять с огня, ароматизировать его ванилином и охладить. Перебрать и промыть клубнику. Если ягоды крупные, разрезать их пополам, уложить в вазу для компота и залить сиропом.

По желанию компот можно подать со сметаной.

