

КУЛИНАРИЯ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.997

К90

К90 Кулинария по знакам зодиака. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 322 с.

ISBN 978-5-521-05568-5

Физическое самочувствие и эмоциональное состояние человека напрямую связано с его питанием, но организм каждого из нас имеет свои индивидуальные особенности.

Эта книга расскажет вам о системе питания, зависящей от знака Зодиака, в ней собраны рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут восстановить и сохранить ваше здоровье.

Приятного аппетита!

УДК 641/642

ББК 36.997

BIC WBV

BISAC CKB000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

ISBN 978-5-521-05568-5

ВВЕДЕНИЕ

Среди всего многообразия разработок систем питания не одна из них не является универсальной. Кому-то подходит одна диета, кому-то другая. И это не случайно, ведь организм каждого человека имеет свои особенности. Понять, что нужно Вам, поможет личный гороскоп, сохранение здоровья и сил в ваших руках, а на это влияют и звезды, под которыми Вы родились. Метаболизм – обмен веществ, постоянно происходящий внутри нас. Для того чтобы он проходил правильно, без нарушений, необходимо содержание в нем определенного количества тех или иных химических элементов. Заболевания и лишний вес – проблемы, которые появляются вследствие неполноценного, неправильного питания.

В нашем организме присутствует вся таблица Менделеева. Это и железо, и магний, и калий, и кальций. С их помощью происходит неисчислимое множество химических реакций, в итоге приводящих к тому или иному состоянию человеческий организм. При этом он может стать сам для себя лекарем. Нужно лишь со знанием дела воспользоваться данными ресурсами. Иногда можно руководствоваться своими пристрастиями к той или иной пище. Вегетарианцы, к примеру, делятся на старовегетарианцев (строго соблюдают вегетарианство, питаются ягодами, фруктами, бобовыми) и младовегетарианцев, которые не ограничивают себя в употреблении рыбы, молочных продуктов, но не едят мяса. Людям, придерживающимся подобной системы питания, хватает для питания растительной пищи, которая намного разнообразнее, чем у тех, кто ест мясо.

КУЛИНАРИЯ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

В растениях содержатся и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные соли. Последние два компонента очень важны для обмена веществ. Гормоны и ферменты тоже в определенных количествах присутствуют здесь.

Чрезмерно обильное употребление сладкого является чуть ли не главной проблемой для всех, страдающих в большей или меньшей степени лишним весом.

Если есть продукты такого рода в умеренных количествах, настроение будет приподнятым, а передование их грозит ожирением и диабетом.

Наряду со сладостями обязательно нужно употреблять бобовые, свинину и все, что содержит в своем составе витамин B_1 .

Чтобы организовать правильное питание, нужно знать о количестве необходимых для каждого из нас пищевых элементов, учитывать при этом возраст, профессию.

Белок — вещество, из которого в первую очередь состоят ткани нашего организма, он должен постоянно прибывать туда.

Существует личный астророкод правильного питания для каждого человека. Гороскоп рождения может определить, к каким заболеваниям склонен человек, а, следовательно, будет понятно, как их предотвратить.

Также звезды покажут, какой тип обмена веществ у каждого.

Человек есть то, что он ест — известное выражение. Между прочим, с латыни «ест» переводится как быть, существовать.

Витаминами и минералами управляют планеты. Обменом жиров управляет Юпитер. За водный обмен

ВВЕДЕНИЕ

веществ и количество жидкости в организме отвечает Луна, то, в каком количестве употреблять сладости, укажет Венера (управляет обменом углеводов). За витамины ответственен Меркурий, а за минералы — Сатурн.

Таким образом, все объекты Солнечной системы влияют на метаболизм. Без астрологов здесь, понятно, не обойтись.

Потому эта книга расскажет о влиянии знака зодиака Вашей планеты на обмен веществ.

ГЛАВА 1

ОВЕН

Овны подвержены влиянию Марса. Всегда находящиеся в движении, постоянно и много работающие люди. А если они и решили отдохнуть, то ни в коем случае не лежа на диване. И правильно — это вредно для здоровья. Конечно, такой отдых тоже нужен, но лучше всего просто хорошо выспаться, а днем вести активный образ жизни. Есть Овнам нужно относительно легкую, но очень сытную, способную дать энергию для их кипучей деятельности пищу. В восточной медицине их относят типу людей сухих, а самыми уязвимыми частями тела у них считают голову.

Люди, рожденные под этим знаком, принадлежат к огненной стихии. Им необходимо постоянно пополнять свой организм такими продуктами, как земляника, томаты, орехи, так как у Овнов наблюдается постоянный недостаток калия и железа в организме. Эти витамины поддерживают активную деятельность мозга, нервных клеток и мышц.

Овны травоядные, а потому они неизменно должны употреблять растительную пищу, причем в больших количествах. Зелень, морковь, свекла, репа, огурцы, а также финики и яблоки полезны из-за содержащихся в них витаминов А, В и С. Источником сил и здоровья являются такие продукты, как чеснок и горчица, которые очень хорошо подходят для заправки салатов.

Призвание женщин-Овнов обычно заключается не в превосходном выполнении миссии хорошей домохозяйки, любящей готовить. Это либо деловые женщины, либо предпочитающие нести на своем сильном женском плече груз всех по традиции принадлежащих мужчинам дел. Многие Овны — представители

КУЛИНАРИЯ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

слабого пола не отрицают, что возиться на кухне совсем не для них.

Зато от одной только мысли о том, что сломалась машина и появилась возможность «покопаться» в ней в поисках неисправности, которую нужно будет еще и устранить, они испытывают кайф.

Энергичным, вспыльчивым, неугомонным Овнам процесс приема пищи доставляет массу приятных ощущений, это для них лучше любого отдыха.

Овнам рекомендуется употреблять в пищу нижеуказанные продукты.

Мясо: баранина, козлятина

Фрукты: арбуз, грейпфрут

Овощи: морковь, перец, редиска, лук

Специи: перец, кориандр, чеснок, розмарин, тмин, мята, шафран

Напитки: шампанское

Правильное и рациональное питание для Овнов — залог здоровья, и они, как никто другой, должны его придерживаться. Каши, рыба, овощи — капуста, репа, редис, свекла — подходят для них идеально. Петрушка, укроп и зеленый лук тоже чрезвычайно полезны. Следует соблюдать строгий режим питания и никакихочных праздников живота!

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ЛЮДЕЙ, РОДИВШИХСЯ ПОД ЗНАКОМ ОВНА

ЗАКУСКИ

Бутерброды фруктовые

2 ломтика хлеба (батона), 0,5 апельсина, 0,5 банана, 1/4 часть граната, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, ваниль на кончике ножа.

ГЛАВА 1. ОВЕН

1. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Апельсин и банан очистите и нарежьте небольшими дольками.

2. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет.

Бутерброды «Сосиска с сыром»

2 ломтика хлеба, 2 сосиски, 2 ломтика сыра, 1 маленькая луковица, сливочное масло, соль, перец по вкусу.

1. Лук нашинкуйте и обжарьте в сливочном масле. Сосиски отварите. Намажьте хлеб маслом.

2. На каждый ломтик положите жареный лук, затем сосиску и пластинку сыра. Бутерброды переложите на противень и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

Канапе «Европейское»

0,5 буханки пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 40 г пасты из анчоусов, 50 г икры зернистой, 50 г каперсов.

1. Вырежьте треугольники из хлеба, нанесите слой масла, затем пасту из анчоусов, растертую с маслом.

2. По краешку каждой из гренок сделайте ободок из икры, а посередине положите каперсы. Проткните шпажкой.

Бифштекс с авокадо и помидорами

0,5 кг мяса, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 2 средние луковицы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 ст. л. соуса чили, 1 авокадо, соль и перец по вкусу.

1. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, отбейте, поперчите, посолите и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон (мясо внутри должно остаться сочным, бледно-розового цвета).

2. На другой сковороде поджарьте мелко порезанные лук и чеснок, очищенные от семян и нарезанные соломкой перцы. Через 7 минут после начала жарки добавьте туда же мелко нарезанные помидоры, соус чили и порезанный плод авокадо.

3. Тушите овощи до готовности. Перед подачей к столу выложите их на большое блюдо, а сверху — бифштексы.

Чизбургер с рыбой

2 булочки для бургера, филе одной рыбы (морского окуня, трески, судака), 1 небольшая головка лука, 1 ч. л. молотой сладкой паприки, кетчуп, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла

1. Филе промойте, обсушите. Лимонный сок смешайте с 1 ст. л. растительного масла и смажьте филе.

2. Затем обжарьте филе на растительном масле в течение 8 минут с обеих сторон, периодически сбрызгивая маринадом и переворачивая.

3. Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Оставшееся растительное масло смешайте с паприкой, обжаривайте в этой смеси лук в течение 5 минут.

4. Булочку разрежьте пополам и со срезанной стороны обжарьте в масле. На одну половинку булочки положите готовое рыбное филе и кольца жареного лука, накройте второй половинкой булочки.

5. Подавая к столу, полейте кетчупом. На гарнир советуем подать салат из огурцов с пикантной заправкой из йогурта.