

ТЫ КЛАСНАЯ ХОЗЯЙКА!

де

Здоровое
питание:
ГОТОВИМ
НА ПАРУ

де



СОДЕРЖАНИЕ

2 Рыба

Рыбные конвертики	24
Рыба с овощами и пряными травами	26
Пикша в паприке	28
Рулетки из семги с грибами	29
Рыбные колбаски.....	30
Шашлычки из форели с маслинами и красным луком.....	32
Рыбный пудинг с шапочкой из красного перца.....	35



Скажи мне, что ты ешь... .. 6

1 Овощи и грибы

Картофель с щавелевым соусом.....	10
Микс из зеленого горошка с грибами.....	12
Лодочки из перца с творожно-грибной начинкой	14
Цветная капуста с соусом морне	16
Фаршированные шляпки шампиньонов.....	18
Пикантная морковь с имбирем и чесноком.....	20
Котлеты с черносливом и кунжутом.....	22
Зеленые вареники с картофелем	23





3 Мясо

Маринованная говядина в фольге	36
Свинина под сырной корочкой	38
Рулетики с апельсинами	40
«Слойки» из мяса с картофелем.....	42
Мясной рулет с сырно-грушевой начинкой.....	44
Зразы с сыром сулугуни.....	46
Тефтели с тыквой.....	48
Гнездышки с перепелиными яйцами	49

4 Птица

Куриные бедра с имбирем и медовым соусом.....	50
Сочная куриная грудка с чесноком и куркумой	52
Рулетики с перцем и баклажанами	54
Биточки с творогом	56
Нежные котлетки на сметане.....	57
Ханум с курицей и картофелем	58
Кармашки из индейки с сыром и помидорами	60

5 Сладкие блюда

Груши в апельсиновом сиропе.....	62
Яблоки с начинкой из сухофруктов с орехами	64
Ванильное суфле из творога	66
Сырники с ягодной начинкой	68
Клубничный пудинг.....	70
Шоколадно-ванильные кексы.....	73
Медовые пряники	74
Нежные вареники с вишней	75
Общая таблица калорийности.....	76
Указатель	79



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

на 1 порцию:

- от 150 до 299 ккал
- от 300 до 599 ккал
- свыше 600 ккал

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и об одной из главных его составляющих – здоровом питании. Почему здоровое питание так важно?

Все просто – наше здоровье, долголетие и качество жизни напрямую зависят именно от того, что мы едим. Жирная и жареная пища, много соли и сахара, мало витаминов, минералов, антиоксидантов и продуктов, содержащих крахмал и пищевые волокна, недостаток воды – и вот уже организм дает сбой: лишний вес и проблемы со здоровьем не заставят себя долго ждать.

НО ЕСТЬ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ – НАЧАТЬ ГОТОВИТЬ ЕДУ ПРАВИЛЬНО.





Готовим на пару

Приготовленная на пару еда полезнее вареной, тушеной, запеченной в духовке и тем более жареной. Такой способ приготовления помогает сохранить витамины и микроэлементы, натуральный вкус и цвет продуктов. К тому же паровые блюда менее калорийны, чем обжаренные в масле. Первый шаг к здоровому питанию – заменить фритюрницу на пароварку.

Удобнее всего использовать фабричную пароварку или мультиварку, поскольку не нужно следить ни за температурой, ни за количеством воды. Существуют специальные решетки, которые устанавливаются в обычные кастрюли. Можно соорудить пароварку из того, что есть на кухне: установить в кастрюлю дуршлаг или сито или же закрепить на ней салфетку или марлю. Для этого накройте салфеткой кастрюлю сверху так, чтобы ткань немного провисла, и плотно обвяжите ее бельевой резинкой или веревкой.

