Серия
«КУЛИНАРИЯ. СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ»

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ С ПОДРОБНЕЙШИМИ ОПИСАНИЯМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

ТРИ ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ.

УДОБНЫЙ ФОРМАТ И КРАСОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ И ПОПУЛЯРНЫМ ТЕМАМ!

ПП МЕНЮ

Сборник лучших рецептов

хлеб•соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ **6**

САЛАТЫ

- САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО 10
- САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ОВОЩАМИ 12
- ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ 14
- ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ 16
- КИНОА С ОВОЩАМИ 18

ГОРЯЧЕЕ

- ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С ТРАВАМИ 20
- ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ 22
- ЗАПЕЧЕННАЯ ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ 24
- МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ 26
- ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ 28
- ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 30
- КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ 32
- ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ФАРШЕМ 34
- РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ 36
- ТУШЕНАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ 38

СУПЫ

- СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ 40
- СОЛЯНКА 42

- УХА С ПЕРЛОВКОЙ 44
- СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ 46
- ЩИ С ПОСТНЫМ МЯСОМ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ 48
- ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ (ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП) 50
- СУП ИЗ ШПИНАТА 52

ДЕСЕРТЫ

- ЯБЛОЧНЫЕ МАФФИНЫ 54
- ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ 56
- ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ 58
- ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ 60
- ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДАМИ 62

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Ккал на 100 г	Уровень сложности	Количество порций	Время приготовления

ВВЕДЕНИЕ

Правильное питание может вызвать как страх, так и воодушевить. С одной стороны, это предполагает отказ от привычных блюд, полных различных вкусностей. С другой стороны, это забота о собственном здоровье. Однако не нужно сразу отказываться от ваших любимых блюд, потому что правильное питание — это взгляд на еду с более широкой перспективы, умение чередовать ингредиенты и находить альтернативы. Это не означает отказ от того, что вы любите. Вы можете продолжать готовить свои любимые рецепты, заменяя компоненты на те, которые также гармонично впишутся в блюдо.

Наш сборник содержит 29 рецептов для правильного питания, где указаны калории на 100 грамм, время приготовления, уровень сложности (1 — легкий, 2 — средний, 3 — сложный) и количество порций. Следуйте принципам правильного питания и будьте здоровы! Помните, что правильное питание — это не только подбор «правильных» продуктов, но и соблюдение пропорций белков, жиров и углеводов (БЖУ). Поэтому наш сборник предлагает читателям таблицу, которая поможет сориентироваться по БЖУ на 100 г самых базовых продуктов этой книги. Продукты в таблице поделены по разделам (Рыба и морепродукты – мясо и птица – овощи – зерновые и бобовые – молочные продукты – фрукты и ягоды – орехи и семена – бульоны), чтобы вам было легче ориентироваться.

Сначала таблица может показаться сложной, но с каждым новым расчетом калорий будет легче: вы уже сможете на глаз определять вес продуктов и их БЖУ. Как видите, некоторые продукты вы можете заменять, например, использовать овсяные отруби вместо цельнозерновой муки. Тогда вы съедите меньше калорий, но нужно учитывать, что при такой замене в вашем питании будет больше жиров. Не забывайте, что в сбалансированном рационе доля белков должна быть от 10 до 15% его калорийности, жиров – от 15 до 30%, а углеводов – от 55 до 75%.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!