



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Меню для стройной фигуры

4

ДИЕТЫ:

- гречневая, рисовая, яблочная, кефирная, чайная
- *Диета Дюкана для красивого тела*
- *Японская диета*

14

ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат из моркови с сельдереем
- Свекольный суп с фасолью
- Овощные оладьи
- Рыба с рисом
- Мюсли с фруктами
- Смюзи с фруктовым чаем

24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Сложно выдержать диету? Худейте вместе со своей второй половиной и другое

ТОЛЬКО
для
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Как похудеть быстро и эффективно, а впоследствии не набрать лишние килограммы? Какие продукты помогают сбросить вес?

Об этом и пойдет наш разговор. Мы расскажем о самых эффективных монодиетах – гречневой, рисовой, яблочной, кефирной, чайной, о популярной в последнее время диете Дюкана для красивого тела и японской диете. И, конечно же, вы найдете в этом выпуске рецепты легких блюд, которые позволят вам избавиться от лишних килограммов.

Уверяем вас, это не так уж и сложно! Достаточно включить в меню правильные продукты, приготовленные правильными способами и... получать удовольствие от хорошей кухни. Ведь хорошее настроение, наряду со здоровым питанием, является обязательным компонентом формулы красоты.



Алена Романюк
главный редактор портала
«Миллион меню»

38 / март 2015

on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ДИЕТЫ:

- гречневая, рисовая, яблочная, кефирная, чайная
 - Диета Дюкана для красивого тела
 - Японская диета

14

ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат из сладкого перца
 - Салат из моркови с сельдереем
- Салат из квашеной капусты с апельсинами
- Свекольный суп с фасолью
 - Овощные оладьи
 - Рыба с рисом
 - Мюсли с фруктами
- Яблочно-морковный смузи
- Смузи с фруктовым чаем

24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Сложно выдержать диету? Худейте вместе со своей второй половиной и другие



14 Салат из сладкого перца



17 Свекольный суп с фасолью



22 Яблочно-морковный смузи



19 Рыба с рисом

Руководитель проекта Надежда Цветкова
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

КАК ПОХУДЕТЬ БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО?

Как похудеть быстро и эффективно, а впоследствии снова не набрать лишние килограммы? Какие продукты помогают сбросить вес? Об этом пойдет наш сегодняшний разговор.

Диет для быстрого похудения множество. Все их можно разделить на **белковые** (когда в рацион включают преимущественно белковую пищу), **низкокалорийные** (когда ограничивают калорийность меню), **монодиеты** (когда отдают предпочтение какому-то одному продукту) и другие.

К числу наиболее эффективных относятся **монодиеты** – когда в меню на протяжении определенного периода включают, к примеру, только один кефир или одни яблоки (или гречку, рис, капусту, арбузы и т. п.). При этом калорийность рациона значительно снижается. Однако долго придерживаться таких диет врачи не советуют, иначе организм не будет получать необходимого количества полезных веществ.

Почему одни люди худеют легко, а другим избавиться от лишних килограммов бывает не так-то просто?

Одна из причин – в том, что со временем организм привыкает к высокому весу и начинает воспринимать его как нормальный. Чем дольше люди сохраняют такой вес, тем сложнее впоследствии им похудеть. А те, кто садятся на диету сразу после того, как пополнили, худеют без лишних усилий. Впрочем, причин появления лишнего веса немало. Многие люди привыкли

«заедать» различные жизненные проблемы, стрессы, и в результате подсаживаются на калорийную «диету». Ведь многие продукты, которые предлагают наши магазины, содержат большое количество углеводов и сахара. Они подавляют действие гормона насыщения – лептина, который позволяет нам определять количество оптимальных порций пищи. Мозг становится практически не чувствителен к этому, и организм требует дополнительного количества еды.





КАК БЫСТРО ПОХУДЕТЬ ЗА НЕДЕЛЮ? ПОМОЖЕТ ГРЕЧНЕВАЯ ДИЕТА

В рацион, кроме приготовленной особым образом гречки, включают только кефир, травяные отвары и зеленый чай. Гречку готовят следующим образом: стакан крупы вечером заливают 2 стаканами кипятка, накрывают крышкой и оставляют до утра. Гречку делят на несколько порций, которые съедают в течение дня.

Курс – одна неделя. За это время можно похудеть на 3–4 кг.



НЕ МЕНЕЕ ХОРОШО ЗАРЕКОМЕНДОВАЛА СЕБЯ И РИСОВАЯ ДИЕТА

1-й вариант

Стакан риса сварите, разделите на небольшие порции на несколько приемов пищи. Другие блюда в этот период исключаются. Можно пить яблочный сок, чистую воду, зеленый чай без сахара, но не сразу после еды, а через час-полтора (или за 20 минут до еды). Если выдержать такую диету для вас слишком сложно, можно также съедать в день 2–3 яблока.

Курс – 1–3 дня. Такая диета не только эффективно помогает похудеть, но и выводит из организма вредные вещества – шлаки и токсины.

2-й вариант

Это менее жесткий вариант рисовой диеты. Сварите 250 г риса, который распределите следующим образом: по 2/5 части – на завтрак и обед, 1/5 – на ужин.

Во время завтрака также выпивайте стакан нежирного натурального йогурта, кефира или простокваши с добавлением чайной ложки меда. В обед, кроме риса, съедают 100–150 г нежирного мяса, мяса птицы (лучше курицы) или рыбы, приготовленных без жира. На ужин, кроме риса, едят 100–150 г овощей, которые заправляют растительным маслом. Рис и другие блюда готовят без соли.

Курс – 7 дней. За это время можно похудеть на 3–4 кг. Особенно эффективна такая диета для людей старше 30 лет.

Включите в рацион грейпфруты – и вы заметите, что ваш аппетит стал более скромным: вам больше не захочется перекусывать между основными приемами пищи, да и съесть во время обеда вы станете значительно меньше... В чем причина подобных метаморфоз? Грейпфруты снижают уровень инсулина в крови, нормализуя наш аппетит, способствуют ускорению обмена веществ и эффективно помогают снизить вес.

Чтобы похудеть, съедайте каждый день половину грейпфрута или выпивайте 100 мл его свежевыжатого сока (не добавляя к нему сахар) за 15–20 минут до еды или после нее. Или съедайте грейпфрут вечером (лучше вместо ужина).

3-й вариант

Рисовая диета со сладким перцем и грейпфрутом

300–350 г риса сварите на воде без добавления соли и сахара и распределите на 3 равные части – на завтрак, обед и ужин. К порции риса каждый раз добавляйте по 1/2 сладкого перца. За 20–25 минут до еды выпивайте по стакану грейпфрутового сока.

Сладкий перец и грейпфрут содержат много витаминов, минеральных веществ и ускоряют обмен веществ.

Курс – 3 дня.



ЗАДАЙ ВОПРОС

ММ **ЕСТЬ ВОПРОСЫ?**
Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

Из 15 витаминов, необходимых человеку, в яблоках содержатся 12 – это витамины группы В, С, Е, Р, каротин, фолиевая кислота и другие. В этих плодах также много минеральных веществ (калий, фосфор, натрий, магний, йод, железо), сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), пектина и пищевых волокон. Яблоки очищают организм от шлаков и токсинов, снижают уровень холестерина в крови и ускоряют процессы пищеварения.

Известно несколько вариантов яблочной диеты

1-й вариант

В течение дня можно съесть не больше 1,5 кг яблок – как свежих, так и печеных. Употреблять другие продукты и напитки не разрешается.

Курс – 1–2 дня. За день можно похудеть на 0,8 – 1 кг.

2-й вариант

Можно есть только яблоки (в любых количествах) и пить минеральную воду без газа.

Курс – 3 дня. За это время можно похудеть на 3–4 кг.

Какие продукты помогают похудеть быстро? Диетологи составили список, в который вошли отруби, грейпфруты, имбирь, оливковое масло и зеленый чай.



3-й вариант

Как быстро похудеть за неделю? Предлагаем яблочную диету на 7 дней

В это время в рацион включают яблоки в следующих количествах:

дни 1-й и 6-й – по 1 кг,
дни 2-й и 5-й – по 1,5 кг,
дни 3-й и 4-й – по 2 кг.

В это время, кроме яблок, можно есть ржаные сухарики, пить зеленый чай без сахара и минеральную негазированную воду.

На 7-й день яблоки не едят, разрешается только пить зеленый чай и минералку.

За неделю можно похудеть на 4–6 кг.

Переходить на обычный рацион после этой диеты нужно постепенно, чтобы сохранить достигнутый результат.

ЧАЙНАЯ ДИЕТА

Зеленый чай содержит много полезных веществ: витамины (А, К, РР, С, группы В), минеральные вещества (калий, цинк, фтор, йод) и другие. Он нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков и замедляет процессы старения.

Шотландские ученые провели эксперимент, в котором приняли участие люди в возрасте 19–37 лет. Им предложили выпивать по 4 чашки зеленого чая в день в течение 2 недель. Как оказалось, у них не только снизились артериальное давление и уровень холестерина, но и масса тела, ведь зеленый чай препятствует накоплению жиров и ускоряет метаболизм.

Ежедневно нужно выпивать не менее 2 л зеленого чая. При этом калорийность рациона следует значительно уменьшить. Какие продукты можно включать в меню? В основном – овощи и фрукты, а также небольшое количество нежирного мяса и рыбы.

Курс – 2 недели. Придерживаться такой диеты можно не чаще 1 раза в год.



КЕФИРНАЯ ДИЕТА

В последние десятилетия у тех, кто стремится похудеть, особой популярностью пользуется **кефирная диета**, и это не случайно.



Кефир – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Их преимущество перед «пресными» аналогами – более высокая усвояемость молочного белка и меньшее количество молочного сахара (лактозы). Кефир способствует выведению из организма шлаков и токсинов, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает состояние волос и ногтей.

Кроме того, кефирная диета эффективно помогает избавиться от лишних килограммов.

Кефирные диеты для быстрого похудения

Кефирная диета на 3 дня

В течение дня за 5–6 приемов, промежутки между которыми должны быть одинаковыми, нужно выпивать 1–1,5 л кефира без добавления сахара.

Кефирная диета на 3 дня помогает сбросить около 3–4 кг.

Кефирная диета на 7 дней

В течение 6 дней нужно выпивать 1,5 л кефира, по стакану через каждые 3–4 часа, причем в течение дня виды кефира нужно чередовать. Для такой диеты подойдут нежирный простой кефир, бифидокефир, фруктовый кефир и другие.

К блюдам, которые вы готовите, не следует добавлять соль и сахар. Можно пить минеральную воду без газа. Нельзя употреблять чай и кофе.

Первый день: кефир и 5 отварных картофелин.

Второй день: кефир и 100 г отварного куриного мяса.

Третий день: кефир и 100 г отварного нежирного мяса (говядины или телятины).

Четвертый день: кефир и 100 г отварной нежирной рыбы.

Пятый день: кефир, фрукты и овощи (кроме слишком сладких и содержащих большое количество калорий, например, бананов и винограда).

Шестой день: кефир (его количество можно увеличить до 2 л).

Седьмой день: минеральная или родниковая вода.

Кефирная диета на 7 дней, в зависимости от особенностей вашего организма, поможет вам избавиться от 5–6 кг.

Но не стоит придерживаться ее чаще одного раза в 2–3 месяца.

Кефирно-яблочная диета на 9 дней

Первые три дня: нужно выпивать ежедневно по 1,5 л обезжиренного кефира.

Следующие три дня: нужно съедать ежедневно по 1,5 кг свежих яблок.

Последние три дня: нужно выпивать ежедневно по 1,5 л обезжиренного кефира.

Специалисты НИИ питания при Академии наук РФ советуют отказаться от «лечебного голодания», которое значительно повышает нагрузку на организм. Чтобы похудеть, достаточно отказаться от жирного, жареного, маринадов, копченостей, острых пряностей и питаться по 5–6 раз в день, включая в меню небольшие порции блюд. Время от времени стоит устраивать **разгрузочные дни, когда в рацион включают, например, только кефир.**

Еще один вариант разгрузочной диеты – замена ужина стаканом кефира с добавлением отрубей (для этого залейте отруби стаканом кефира и дайте им разбухнуть минут 10).

Выдержать эту диету бывает не так-то просто. Поэтому время от времени можно включать в рацион небольшое количество продуктов, содержащих белки и углеводы.

Благодаря такому меню вы сможете похудеть на 7–9 кг.



Кефирная диета, разработанная Институтом питания РАМН

Ее продолжительность составляет 21 день.

Какие продукты стоит включать в меню, а от каких следует отказаться?

В этот период нужно питаться 5–6 раз в день в одно и то же время и включать в рацион низкокалорийные продукты: нежирные сорта рыбы и мяса, обезжиренное молоко и молочные продукты, а также не содержащие крахмала овощи и фрукты. Следует отдавать предпочтение растительным жирам (их количество должно составлять свыше 50% от общего количества жиров). Из рациона полностью исключают картофель, хлеб, выпечку, сахар, сладо-

сти. Калорийность ежедневного рациона не должна превышать 1700 ккал.

Что касается жидкости, то ее нужно потреблять не более 1,5 л в день, причем 1 л должен составлять кефир, а оставшиеся 0,5 л приходится на жидкие блюда. При желании вместо кефира можно включать в меню другие кисломолочные продукты или сок из овощей. В этот период не следует также обильно солить пищу. Количество соли в рационе должно составлять не более 5 г в день.

Не стоит забывать и о прогулках на улице, хотя бы в течение получаса.

Эта диета позволяет похудеть на 8–10 кг.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: кефир, а также другие кисломолочные продукты – простокваша, ряженка, йогурт, ацидофилин, кумыс, творог, сметана – сохраняют полезные свойства только если имеют **небольшой срок хранения** (не больше 1 месяца), не включают консервантов и других пищевых добавок.

Продукты, которые могут храниться в течение длительного времени, не содержат полезных живых культур. Так, в «пустые» йогурты добавляют крахмал или желатин, каррогенан или гуаровую смолу, а также синтетические подсластители и ароматизаторы.

ДИЕТА ДЮКАНА ДЛЯ КРАСИВОГО ТЕЛА

Эта диета получила известность после того, как ее автор – французский доктор Пьер Дюкан – опубликовал в 2000 году книгу «Я не умею худеть». Она была переведена на 14 языков мира, издана в 32 странах, а ее общий тираж составил 10 миллионов экземпляров.



Читайте подробнее на www.mmenu.com



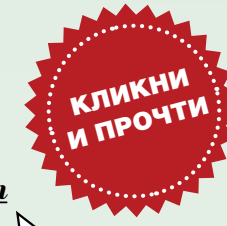
ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

Японская диета ускоряет обмен веществ, благодаря чему похудение происходит достаточно быстро. Всего за один курс можно сбросить от 4 до 8 кг веса и больше. Другое преимущество этой диеты – длительный эффект. Как утверждают ее авторы, результаты японской диеты сохраняются два-три года.

Обычно ее соблюдают в течение 13 дней. Существует и японская диета на 7 дней, но, как правило, за это время значительных результатов достичь не удастся. Некоторые придерживаются ее дольше – до 13 недель, и все же диетологи этого не советуют, чтобы не нарушился обмен веществ.



Читайте подробнее на www.mmenu.com



Белковая диета Дюкана не только помогает избавиться от лишних килограммов, но и «формирует» красивую подтянутую фигуру. Ведь чем больше белковой пищи мы съедаем, тем больше становится мышечная масса и меньше жировая прослойка. Поэтому тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, нужно включать в рацион больше богатых протеинами продуктов.



ЛЕГКИЕ РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

6 порций | 30 минут

- перец сладкий зеленый, желтый и красный по 2 шт.
- лук репчатый белый 2 головки
- зелень укропа и петрушки по 1 пучку
- чеснок 1 зубчик
- базилик 2 листика
- перец белый горошком

Для заправки:

- уксус яблочный 3 ст. ложки
- масло оливковое 5 ст. ложек
- соль

1. У сладкого перца удалите плодоножки и семена с перегородками. Лук и сладкий перец нарежьте кольцами. Зелень крупно порубите.
2. Подготовленные ингредиенты смешайте и выложите в салатник, натертый зубчиком чеснока.
3. Для заправки уксус смешайте с маслом и солью.
4. Полейте салат заправкой и дайте постоять 20 минут при комнатной температуре.
5. При подаче посыпьте салат свежемолотым белым перцем, оформите листиками базилика.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

6 порций | 20 минут

- морковь 2 шт.
- яблоки 2 шт.
- корень сельдерея 1 шт.
- сок 1 лимона
- зеленый салат 6 листьев
- орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки

Для заправки:

- масло оливковое 3 ст. ложки
- кинза рубленая 1 ст. ложка
- перец белый молотый
- соль



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯМИ



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

6 порций | 10 минут

- капуста квашеная 750 г
- апельсин 1 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- имбирь молотый 1 щепотка

1. Апельсин очистите, дольки вырежьте из мембран и нарежьте ломтиками.
2. Капусту смешайте с ломтиками апельсина, зеленью петрушки и заправьте маслом.
3. Перед подачей сбрызните салат лимонным соком, смешанным с сахаром, и посыпьте имбирем.



Как сократить время приготовления свеклы? Сварите ее в микроволновой печи, налив немного воды в посуду, чтобы влага из свеклы не испарялась.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

5 порций | 1 час 45 минут

- свекла вареная 400 г
- лук репчатый 1 головка
- семена тмина 1 ч. ложка
- цедра апельсина
- масло оливковое 2 ст. ложки
- бульон мясной 1,5 л
- фасоль консервированная 400 г
- уксус виноградный 1 ст. ложка
- сметана 6 ст. ложек
- зелень петрушки рубленая 6 ст. ложек
- соль

1. Лук нарежьте кольцами, апельсиновую цедру натрите на мелкой терке.
2. Лук и цедру выложите на разогретую сковороду с маслом, добавьте тмин и пассеруйте несколько минут, не допуская изменения цвета.
3. Свеклу натрите на крупной терке, соедините с пассерованным луком, залейте бульоном.
4. Добавьте фасоль без заливки, влейте уксус, посолите и варите 10 минут.
5. При подаче разлейте суп в подогретые тарелки, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.



КОГДА ЛУЧШЕ УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ?

Многие диетологи убеждены, что голодание полезно для организма. Как выяснили американские ученые, у людей, устраивающих раз в месяц разгрузочные дни, на 40% снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а у тех, кто страдает астмой, уменьшается количество приступов.

Голодание способствует очищению и восстановлению организма. Кроме того, оно содействует изменению видового состава бактерий кишечника и в результате улучшает микрофлору, что способствует нор-

мализации обмена веществ и продлевает людям жизнь. Низкокалорийный рацион снижает риск развития таких опасных заболеваний, как рак и диабет второго типа. Когда лучше устраивать разгрузочные дни? **Оптимальной считается схема, когда люди голодают каждый первый понедельник месяца.** При этом на протяжении дня нужно будет пить больше жидкости. Однако чтобы добиться положительного эффекта, устраивать разгрузочные дни нужно постоянно.

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

6 порций | 45 минут

- кабачки, морковь, зеленый горошек по 300 г
- мука пшеничная 150 г
- яйца 3 шт.
- молоко 1 стакан
- масло растительное 2 ст. ложки
- сметана 1 стакан
- приправа универсальная 3 ч. ложки
- разрыхлитель для теста 1/2 ч. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- соль

1. Овощи измельчите блендером по отдельности.
2. В каждую овощную массу добавьте сахар, соль, приправу, по одному яйцу, муку, разрыхлитель для теста и перемешайте. Каждую массу по отдельности взбейте, влейте тонкой струйкой молоко. Все массы перемешайте по отдельности.
3. Обжарьте оладьи на масле до золотистого цвета.
4. При подаче оладьи выложите на блюдо. Сметану или соус подайте отдельно.

НА ЗАМЕТКУ

Овощи сами по себе имеют ярко выраженный вкус, поэтому, чтобы не перебить его, не добавляйте слишком много приправ.

РЫБА С РИСОМ

4 порции | 45 минут

- филе рыбы 800 г
- рис 120 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 40 г
- чеснок 1 зубчик
- помидоры 3 шт.
- вино белое 40 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Рис отварите в большом количестве подсоленной воды до полуготовности, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь.
2. Лук мелко порубите и слегка обжарьте на масле. Добавьте толченый чеснок, половину рубленой зелени петрушки, нарезанные помидоры и обжаривайте еще несколько минут.
3. Положите рис, влейте вино, посолите и поперчите. Сверху уложите рыбу и тушите под крышкой 20 минут.
4. При подаче посыпьте рыбу с рисом рубленой зеленью.



Рис питателен и легко усваивается организмом, поэтому его можно назвать идеальным продуктом для тех, кто следит за своей фигурой. Сочетая рис с легкими низкокалорийны-

ми натуральными продуктами – рыбой, кислым молоком, овощами, фруктами, зеленью – можно вкусно и разнообразно питаться и всегда поддерживать свой вес в норме.

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТРОГО ОГРАНИЧИВАТЬ РАЦИОН

Чтобы похудеть, вовсе не обязательно строго ограничивать свой рацион. Иногда можно позволить себе включать в меню нездоровую пищу. Главное – контролировать такие порции. Специалисты из Университета Вандербильта (США) составили формулу успешного похудения: как они утверждают, соотношение полезной и вредной пищи в рационе должно составлять 4 к 1 или 2 к 1. Например, если вы едите картофель фри, то его порции должны быть очень маленькими, а количество овощей и фруктов в меню – большим. Специалисты считают, что эти рекомендации стоит учитывать при раз-

работке меню ресторанов и кафе, которые предлагают блюда сторонникам здорового питания.

Ученые из Австралии тоже убеждены, что худеющим не нужно строго соблюдать правила. Как выяснилось, более эффективна модель, при которой люди в течение 2 недель следуют диете, а в течение 2 недель придерживаются обычного для себя рациона. Во время диеты организм переходит на «энергосберегающий» режим, в результате чего похудеть оказывается сложнее. Если же люди снова возвращаются к привычному рациону, сбросить лишние килограммы оказывается проще.

МЮСЛИ С ФРУКТАМИ

6 порций | 40 минут

- геркулес 1 стакан
- сливы 2 шт.
- бананы 2 шт.
- яблоки 2 шт.
- апельсины 2 шт.
- киви 2 шт.
- сок яблочный 1 стакан
- йогурт 1 стакан
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- корица молотая 1/2 ч. ложки

1. Бананы, сливы и киви нарежьте ломтиками.
2. Апельсины очистите, разделите на дольки и удалите мембраны.
3. Одно яблоко натрите на крупной терке, смешайте с йогуртом, геркулесом, яблочным соком и дайте постоять 10 минут.
4. Второе яблоко нарежьте дольками, вместе с остальными подготовленными фруктами добавьте к мюсли и перемешайте.
5. При подаче посыпьте мюсли с фруктами сахарной пудрой и корицей.

Легкий
витаминный десерт –
прекрасный старт
для отличного
дня!

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ СМУЗИ

2 порции | 10 минут

- яблоки 2 шт.
- яйцо 1 шт.
- морковь 4 шт.
- апельсины 2 шт.

Смузи (в переводе с английского – «однородный, мягкий, гладкий, приятный») – густые напитки из смеси измельченных овощей, ягод или фруктов с добавлением других ингредиентов – стали продавать в Калифорнии еще в 1930-х годах. У нас они появились сравнительно недавно, но быстро завоевали популярность у поклонников здорового питания и вегетарианцев. Смузи несложно приготовить и в домашних условиях, измельчив продукты с помощью блендера или миксера.

1. Яблоки, разрезав их пополам и удалив сердцевину с семенами, нарежьте ломтиками. Морковь мелко нарежьте. С помощью соковыжималки из яблок и моркови по отдельности отожмите сок.
2. Апельсины очистите от кожуры и белых волокон, вырежьте дольки из мембран.
3. Яйцо и апельсины уложите в чашу блендера или кухонного комбайна, взбейте, небольшими порциями вливая яблочный и морковный соки. Взбивайте до получения густого напитка.
4. Разлейте смузи по стаканам и сразу подавайте.



СМУЗИ С ФРУКТОВЫМ ЧАЕМ

2 порции | 10 минут

- курага 50 г
- яблоки сушеные 25 г
- чай 2 пакетика
- сок 1 лимона
- йогурт натуральный 2 ст. ложки
- вода минеральная



Свыше 40 рецептов **СМУЗИ** на www.mmenu.com



1. Курагу и яблоки нарежьте небольшими кусочками. Заварите пакетики чая 300 мл кипящей воды, выдержите под крышкой 5 минут, затем выньте пакетики.
2. Добавьте в чай нарезанные фрукты, выдержите их 30 минут, затем поместите в холодильник и оставьте до полного охлаждения (около 30 минут).
3. Чай с фруктами и лимонный сок налейте в чашу блендера или кухонного комбайна. Взбивайте до получения однородной массы, время от времени снимая часть массы, оседающую на стенках чаши, и перекладывая ее в центр.
4. Добавьте йогурт и взбивайте еще некоторое время, вливая небольшими порциями минеральную воду, если смесь будет слишком густой. Подавайте в высоких бокалах, оформив ломтиком лимона.



кулинарная МОЗАИКА

Диета с низким гликемическим индексом не так полезна, как считалось

Диета с низким гликемическим индексом не снижает риск развития заболеваний сердца и сосудов по сравнению с диетой с высоким гликемическим индексом, как считалось ранее. Такие выводы сделали ученые, наблюдавшие за состоянием здоровья 163 человек, которые имели лишний вес и повышенное артериальное давление. Участников эксперимента разделили на группы. В течение нескольких недель они придерживались четырех видов диет, включая в рацион одинаковое количество калорий; при этом набор продуктов имел разный гликемический индекс. Как оказалось, значительных изменений массы тела, уровня артериального давления, а также показателей глюкозы в крови людей, придерживавшихся разных диет, не было.

Гликемический индекс – показатель, отражающий, насколько быстро тот или иной продукт расщепляется в организме человека и преобразуется в глюкозу – основной источник энергии. Продукты с высоким гликемическим индексом – сахар, мед, сладкие фрукты, хлеб из белой рафинированной муки, белый рис, картофель фри и т. п. Наименьший гликемический индекс имеют семена подсолнечника и некоторые виды овощей: салат, лук, помидоры и капуста.

Сложно выдержать диету? Худейте вместе со своей второй половиной

Основная причина появления лишнего веса, как утверждают медики, – в переедании. Но выдержать диету порой оказывается не так-то просто. Многим мешает то, что коллеги по работе или члены семьи придерживаются другого рациона. Поэтому специалисты советуют тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, садиться на диету вместе с друзьями или супругами.

Ученые из Университета Колорадо провели исследование, в котором приняли участие несколько десятков человек. Как оказалось, «совместная» диета гораздо более эффективна. Правда, мужчинам, как правило, похудеть бывает проще. К тому же причины появления лишнего веса у мужчин и женщин разные. У женщин после 30 лет снижается количество гормонов, отвечающих за репродуктивную функцию. В результате происходит

замедление процесса обмена веществ, и начинают появляться лишние килограммы. У представителей сильного пола уже в 30–35 лет лишний вес появляется из-за того, что они мало занимаются спортом и включают в рацион высококалорийные продукты. Но какие бы причины ни привели к появлению лишних килограммов, медики советуют людям после 30 лет вести активный образ жизни и придерживаться здорового рациона.



Худеете? Взвешивайтесь правильно!

Ученые из Технологического университета Тампере дали совет тем, кто следит за своим весом. Худеющим нужно взвешиваться по средам, так как изменения массы тела в этот день бывают минимальными. Такое взвешивание поможет людям сделать объективные выводы об изменениях своего веса. Показатели следует сравнивать по неделям. Вместе с тем многие взвешиваются в выходные дни, когда набирают вес. Если в течение рабочей недели людям и удастся соблюдать диету, то в выходные эти правила нередко нарушаются. Так что появлением лишних килограммов неко-

торые «обязаны» именно сытному меню в эти дни. **Напомним, что суточная норма потребления калорий для мужчин составляет 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал. Но меню выходного дня может составлять и 3500 ккал. А после праздничных застолий 90 человек из 100 набирают лишние килограммы.**

Финские ученые советуют худеющим взвешиваться постоянно, не реже одного раза в неделю. Специалисты провели эксперимент, в котором участвовали 40 полных людей. Были проанализированы показатели их веса в течение года. Как оказалось, чем чаще люди взвешивались, тем быстрее худели. Если они не взвешивались больше недели, то чаще набирали вес.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2015»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ФЕВРАЛЯ»



МАКОВЫЕ БЛИНЧИКИ С РИКОТТОЙ
АВТОР – **КАТЕРИНА**



**ЗАКУСОЧНЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ
С СОЛЕНОЙ СЕМГОЙ**
АВТОР – **РУСЛАНА**



**БИСКВИТНЫЕ ОЛАДЬИ
С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ**
АВТОР – **КАТЕРИНА**



**КОРЗИНОЧКИ ИЗ БЛИНОВ
С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ**
АВТОР – **TAMARA SHEPELEVA**



БЛИНЧИКИ С ХУРМОЙ И МАКОМ
АВТОР – **РУСЛАНА**



**БЛИННЫЕ КОРЗИНОЧКИ
ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА**
АВТОР – **TAMARA SHEPELEVA**

КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

КАПУСТНЫЕ РУЛЕТИКИ С МОРКОВЬЮ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



МОРКОВНЫЕ ШАРИКИ



ФАРШИРОВАННЫЙ ЛОСОСЬ



НЕКТАРИНЫ С КЕФИРОМ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

БЛЮДА ТАТАРСКОЙ И БАШКИРСКОЙ *КУХНИ*

