



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Весеннее настроение

4

**ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ?
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**

8

**ЗЕЛЕНЬ НА НАШЕМ
СТОЛЕ**

**МАСТЕР-КЛАСС
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**

- Весенний салат с жареной горбушей

16

ГОТОВИМ ИЗ КРУП

- Овсяная каша с орехами и фруктами

21

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

- Саламис
- Рыбные шашлычки

24

**СНИЗИТЬ ВЕС
ПОМОГУТ ОТРУБИ**

*Выбираем полезные
мюсли*

**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП**



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

ОТ РЕДАКЦИИ

«Весна, весна на улице, весенние деньки...»

*С каждым днем все сильнее
пригревает солнце. Пройдет совсем
немного времени – и прилетят
с юга птицы, появится первая трава
и первые весенние цветы.*

САМА ПРИРОДА ВЕСНОЙ НАПОМИНАЕТ НАМ О ТОМ,
ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН. СКОРО МЫ НАКОНЕЦ-ТО
СМОЖЕМ СНЯТЬ ТЯЖЕЛУЮ ТЕПЛУЮ ОДЕЖДУ И НАДЕТЬ
ЛЕГКИЕ КОСТЮМЫ И ПЛАТЬЯ. НЕ ЗА ГОРАМИ ЛЕТО,
И МНОГИЕ УЖЕ ПОДУМЫВАЮТ О ТОМ, ЧТО ПОРА
«ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК».

Одни решают изменить прическу и пройти
курс косметических процедур в салоне красоты,
другие отправляются в спортзал и садятся на диету.

Однако менять рацион нужно без вреда
для здоровья, ведь весной наш организм,
ослабленный после долгой зимы, особенно уязвим.
Мы решили подобрать оптимальное меню, которое
поможет вам привести вес в норму, повысит
иммунитет и поднять настроение, ведь позитивный
настрой – одна из необходимых составляющих
«ФОРМУЛЫ КРАСОТЫ».

В этом выпуске

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

- Салат с пророщенной пшеницей

ЗЕЛЕНЬ НА НАШЕМ СТОЛЕ

- Легкий салат с базиликом
- Салат из сладкого перца с огурцами
- Салат из белокочанной капусты с зеленью

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Весенний салат с жареной горбушей

ВКУСНЫЕ ВИТАМИНЫ

ГОТОВИМ ИЗ КРУП

- Каша с овощами по-монастырски
- Овсяная каша с орехами и фруктами

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

- Форель с грушей и лаймом
- Саламис
- Рыбные шашлычки

СНИЗИТЬ ВЕС ПОМОГУТ ОТРУБИ

- Овсяная каша с отрубями
- Хлеб с отрубями и фруктами

БЛЮДА С МИНДАЛЕМ

- Салат фруктовый с морковью и миндалем

- Гранола

- Яблоки, запеченные с сухофруктами

ВЫБИРАЕМ

ПОЛЕЗНЫЕ МЮСЛИ

- Мюсли с яблоками
- Мюсли с фруктами
- Салат из коричневого риса с апельсинами
- Смюзи с фруктовым чаем
- Чай мятный по-мароккански

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

Весна – время перемен

*Это не только самый светлый
и яркий период года, весна –
это состояние души.*

Хотите похудеть? Питайтесь правильно

Кто из нас не мечтает иметь стройную фигуру? Современные диетологи единодушны: здоровое сбалансированное питание, регулярные занятия спортом и позитивный настрой – такова формула красоты.

1 Отдавайте предпочтение наименее калорийной пище – овощам, фруктам, обезжиренным молочным продуктам, нежирным мясу, рыбе и птице. Старайтесь нечасто включать в рацион мучное и сладкое. Количество овощей в день должно составлять 800 г, мяса – до 100 г, молока – 2 стакана.

2 Старайтесь употреблять «объемную» пищу, имеющую низкую энергетическую ценность и в то же время вызывающую чувство насыщения: салаты из сырых овощей и фруктов, самбуки, муссы и т. п.

3 Дробное питание, когда суточный рацион разделен на 5–6 приемов пищи, также помогает справиться с чувством голода.

4 Стоит отказаться от соусов, приправ, газированных напитков, острых, маринованных и соленых блюд, которые повышают аппетит.



5 Откажитесь от алкогольных напитков, иначе вы быстро потеряете контроль за количеством съеденного.

6 Ешьте медленно. Отправляйте пищу в рот маленькими порциями и пережевывайте ее как можно тщательнее. Приучите себя проводить за столом не менее двадцати минут.

7 Не обязательно доедать все, что лежит на тарелке. Первые признаки насыщения – сигнал остановиться! После еды не ложитесь отдыхать, не садитесь читать книгу или журнал. Лучше погулять или выполнить несложную физическую работу, например, вымыть посуду.



Пророщенную пшеницу называют универсальной пищей и одним из самых эффективных натуральных лекарственных средств. Ее зерна содержат большое количество минеральных веществ (кальций, калий, хром, медь, кремний, селен, цинк, железо, йод) и витаминов: B₅, E, C, D, P, фолиевая кислота. При проращении зерен содержание этих компонентов увеличивается. Если сам росток является источником полезных веществ, то его оболочка – растительной клетчатки, которая нормализует состояние желудочно-кишечного тракта. Ростки пшеницы помогают нам решить многие проблемы со здоровьем и повысить иммунитет. Их можно купить в магазине, а можно прорастить самим.

Хотите всегда оставаться в хорошей форме и прекрасно себя чувствовать? Включайте в меню больше легких салатов. Аппетитные и освежающие, нежные и пикантные, они будут кстати на вашем столе в любое время года.

Салат с пророщенной пшеницей

6 порций | 35 минут

- яблоки зеленые 2 шт.
- апельсин 1 шт.
- пророщенные зерна пшеницы 8 ст. ложек
- творог зерненный 150 г
- орехи лесные рубленые 30 г
- листья кресс-салата 150 г

Для соуса:

- масло оливковое 50 г
- вино белое сухое 35 мл
- перец черный молотый
- соль

1. Яблоки нарежьте ломтиками. Апельсин очистите от кожуры и разберите на дольки. Удалите мембраны и нарежьте мякоть ломтиками.
2. Для соуса масло взбейте с вином, солью и перцем.
3. Кресс-салат и фрукты смешайте с зернами пшеницы и творогом и выложите в салатник.
4. При подаче полейте салат приготовленным соусом и посыпьте орехами.





Зелень на нашем столе

Родина базилика, который называют также рейган, душистые васильки, – Южная Азия. Индусы считали его священной пряностью, а древние греки называли королевской травой (от греческого *basileus* – «король»). Он богат витаминами (С, группы В, каротин), минеральными солями, содержит эфирные масла, камфору, дубильные вещества, сахара, фитонциды. Это растение обладает пряным ароматом и горьковатым вкусом

со сладкими нотами. Известно два вида базилика – фиолетовый и зеленый.

Базилик добавляют в салаты, супы, основные блюда из мяса, рыбы, овощей (помидоров, баклажанов, квашеной капусты, шпината), бобовых, в колбасы и консервы, кетчупы, соусы, заправки и маринады, используют для ароматизации масел и уксуса. Его нередко используют в составе различных пряных смесей и добавляют в соусы.



*Листики базилика
лучше рвать руками,
а не резать.*

Легкий салат с базиликом

6 порций | 20 минут

- перец сладкий красный 2 шт.
- лук репчатый красный 1 головка
- сметана 100 г
- зеленый салат 1/2 кочана
- салат радиччио 4 кочана
- базилик 10 листиков
- перец зеленый горошком 1 ст. ложка
- соль

1. Репчатый лук нарежьте кольцами.
2. Сладкие перцы разрежьте пополам. Удалите плодоножки и семена с перегородками. Мякоть перца нарежьте соломкой.
3. Листики базилика мелко порубите. Листья зеленого салата и салата радиччио нарвите полосками.
4. Листья салатов перемешайте с луком и сладким перцем. Посолите, добавьте базилик и перец горошком. Салат перемешайте и выдержите до подачи 5–10 минут.
5. При подаче полейте салат сметаной и оформите листиками базилика.



Петрушку принято считать универсальной пряностью. В кулинарии находят применение все части этого растения: корень, листья, семена как в свежем, так и в сушеном виде. Для приготовления салатов используют зелень петрушки, иногда сухие толченые семена, свежий тертый корень. Это пряное растение идеально сочетается с горячими блюдами из овощей, рыбы, морепродуктов, мяса, дичи, птицы, с начинками для пельменей, пирогов, пиццы и запеканок, отлично подходит к сырам, творогу, холодным и горячим супам. Без петрушки невозможно представить маринованные, соленые и вяленые холодные закуски, паштеты и колбасы.

Укроп, который издавна рос на территории Южной Европы и Северной Африки, известен в качестве пряности и лекарственного средства уже 5 тысячелетий. В страны Европы его завезли римляне. В средневековой Европе его добавляли в приворотные снадобья, а также использовали как средство от сглаза и порчи. В Киевской Руси он был известен с XI века. И по сей день это одна из самых популярных пряностей в русской кухне.

В кулинарии находят применение листья, стебли и семена укропа, а также укропное масло и укропная эссенция. Отличающийся пряным ароматом и вкусом укроп используют в свежем виде, сушат и засаливают. Его добавляют в салаты, супы, вторые блюда из овощей, грибов, мяса, рыбы, в соусы, маринады, соленья, овощные соки, используют для украшения блюд, а также при консервировании овощей.



Чтобы семена укропа раскрыли свой аромат, их обжаривают на сухой сковороде.





Салат из сладкого перца с огурцами

6 порций | 40 минут

- перец сладкий 3 шт.
- огурцы 2 шт.
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 1 зубчик
- яйца вареные 3 шт.
- листья зеленого салата 4 шт.
- зелень петрушки 1 пучок

Для соуса:

- масло оливковое 70 г
- уксус винный 30 мл
- перец черный молотый
- соль

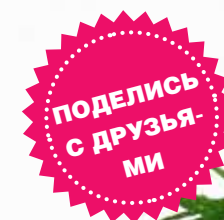
1. У сладкого перца удалите плодоножки и семена с перегородками. Мякоть нарежьте соломкой.
2. Листья салата нарежьте соломкой или нарвите руками.
3. Огурцы и яйца натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами.
4. Зубчик чеснока разрежьте пополам и натрите им салатник.
5. Подготовленные ингредиенты перемешайте и выложите в салатник.
6. Для соуса масло взбейте с уксусом, перцем и солью.
7. При подаче полейте салат приготовленным соусом, оформите листьями салата и зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты с зеленью

8 порций | 30 минут

- капуста белокочанная 1 небольшой кочан
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 70 г
- уксус яблочный 15 г
- кинза, зелень укропа и петрушки
- соль

1. Капусту нарежьте соломкой, посолите, слегка перетрите до выделения сока.
2. Добавьте рубленые лук, кинзу, укроп, петрушку, тертый чеснок, уксус и растительное масло, перемешайте.
3. Выложите в салатник, оформите зеленью.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



МАСТЕР-КЛАСС от шеф-повара:

Весенний салат с жареной горбушей

6 порций | 40 минут

- филе горбуши 300 г
- огурцы 2 шт.
- редис 100 г
- масло растительное 35 г
- майонез 200 г
- листья зеленого салата 100 г
- лук зеленый 50 г
- базилик 20 г
- перец черный молотый
- соль



1. Филе горбуши натрите солью и перцем, накройте пищевой пленкой, выдержите 15 минут.



2. Поджарьте филе на хорошо разогретом масле до золотистого цвета с одной, затем с другой стороны.



3. Снимите со сковороды, охладите.



4. Филе нарежьте кубиками.



5. Огурцы нашинкуйте соломкой.



6. Редис нарежьте тонкими ломтиками.



7. Базилик – тонкими полосками, листья зеленого салата крупно нарвите, зеленый лук мелко порубите.



8. Рыбу соедините с огурцами, добавьте редис, посыпьте зеленым луком и аккуратно перемешайте.



9. На блюдо выложите подготовленные листья салата, сверху – рыбу с овощами. Полейте майонезом, посыпьте базиликом.

Вкусные витамины

Вы испытываете проблемы со сном, не можете сосредоточиться на работе, быстро устаете? Возможно, вам не хватает витаминов?

Особенно актуальной эта тема становится в весну, когда наш организм наиболее уязвим. Не случайно период межсезонья считают одним из самых опасных. В такое время мы чаще простужаемся, происходит обострение различных заболеваний. Как уберечь себя и близких от простуды, быстрее выздороветь и избежать осложнений? Лучшим средством для этого всегда был хороший иммунитет. А его могут гарантировать только постоянные занятия спортом, закаливание и, конечно же, сбалансированный рацион, включающий достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Витамин А способствует росту и регенерации тканей, повышает иммунитет. Его много в жирной рыбе, печени рыб, молочных продуктах, сливочном масле, яичном желтке, моркови, шпинате, тыкве, шиповнике, облепихе.

Витамины группы В стимулируют работу мозга, необходимы для поддержания работы сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Этих витаминов много в дрожжах, бобовых, мясе, рыбе, печени, хлебных злаках, орехах.

Противостоять различным инфекциям организму помогает **витамин В₃**. Специалисты утверждают, что он действует даже эффективнее антибиотиков! В каких продуктах его особенно много? Это мясо, печенька, почки, грибы, кисломолочные продукты, зерновые, ржаной хлеб, бобовые, арахис, семена подсолнечника.

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для нормального роста и развития организма, поддержания хорошего иммунитета.

Продукты: шиповник, цитрусовые, капуста, сладкий перец, зелень петрушки.



Витамин D способствует формированию костной системы и зубов. Ученые выяснили, что он на 50% снижает риск развития кариеса. Этого витамина много в печени рыб, жирной рыбе, рыбьем жире, молочных продуктах, сыре, яйцах, грибах. Витамин D также образуется в организме под воздействием солнечного света. Чтобы получить необходимую дозу витамина D, достаточно всего 15 минут в день подставлять лицо солнцу.

Витамин Е является одним из наиболее сильных природных антиоксидантов. Он помогает организму противостоять инфекциям, необходим для нормальной работы нервной системы. В организме человека этот витамин не образуется.

Продукты: яичный желток, брюссельская капуста, бобовые, пророщенная пшеница, растительное масло, шиповник, облепиха, семена подсолнечника, арахис, миндаль.

Витамин F – полиненасыщенные жирные кислоты, которые мы получаем из пищи. Этот витамин улучшает кровоснабжение, укрепляет сосуды. Он необходим также для усвоения других витаминов.

Продукты: рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты, орехи.

Крупы содержат практически все необходимые организму человека вещества: витамины, минеральные соли, незаменимые аминокислоты, клетчатку и др., в то же время в них мало калорий и жиров. Именно крупы зачастую составляют основу рациона вегетарианцев. Незаменимы блюда из круп и для тех, кто придерживается поста.

Каша с овощами по-монастырски

4 порции | 1 час 10 минут

- крупа гречневая 1/2 стакана
- крупа ячневая 1/2 стакана
- крупа пшеничная 1/2 стакана
- вода 600 мл
- капуста белокачанная 200 г
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сметана 100 г
- зелень укропа и петрушки рубленая 2 ст. ложки
- соль

1. Лук, морковь и капусту нашинкуйте.
2. В горшочки выложите слоями, чередуя, крупы и овощи. Посолите, залейте горячей водой.
3. Горшочки накройте крышками, поставьте в холодную духовку, нагрейте ее до 250 °С и готовьте кашу 20 минут. Затем уменьшите нагрев до 160 °С и готовьте еще 30 минут.
4. Подавайте со сметаной, посыпав рубленой зеленью.



Овсяная каша с орехами и фруктами

2 порции | 45 минут

- хлопья овсяные 1 стакан
- отвар фруктовый или вода 400 мл
- мед жидкий 2 ст. ложки
- орехи рубленые 4 ст. ложки
- изюм и курага по 50 г
- цедра лимона тертая 1 ч. ложка
- сок лимонный 1 ч. ложка
- соль

1. Изюм и курагу промойте, курагу мелко нарежьте.
2. Овсяные хлопья разложите в горшочки, добавьте орехи, сушеные фрукты, лимонный сок и цедру, посолите, влейте кипящий фруктовый отвар или воду.
3. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте кашу 30 минут при 180 °С.
4. При подаче добавьте мед.



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



Рыбный день

В 1932 году в заведениях общепита СССР ввели «рыбный день». По четвергам многие столовые и кафе не включали в меню никаких мясных блюд, предлагая вместо них рыбные.

Причина была проста: мяса не хватало, и его старались хотя бы отчасти заменить рыбой. В начале 1990-х годов эта традиция в нашей стране ушла в прошлое, а зря. Ведь в рыбе содержится большое количество белка, микроэлементов, витаминов, а также полезные полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6), которые прекрасно усваиваются организмом. Жирные сорта рыбы нормализуют работу мозга, улучшают память, значительно снижают риск развития заболеваний сердца (атеросклероза, ишемической болезни и других), улучшают состояние сосудов и снижают уровень холестерина в крови.



Форель с грушей и лаймом

1 час | 2 порции

- форель 2 шт.
- лайм 1 шт.
- груша 1 шт.
- вода 1 л
- вино белое сухое 100 мл
- тимьян, розмарин, мята, орегано по 1/2 пучка
- лавровый лист 1 шт.
- перец белый горошком 4 шт.
- перец черный молотый
- соль

1. Форель очистите от чешуи, выпотрошите, срежьте плавники и промойте.
2. С груши срежьте кожуру, с лайма – цедру. Мякоть груши нарежьте ломтиками. Лайм очистите от белых волокон, дольки вырежьте из мембран. Зелень измельчите.
3. Кожуру груши и цедру нарежьте соломкой, соедините, смешайте с рубленой зеленью.
4. Рыбу натрите солью и перцем снаружи и изнутри. Пряной смесью нафаршируйте брюшко, отверстие скрепите шпажками.
5. В широкую посуду влейте воду и вино, доведите смесь до кипения.
6. Несколько ломтиков груши и долек лайма оставьте для оформления, оставшиеся положите в смесь воды и вина, добавьте перец горошком, лавровый лист, снова доведите до кипения.
7. В отвар положите рыбу, варите ее под крышкой при едва заметном кипении 30–35 минут.
8. При подаче форель, вынув шпажки, выложите на блюдо. Оформите ломтиками груши, лайма и зеленью.



Саламис

4 порции | 50 минут

- филе рыбы (треска, тунец, морской окунь) 600 г
- перец сладкий 2 шт.
- огурец 1 шт.
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- вино белое сухое 50 мл
- сок 1 лимона
- масло оливковое 35 г
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Филе рыбы выложите в сотейник, сбрызните лимонным соком, посолите.
2. Лук и чеснок мелко порубите и обжарьте на небольшом количестве масла, помешивая, до золотистого цвета.
3. Филе полейте вином, добавьте обжаренные овощи, рубленый укроп и тушите на слабом огне под крышкой 10–15 минут.
4. Сладкий перец, удалив сердцевину с семенами, нарежьте кольцами, огурец – дольками. Помидоры, сняв кожицу, нарежьте дольками.
5. Сладкий перец обжаривайте на оставшемся масле, помешивая, 10 минут. Затем добавьте огурец, еще через 5 минут – помидоры. Овощи посолите и поперчите.
6. Готовые овощи выложите на филе, тушите под крышкой на слабом огне 5 минут.
7. При подаче рыбу вместе с овощами и соусом, образовавшимся во время тушения, выложите на блюдо.

4 порции | 40 минут
+ маринование

- филе рыбы (рыба-меч, треска, тунец) 1 кг
- перец сладкий 4 шт.
- помидоры мелкие 4 шт.
- лук-шалот 4 головки
- масло оливковое 50 г
- перец черный молотый
- соль

Для маринада:

- масло оливковое 100 мл
- сок 1 лимона
- зелень петрушки, укропа и кинза рубленые 5 ст. ложек

Если шашлычки готовятся на гриле, предварительно поместите шпажки на несколько минут в воду.



Рыбные шашлычки

1. Для маринада венчиком смешайте оливковое масло с лимонным соком и зеленью.
2. Филе рыбы обсушите бумажным полотенцем и нарежьте небольшими кусочками.
3. Головки лука-шалота разрежьте пополам. Сладкий перец разрежьте пополам, удалите семена и перегородки. Мякоть перца нарежьте вдоль кусочками. Помидоры, залив кипятком и немного остудив, очистите от кожицы. Каждый помидор разрежьте на 4 части и с помощью чайной ложки удалите семена.

4. Кусочки рыбы и овощи, чередуя, нанижите на деревянные шпажки.
5. Шашлычки выложите на блюдо, полейте маринадом, посолите и поперчите, накройте пищевой пленкой или крышкой и оставьте на 30–40 минут, чтобы рыба и овощи пропитались маринадом.
6. Шашлычки равномерно обжарьте на масле, время от времени переворачивая, до образования румяной корочки.
7. Выложите их на блюдо, оформите веточками петрушки и сразу подавайте.

Нормализовать вес помогут отруби

Отруби – идеальный продукт для тех, кто хочет сбросить лишний вес. Они содержат небольшое количество калорий и в то же время вызывают чувство насыщения, благодаря чему мы съедаем меньше пищи.

Что представляют собой отруби? Это твердые оболочки, которые отделяют от зерен при размалывании их в муку. Отруби получают из разных видов злаков. В продаже можно найти отруби ржаные, пшеничные, ячменные, рисовые, гречишные, овсяные. В зависимости от степени помола зерна они могут быть грубыми или тонкими.

Отруби содержат большое количество клетчатки – пищевых волокон, которые, хотя и не перевариваются организмом, тем не менее важны для нормальной работы кишечника. Кроме того, они содержат белки (15,6 г на 100 мг продукта), витамины (Е, К, группы В) и минеральные вещества (фосфор, калий, кальций, магний, железо, цинк). Отруби снижают уровень холестерина



и глюкозы в крови, нормализуют кровяное давление, выводят из организма шлаки и токсины.

Хотите похудеть? Замените плотный ужин стаканом йогурта или кефира с добавлением отрубей (для этого залейте отруби стаканом кефира и дайте им разбухнуть минут 10), добавляйте их в каши, в супы-пюре, вторые блюда, а вместо обычного хлеба используйте изделия из цельнозерновой или ржаной муки с добавлением отрубей.

КАК ПРИНИМАТЬ ОТРУБИ?

Диетологи советуют включать в ежедневный рацион не больше 30 г отрубей, причем оптимальное их количество для каждого человека нужно подбирать индивидуально. В качестве начальной дозы рекомендуется включать в меню по 1/2 чайной ложке отрубей 3 раза в день, добавляя их в пищу в сухом или в распаренном виде. При необходимости это количество можно постепенно увеличить до 1 столовой ложки 3 раза в день. При этом нужно потреблять не менее 1,5–2 литров жидкости в сутки.

Многие диетологи советуют предварительно распаривать отруби (не гранулированные): для этого их заливают кипятком, закрывают посуду крышкой, а через 20–30 минут сливают воду.

Овсяная каша с отрубями

40 минут | 2 порции

- крупа овсяная 100 г
- отруби пшеничные 100 г
- молоко или вода 1 л
- масло сливочное 25 г
- чернослив
- соль

1. Пшеничные отруби просейте, всыпьте в кипящее молоко или воду и варите под крышкой 10 минут.
2. В кастрюлю с отрубями добавьте овсяную крупу, сливочное масло, тщательно перемешайте и варите на очень слабом огне до готовности.
3. За 5 минут до окончания варки добавьте чернослив.

Хлеб с отрубями и фруктами

1 час 30 минут | 800 г

- мука пшеничная 65 г
- отруби 1 стакан
- молоко 150 мл
- яйца 2 шт.
- масло растительное 95 г
- разрыхлитель теста 2 ч. ложки
- сахар коричневый 1/2 стакана
- смесь молотых пряностей 2 ч. ложки
- яблоки 2 шт.
- курага 1 стакан
- изюм без косточек 1/2 стакана

1. Муку смешайте с разрыхлителем, пряностями, отрубями и сахаром.
2. Яйца слегка взбейте, добавляя масло и молоко.
3. Курагу мелко нарежьте. Яблоки очистите и нарежьте мелкими кубиками, затем перемешайте с курагой и изюмом.
4. Мучную смесь насыпьте горкой, сделайте в центре горки углубление, влейте в него яйца с маслом и молоком, перемешайте. Добавьте яблоки и сухофрукты, замесите тесто.
5. Продолговатую форму смажьте маслом, выстелите пергаментной бумагой. Вылейте тесто в подготовленную форму и выпекайте хлеб 50 минут при 180 °С.
6. Оставьте хлеб в форме на 10 минут, затем выложите из формы.



Особенно много
в миндале
витамина Е, который
называют также
витамином молодости
и красоты (24 мг
на 100 г орехов).



ЭТОТ ПРОДУКТ ИЗБАВИТ ОТ ЖИРА В ОБЛАСТИ ЖИВОТА

Как избавиться от жира в области живота? Специалисты из Университета Пенсильвании советуют ежедневно съедать 42 г **миндаля**. Ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 52 человека, имевших лишний вес. В течение 12 недель они соблюдали диету. Половина участников эксперимента ежедневно включала в свой рацион по 42 г миндаля, половина – банановые маффины, в остальном же их диеты совпадали. По окончании эксперимента оказалось, что у людей, которые ели миндаль, уменьшилось количество абдоминального жира. Кроме того, у них снизился уровень «плохого» холестерина.

В миндале много растительного белка (до 30%), который может заменять животный, он также богат витаминами (Е, РР и группы В).

Горький и сладкий миндаль добавляют в мясные и рыбные блюда, изделия из теста (кексы, пироги, торты), сладкие кушанья, шоколад, ликеры; из него получают миндальное масло. Измельченным жареным миндалем панируют блюда, его добавляют в соусы, им посыпают выпечку.

Рецепты блюд с миндалем

Салат фруктовый с морковью и миндалем

20 минут | 3 порции

- яблоко 1 шт.
- морковь 1 шт.
- апельсин 1 шт.
- миндаль 3 ст. ложки
- мюсли 2 ст. ложки

1. Миндаль обжарьте на сковороде без масла.
2. Морковь натрите на терке. Фрукты нарежьте кусочками.
3. Смешайте фрукты с натертой морковью, добавьте мюсли.
4. Смесь накройте и оставьте на 10 минут. Если салат недостаточно сочный, можно полить его апельсиновым соком.



Гранола – смесь овсяных хлопьев, орехов и сухофруктов, запеченных в духовке до золотистого цвета, – содержит много клетчатки и витаминов, которые сохраняются благодаря щадящей термообработке.



Гранола

4 порции | 1 час

- хлопья овсяные 100 г
- крупа овсяная 100 г
- семена подсолнечника 50 г
- семена тыквы 20 г
- орехи лесные жареные 50 г
- миндаль рубленый 20 г
- масло подсолнечное 50 г
- мед 50 г
- изюм без косточек 50 г
- курага 50 г

1. Овсяную крупу замочите в холодной воде на ночь.
2. Овсяные хлопья соедините с крупой, семенами и орехами.
3. Масло и мед соедините, прогрейте до растопления меда, затем соедините с овсяной смесью, перемешайте.
4. Выложите медовую смесь на противень, смазанный маслом. Запекайте полчаса при 140 °С. Затем добавьте изюм и курагу и запекайте еще 15 минут до образования золотистой корочки, периодически помешивая.
5. При подаче выложите гранолу в креманки.

Яблоки, запеченные с сухофруктами

30 минут | 4 порции

- яблоки 4 шт.
- лимон 1 шт.
- курага 4 шт.
- чернослив без косточек 2 шт.
- масло сливочное 20 г
- сахар 80 г
- фундук 8 шт.
- миндаль 8 шт.

1. Для начинки курагу и чернослив замочите в холодной воде, затем отваривайте в этой же воде 5 минут. Нарежьте сухофрукты мелкими кубиками, смешайте с рублеными орехами, половиной сахара и маслом.
2. У яблок удалите семенные коробочки с частью мякоти. Сбрызните яблоки лимонным соком.
3. Заполните яблоки начинкой, выложите на смазанный маслом противень и подлейте немного воды. Яблоки посыпьте сахаром и запекайте при 180 °С так, чтобы в середине они остались твердыми.
4. Подавать яблоки можно как горячими, так и холодными.



Выбираем полезные мюсли

В последнее время на нашем рынке появляется все больше полезных продуктов. Среди них – мюсли, которые популярны у тех, кто уделяет внимание своему здоровью и следит за фигурой.

Смесь, которая получила название мюсли, впервые приготовил в 1900 году известный швейцарский врач Максимилиан Бирхер-Беннер для своих пациентов. А всемирную популярность мюсли получили в 1960–70-е годы, когда во многих странах возник интерес к здоровому питанию.

Каких только видов мюсли нельзя найти на прилавках наших магазинов! Это различные смеси, готовые завтраки в виде колечек, звездочек, подушечек, шариков, ракушек, батончиков. Изготавливают мюсли даже в замороженном виде.

Они представляют собой смеси злаков, свежих или сушеных фруктов, ягод, к которым могут добавлять орехи, пророщенные зерна пшеницы, семечки, цукаты и другие ингредиенты. Не прошедшие обработку натуральные продукты содержат большое количество витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон, которые снижают уровень холестерина и выводят из организма шлаки.

Однако в некоторые виды смесей добавляют не самые полезные ингредиенты.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ, НЕ ВХОДЯТ ЛИ В СОСТАВ МЮСЛИ:

- засахаренные фрукты, сахарный сироп или сахар,
- пищевые добавки (ароматизаторы, пищевые красители, разрыхлители, регуляторы кислотности),
- кокосовая стружка,
- шоколад,
- соль.

Обжаренные в масле и карамелизованные мюсли кажутся вкуснее натуральных, однако особой пользы здоровью они не принесут.

Энергетическая ценность мюсли может составлять от 300 до 450 ккал на 100 г продукта.

Можно купить готовые мюсли, а можно приготовить их самим. Для этого смешайте зерновые хлопья (пшеницы, ржи, ячменя, риса, кукурузы, риса), фрукты, сухофрукты или ягоды, залейте молоком, йогуртом, кефиром, фруктовым соком, кипяченой или минеральной водой – и вкусный завтрак или полдник будет готов.

*Диетологи
советуют включать
в ежедневный рацион
30–50 г мюсли.*



Мюсли с фруктами

10 минут | 4 порции

- смесь зерновых хлопьев 1 стакан
- молоко 150 мл
- яблоко 1 шт.
- апельсин 1 шт.
- банан 1 шт.
- мед 1 ч. ложка
- изюм без косточек 2 ст. ложки

1. Хлопья залейте молоком.
2. Банан разрежьте пополам, одну половину нарежьте ломтиками, а другую разомните вилкой.
3. Яблоко нарежьте дольками и, удалив сердцевину, положите в мюсли вместе с банановым пюре и изюмом. Добавьте мед.
4. Срежьте с апельсина кожуру и удалите белые волокна. Дольки вырежьте из мембран, собирая при этом сок.
5. Добавьте в мюсли апельсиновый сок и дольки, ломтики бананов, перемешайте.

Мюсли с яблоками

2 порции | 25 минут

- яблоки 2 шт.
- молоко или вода 55 мл
- хлопья овсяные 1 ст. ложка
- мед 1 ст. ложка
- лимон 1 шт.
- орехи грецкие рубленые 1 ст. ложка

1. Овсяные хлопья залейте молоком или водой и оставьте на 3-4 часа.
2. Яблоки натрите на терке, сбрызните лимонным соком и смешайте с подготовленными хлопьями.
3. Добавьте растопленный мед и перемешайте. При подаче посыпьте орехами.



Еще один полезный продукт, который поможет вам сохранить молодость и красоту – **оливковое масло**. О его чудесных свойствах писали еще Аристотель и Гиппократ. Оно содержит большое количество полезных веществ – полиненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов, которые нейтрализуют вредное воздействие свободных радикалов, очищают организм от шлаков и замедляют процессы старения. Оливковое масло улучшает обмен веществ и предотвращает появление лишнего веса.

Чтобы похудеть, съедайте в течение дня 10–12 оливок или выпивайте столовую ложку оливкового масла, лучше натощак. Добавляйте оливковое масло в салаты, закуски и другие блюда.

Салат из коричневого риса с апельсинами

6 порций | 30 минут

- рис коричневый вареный 250 г
- апельсин 1 шт.
- изюм без косточек 50 г
- финики 18 шт.
- лук зеленый 1 пучок
- зелень петрушки 10 г

Для соуса:

- масло оливковое 50 г
- сок 1/2 лимона
- корица молотая 1/4 ч. ложки
- семена тмина молотые 1/5 ч. ложки
- соль

1. Апельсин очистите и разберите на дольки. Удалите мембраны и нарежьте мякоть ломтиками.
2. Зеленый лук и петрушку мелко порубите по отдельности.
3. Финики, удалив косточки, нарежьте кубиками.
4. Из лимона отожмите сок.
5. Для соуса масло взбейте с лимонным соком, зеленью петрушки, корицей, тмином и солью.
6. При подаче ингредиенты салата перемешайте и полейте приготовленным соусом.

Смузи (в переводе с английского – «однородный, мягкий, гладкий, приятный») – густые напитки из смеси измельченных овощей, ягод или фруктов с добавлением других ингредиентов – стали продаваться 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 в домашних условиях, измельчив продукты с помощью блендера или миксера.



Смузи с фруктовым чаем

2 порции | 10 минут

- яблоки сушеные 25 г
- курага 50 г
- чай 2 пакетика
- йогурт натуральный 2 ст. ложки
- сок 1 лимона
- вода 300 мл
- вода минеральная

1. Курагу и яблоки нарежьте небольшими кусочками.
2. Заварите пакетики чая кипящей водой, выдержите под крышкой 5 минут, затем выньте пакетики.
3. Добавьте в чай нарезанные фрукты, выдержите их 30 минут, затем поместите в холодильник и оставьте до полного охлаждения (около 30 минут).
4. 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.
5. Добавьте йогурт и взбивайте еще некоторое время. Если смесь окажется слишком густой, подливайте небольшими порциями минеральную воду. Подавайте в высоких бокалах, оформив ломтиком лимона.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Зеленый чай содержит много витаминов (А, К, РР, С, группы В) и минеральных веществ (калий, цинк, фтор, йод и другие). Этот напиток улучшает пищеварение, работу почек, печени, поджелудочной железы и способствует укреплению иммунитета. Он нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков, замедляет процессы старения, – не даром в Китае его издавна использовали в качестве лекарственного средства.

Шотландские ученые из университета королевы Маргарет выяснили, что у людей, которые ежедневно выпивают по 4 чашки зеленого чая, снижается артериальное давление, уровень холестерина и масса тела, так как этот напиток препятствует накоплению жиров и ускоряет метаболизм.

Чай мятный по-мароккански

10 минут | 4 порции

- вода 750 мл
- чай зеленый сухой 4 ч. ложки
- мята свежая 3–4 веточки или сушеная 1 ст. ложка
- сахар 60 г

1. Воду доведите до кипения. С веточек мяты срежьте листочки, положите их в заварочный чайник, добавьте сахар и залейте 250 мл кипящей воды.
2. Чай положите в другой заварочный чайник, добавьте оставшийся кипяток и настаивайте чай 3 минуты. Приготовленный чайный настой, процедив, перелейте в чайник с мятой и перемешайте.
3. В каждую чашку положите по веточке мяты, влейте горячий напиток и сразу подавайте. По желанию отдельно можно подать кусковой сахар.



КУЛИНАРНЫЙ калейдоскоп

КОГДА ЛУЧШЕ УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ?

Многие диетологи убеждены, что голодание полезно для организма. Хотя бы раз в месяц нужно давать пищеварительной системе отдых. Как выяснили американские ученые, у людей, которые устраивают 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 нормализации 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. Чтобы добиться положительного эффекта, устраивать разгрузочные дни нужно постоянно.

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ РАЦИОНОМ В ВЫХОДНЫЕ

Если в течение рабочей недели многим людям и удастся соблюдать диету, то в выходные это правило нарушается. Так что появлением лишних килограммов многие «обязаны» именно сытному меню в эти дни, составляющему более половины недель-

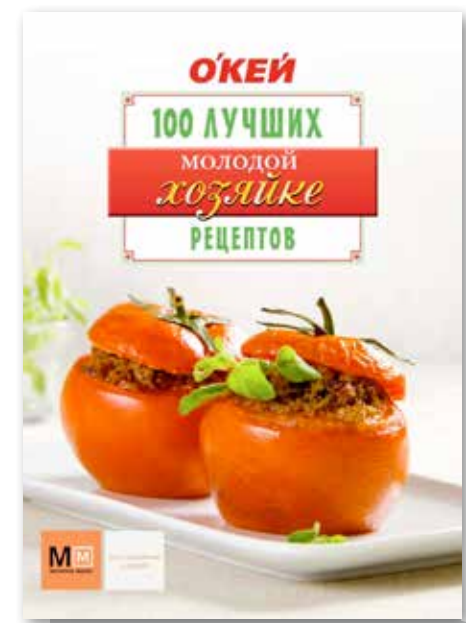


ной нормы калорийности. Как свидетельствуют данные опроса, проведенного британскими специалистами, около 3/4 людей, которые стремятся похудеть, тем не менее включают в свой рацион в выходные дни достаточно калорийные блюда. Удержаться от того, чтобы попробовать некоторые «вкусности» для многих оказывается просто невозможно. Какие продукты оказались наиболее опасными для тех, кто решил похудеть? Это шоколад (его попробовали 48% опрошенных), чипсы (31%), сыр и хлеб (26%), а также вино (23%).

Суточная норма потребления калорий для мужчин составляет 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал. Но меню выходного дня может составлять и 3500 ккал. В результате, с учетом меню вечера пятницы, у 60 процентов мужчин за выходные «набегает» 10 тысяч ккал, у женщин – 8 тысяч ккал. Неудивительно, что после праздничных застолий 90 человек из 100 набирают лишние килограммы.

ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

8-912-308-2055, (351) 239-15-26





МИЛЛИОН МЕНЮ®

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ

WWW.MMENU.COM

Вкусно готовить – просто!

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

ММ Овощное рагу



ММ Салат по-бразильски



ММ Овощной салат



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

ММ Рататуй



ММ Салат из дыни с виноградом

