



# 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

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>6</b>
-----------------------	----------

## **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



## ВВЕДЕНИЕ

**П**равильное питание может вызвать как страх, так и воодушевить. С одной стороны, это предполагает отказ от привычных блюд, полных различных вкусов. 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!