

ВЛАДИМИР
МИРКИН

1000

**КУЛИНАРНЫХ
РЕЦЕПТОВ**
для желающих
похудеть

100%

ГАРАНТИЯ

УНИКАЛЬНАЯ АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
ПОХУДЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ

Владимир Миркин

**1000 кулинарных
рецептов для желающих
похудеть. 100% гарантия**

«Центрполиграф»

2010

Миркин В. И.

1000 кулинарных рецептов для желающих похудеть. 100% гарантия
/ В. И. Миркин — «Центрполиграф», 2010

Автор экспресс-методики омоложения и похудения, позволяющей творить настоящие чудеса, предлагает вашему вниманию уникальную кулинарную книгу. Все рецепты, собранные в ней, тщательно отобраны доктором Миркиным и на 100 % гарантируют – можно худеть и долгие годы оставаться стройным, и при этом всегда быть сытым и питаться с общего стола! Необходимо лишь соблюдать несколько простых правил... Авторские советы, диета и специальные формулы самоубеждений, приведенные в книге, помогут всем, кто хочет быть обладателем стройной фигуры, крепкого здоровья, светлого разума и юношеского задора.

Содержание

Предисловие	6
Формула самовнушения для тех, кто хочет похудеть	7
Часть первая	8
Запрещенные продукты	9
Разрешенные продукты	10
Относительно запрещенные продукты	11
Меню на 14 дней	19
Часть вторая	24
Салаты из сырых овощей	25
Полезные советы	25
Способ приготовления	25
Салаты с целебными растениями	25
Салат из полевых трав	25
Салат из крапивы	26
Салат из крапивы и щавеля	26
Пхали из черемши	26
Крапива с орехами (из грузинской кухни)	26
Салат из одуванчиков по-итальянски	26
Салат «(Весеннее лечение»	26
Салат из крапивы и одуванчиков	27
Пюре из лопуха	27
Зеленое молоко	27
Салат из одуванчиков	27
Салат из одуванчиков и квашеной капусты	27
Салаты из свежей и квашеной капусты	28
Салат «Зимний»	28
Салат из капусты с сельдереем и яблоками	28
Салат из белокочанной капусты с клюквой	28
Салат из свежей капусты с болгарским перцем	28
Салат из свежей капусты с соленым огурцом	28
Салат из свежей капусты и вареной свеклы	28
Салат из свежей капусты с огурцами	29
Салат из свежей капусты с яблоком	29
Салат из свежей капусты со сладким перцем и оливками	29
Салат из свежей капусты с помидорами	29
Салат из квашеной капусты с яблоками, морковью и свеклой	29
Салат из квашеной капусты с грибами	30
Салат из квашеной капусты с яйцами	30
Салат из краснокочанной капусты с морковью и айвой	30
Салат из квашеной капусты с яблоками и тыквой	30
Салат из квашеной капусты с клюквой	30
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	30
Салат из кольраби с морковью	31

Салат из краснокочанной капусты с лимонным соком и петрушкой	31
Салат из кольраби с редисом	31
Салат из кольраби с репчатым луком и огурцами	31
Салаты из редиса, редьки и салата	31
Салат из редиса с зеленым луком	31
Салат из редиса с огурцами	31
Салат из редиса с морковью	32
Салат из редиса с яйцом	32
Салат из редиса с орехами и яйцами	32
Салат из редиса, огурцов и зеленого лука	32
Салат из редьки, моркови и яблок	32
Салат из зеленой редьки с луком	32
Салат из зеленой редьки с огурцами	33
Салат из зеленой редьки с капустой	33
Салат из зеленой редьки, моркови и соленых огурцов	33
Оригинальный салат из редьки	33
Зеленый салат с редисом и яйцами	33
Зеленый салат с огурцами	34
Зеленый салат со сметаной и помидорами	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Владимир Миркин

1000 кулинарных рецептов для желающих похудеть. 100 % гарантия

Предисловие

Есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть, – вот главный девиз, который я провозглашаю среди своих пациентов. Казалось бы, кулинария и похудение несовместимые понятия. Разве возможно вкусно есть и сбрасывать при этом лишние килограммы? В этом случае в сознании человека возникают совершенно противоположные мотивы...

И все же я решил написать кулинарную книгу для желающих похудеть. В этой книге я предлагаю разнообразить диетическое питание, улучшить его вкусовые качества. Это позволит легче переносить диету и не испытывать при этом мучительный голод. Цель любой диеты не только похудение, но и стабилизация веса, а для этого необходимо выдерживать диету длительное время. Но как выдержать этот нелегкий марафон?

Как сделать диету простой и доступной, для того чтобы соблюдать ее не кратковременно, а всю жизнь? В этой книге я предлагаю новый способ соблюдения диеты. Собственно, ничего и не надо готовить специально, так как она позволяет питаться с общего стола. Схема диеты очень проста: питаясь с общего стола, в первом блюде необходимо исключить гуцу, во втором блюде – гарнир, в третьем – сладкое. Такую диету можно использовать в любых условиях – дома, в гостях, в дороге и т. д. В то же время существует много блюд, которые диетологи необоснованно запрещают использовать во время похудения. И только потому, что в их состав входит незначительное количество запрещенных продуктов. В этом случае возникает вопрос: как исключить из блюда запретные продукты и при этом сохранить его вкусовые качества? Как совместить вкусное и полезное? На эти и другие вопросы я попытаюсь ответить в этой книге.

Формула самовнушения для тех, кто хочет похудеть

Сядьте в кресло, расслабьтесь и вполголоса произнесите следующие слова:

– Я абсолютно спокоен. Спокойно и расслаблено все мое тело. Никто не может вывести меня из душевного равновесия. У меня сильный характер, сильная воля. Каждый день диеты, каждый день разгрузки вызывает у меня чувство радости и оздоровления, исцеления и омоложения. Диета – это молодость, диета – это красота, легкая походка, стройная фигура. С сегодняшнего дня я решил начать новую жизнь. Все мои мысли направлены только на похудение, я думаю только о похудении.

Мучное и сладкое – противный живот. Есть на ночь – плохое настроение. Все плохое, связанное с полнотой, навсегда уходит от меня вместе с лишними килограммами. Впереди меня ждет молодость, красота, здоровье, гармония и любовь. Объем употребляемой пищи уменьшается. Вечером и на ночь не хочется есть.

Я решил в корне изменить свою жизнь и победить ожирение. Изменить свое отношение к питанию и своему здоровью. И я добьюсь своей цели. Потому что у меня сильный характер, сильная воля. Диета – это возвращение молодости и красоты.

Эта формула самовнушения помогла тысячам моих пациентов выдержать диету, особенно в вечернее и ночное время.

Часть первая

Оставляйте запретные продукты в своих тарелках



Прошло уже более 20 лет с тех пор, как я организовал первые психотерапевтические группы «бывших толстяков». За это время у меня пролечились **десятки тысяч пациентов**, страдающих от избыточного веса. В 1993 году я создал Клубы бывших толстяков в Москве и Киеве. Для того чтобы стать членом клуба, необходимо сбросить не менее 25 кг. И таких чемпионов похудения у меня собралось уже несколько тысяч. Из них около двадцати пациентов похудели на очень большой вес – от 40 до 130 кг!

Так, Александр Старостин из г. Минусинска, следуя рекомендациям моей книги («Как похудеть за месяц на 10 кг»), похудел за 2 года (1999–2000) на 161 кг, Виктор Мартынюк из Житомирской области (с. Скаковка) за 2 года похудел на 131 кг, за что его даже занесли в Книгу рекордов Украины, как человека, похудевшего за относительно небольшой срок на колоссальное количество килограммов, Антонина Маслова из г. Боровска похудела на 93 кг и 12 лет не поправляется.

Многие мои пациенты удерживают вновь приобретенную стройную фигуру в течение 15–20 лет. Все они придерживались моей диеты во время похудения и стабилизации веса. Свою диету я называю диетой исключения или домашней диетой.

Главный ее принцип – пищу специально не надо готовить, то есть, питаясь за общим столом, достаточно исключить запретные продукты из своего рациона, **просто оставлять их на тарелке**. Этот принцип действует потому, что разрешенные белковые продукты (мясо, рыба, яйца, творог и др.) практически присутствуют в любом меню. Где бы вы ни находились – дома, на званом ужине, в дороге, – вы всегда можете выбрать для себя полезную и вкусную пищу.

И помните – главными виновниками образования жира являются высокоуглеводные продукты. Поэтому, если вы не будете в своем питании ограничивать углеводы (мучное, хлеб, каши, макароны, картофель и все сладкое), вы никогда не похудеете. **Толстыми вас делают: в первом блюде – гуща, во втором – гарнир, в третьем – сладкое!**

Домашняя диета, которую я рекомендую, является редуccionной и рассчитана на 1400–1500 ккал. Снижение веса достигается за счет снижения калорийности пищи. В этой диете я исключаю высокоуглеводные продукты, так как они являются источником жираобразования. Кроме этого, я ограничиваю животные жиры, заменяя их растительными. Все блюда я рекомендую готовить на растительных маслах. Таким образом в диете пропорционально ограничиваются углеводы и животные жиры, при этом используется необходимое количество белка (1 г на 1 кг идеальной массы тела). Такая сбалансированность делает диету более физиологичной.

В то же время для того, чтобы соблюдать диету не кратковременно, а всю жизнь, необходимо ее сделать простой и доступной. Для этого надо разделить все продукты на **запрещенные** и **разрешенные**.

Запрещенные продукты

1. Хлеб и хлебобулочные изделия.
2. Макароны изделия.
3. Крупы: манная, рисовая, пшеничная, перловая, гречневая.
4. Сахар, конфеты, кондитерские изделия, шоколад, халва, печенье.
5. Крабовые палочки – содержат большое количество углеводов (10,8 %).
6. Рыбные консервы: печень трески, шпроты в масле.
7. Рыба: семга соленая, форель соленая.
8. Молочные продукты: сливки, сметана, творог жирный, творог с фруктовым наполнителем «Даниссимо» (5,4 % жирн.), «Чудо-творожок» (4,2 % жирн.), сорта сыров, содержащие более 40 % жира («Тильзитер» сливочный, голландский – 50 % жирн., «Российский» – 50 % жирн. и др.).
9. Сливочное мороженое.
10. Овощи, содержащие 20 % углеводов: картофель, зрелая фасоль, сухой горох, кукуруза, рис.
11. Сырые фрукты, содержащие более 12 % углеводов: бананы, финики, инжир, абрикосы.
12. Сухофрукты – финики, инжир.

Разрешенные продукты

1. Мясо (вареное и жареное): отбивная из свинины и говядины (приготовленные без жиров), сосиски, сардельки, вареные колбасы, сырокопченые колбасы, балык, карбонад, курица.
2. Яйца куриные.
3. Рыба нежирная: треска, окунь, судак, щука, камбала, тунец, ледяная.
4. Рыбные консервы – все виды рыб в томатном соусе.
5. Молочные продукты: молоко (до 3,2 % жирн.), кефир (до 3,2 % жирн.), кефир «Данон», «Активиа» (2,4 % жирн.), йогурт пищевой «Данон», творог нежирный, сорта сыра, содержащего до 40 % жира (финский сыр Oltermanni – 17 и 33 % жирн., «Вест» (Швеция) – 10 % жирн.).
6. Растительные масла: кукурузное, подсолнечное, оливковое.
7. Овощи, содержащие от 3 % до 6 % углеводов: салат, огурцы, спаржа, грибы, помидоры, огурцы, капуста, кольраби, лук, морковь и др.
8. Сырые фрукты, содержащие не более 10–12 % углеводов: грейпфруты, мандарины, апельсины, арбуз, черная смородина, земляника, слива, яблоки.
9. Несладкий чай или кофе, овощные соки, фруктовые соки, разбавленные кипяченой водой.

Относительно запрещенные продукты

К ним относятся продукты, употребление которых должно быть ограничено:

1. Животные жиры: сало, шпик, смалец, маргарин, сливочное масло.
2. Майонез.
3. Овощи, содержащие 10–12 % углеводов (свекла, стручковая фасоль, зеленый горошек).





Старостин Александр Юрьевич. Похудел на 161 кг и 9 лет удерживает вес





Антонина Маслова. Похудела на 93 кг и изменила свою судьбу к лучшему! Удерживает вес более 11 лет



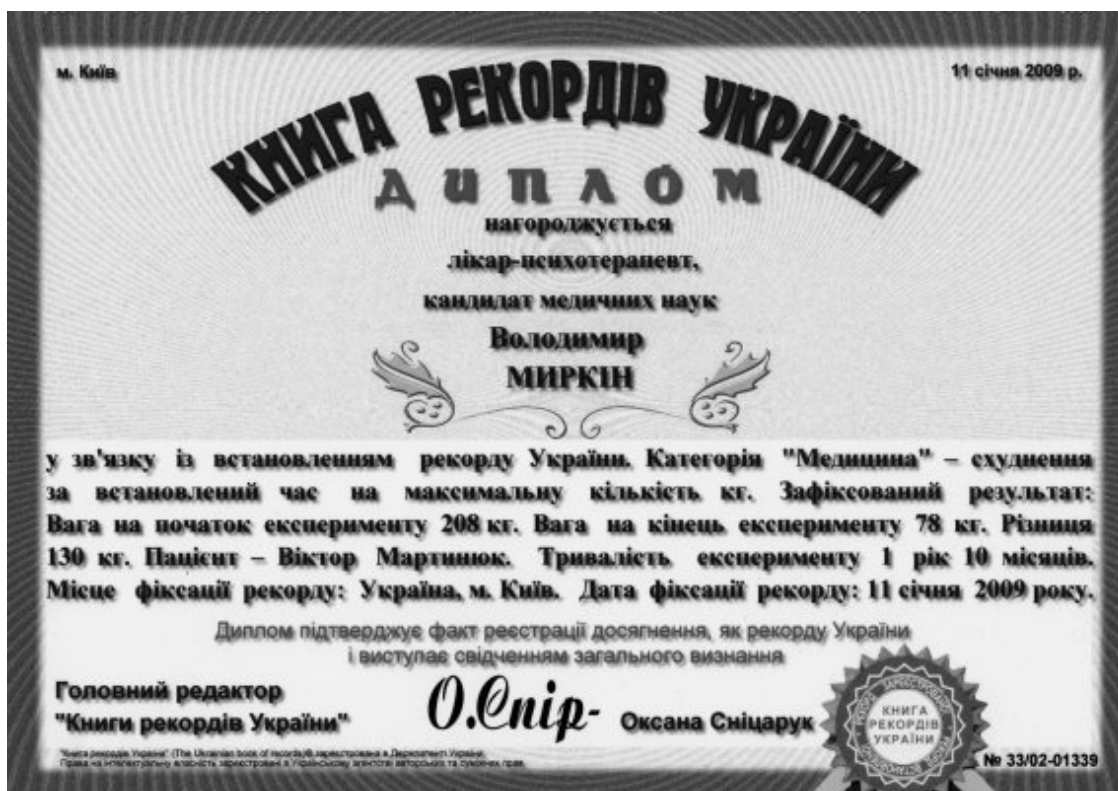


Мартынюк Виктор. За 24 месяца похудел на 121 кг.

Сбылась его мечта – теперь он может ездить на работу на велосипеде!



Вручение грамоты



Грамота Книги рекордов Украины

Таким образом, к запрещенным продуктам относятся высоко-углеводные продукты и рафинированные углеводы: мучное, хлеб, каши, картофель, сахар, кон-

феты, пирожные, сладкие фрукты и др., к разрешенным – белково-овощная группа: мясо, рыба, яйца, кефир, молоко, творог, овощи, фрукты кисло-сладкие.

Относительно запрещенные продукты полностью не исключаются из меню, но употребление их должно быть ограничено. Так, животные жиры необходимо по мере возможности заменить на растительные, а майонез, свеклу, стручковую фасоль и зеленый горошек можно употреблять не чаще 1–2 раз в неделю.

Особенность моей диеты заключается в простоте приготовления. Для этого достаточно из общего стола исключить запретные продукты.

Не устану повторять, что в первом блюде необходимо исключить гущу, во втором блюде – гарнир, в третьем – сладкое. При этом не надо проводить специальной обработки пищи, можно питаться с общего стола.

Для приготовления первого блюда вы можете смело использовать запретные продукты (картофель, крупы, макароны, бобовые и др.), они только улучшают его вкусовые качества. **Но во время еды вы должны оставить эти продукты на тарелке**, так как все витамины и полезные вещества из них при варке перешли в бульон.

Вторые блюда из мяса, рыбы и птицы необходимо готовить на растительном масле, гарниры из макарон, круп, картофеля – заменить на салаты из свежих овощей или блюда из отварных овощей.

Сладкие напитки перед употреблением желательно разбавить кипяченой водой. Такой принцип приготовления кулинарных блюд поможет вам питаться вместе с семьей с общего стола и не тратить время на специальное приготовление диетического питания.

Меню на 14 дней

Предлагаю вам меню на 14 дней, в котором представлен целый ассортимент разрешенных белково-овощных блюд и продуктов. Вы можете составить для себя индивидуальный рацион, используя эти блюда и продукты. Кроме этого, вы можете включить в меню другие белковые и овощные блюда, в зависимости от того, каким ассортиментом продуктов вы располагаете.

День 1-й

Завтрак. Стакан кофе с молоком (без сахара) – 250 г. Отварная курица с чесноком – 100 г.

Обед. Борщ вегетарианский – 250 г (запретных продуктов нет). Шницель с лимоном – 100 г. Салат из квашеной капусты с клюквой – 150 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. Отвар шиповника – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Судак отварной с чесноком – 100 г. Йогурт пищевой «Данон» – 250 г. Груша «конференц» – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 2-й

Завтрак. Чай с молоком без сахара – 250 г. 2 яйца вареных с солью.

Обед. Суп картофельный с щавелем на мясном бульоне – 250 г, без гущи (оставить в тарелке картофель и мясо). Сардельки свиные – 100 г. Салат из огурцов и капусты – 150 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник. 1 стакан кефира (1,5 % жирн.).

Ужин. Финский сыр Oltermanni (33 % жирн.) – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), 1 апельсин.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 3-й

Завтрак. Кофе натуральный с молоком без сахара – 250 г. Тефтели из говядины – 100 г.

Обед. Борщ из свеклы на мясном бульоне (оставить в тарелке картофель, мясо) – 250 г. Тефтели в томате – 100 г. Капуста отварная – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.) – 250 г.

Полдник. 1 стакан простокваши – 250 г.

Ужин. Курица, тушенная с черносливом, – 100 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.). Мандарины – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 4-й

Завтрак. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Сосиски молочные – 100 г.

Обед. Борщ селянский (оставить в тарелке картофель и мясо) – 250 г. Бифштекс из телятины – 100 г. Салат из свежей капусты с яблоком – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока.

Полдник. Мандарины – 200 г.

Ужин. Цыпленок в томате – 100 г. Кефир «Данон Активиа» (2,4 % жирн.) – 250 г. Апельсины – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 5-й

Завтрак. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Жареное филе из рыбы – 100 г.

Обед. Суп из квашеной капусты (запретных продуктов нет, удалить мясо) – 250 г. Печень с луком – 100 г. Салат «Зимний» – 150 г. 1 кусочек белого хлеба. 1 стакан компота из сухофруктов – 250 г.

Полдник. 1 стакан томатного сока.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г. Кефир (3,2 % жирн.) – 250 г. Мандарины – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 6-й

Завтрак. Кофе с молоком без сахара. Колбаса «Докторская» – 100 г.

Обед. Суп из рыбы – 250 г без гуши (оставить в тарелке картофель и рыбу). Отварная рыба из супа – 100 г. Капуста тушеная – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник. Стакан кофе без сахара – 250 г.

Ужин. Цыпята табака – 100 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.). Яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 7-й

Завтрак. Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Тефтели из говядины – 100 г.

Обед. Суп из свежих грибов (запретных продуктов нет) – 250 г. Шницель рубленый – 100 г. Тушеная капуста в маринаде – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г, 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Ужин. Творог нежирный – 200 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 8-й

Завтрак. Кофе черный с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 100 г.

Обед. Щи из говядины и свежей капусты (оставить в тарелке картофель и мясо) – 25 г. Телятина, тушенная с черносливом, – 100 г. Салат из свежей капусты с соленым огурцом – 150 г. 1 кусочек черного хлеба – 50 г. Стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. 1 стакан чая без сахара.

Ужин. Омлет с грибами – 100 г. Стакан кефира (3,2 % жирн.), яблоко – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 9-й

Завтрак. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Котлеты рыбные – 100 г.

Обед. Суп картофельный с щавелем (оставить в тарелке картофель, мясо) – 250 г. Антрекот с луком – 100 г. Салат из редиса с зеленым луком – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Карп, тушеный с луком, – 100 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), клубника – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 10-й

Завтрак. Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 200 г.

Обед. Борщ селянский без гущи (оставить в тарелке картофель, мясо) – 250 г. Отварное мясо из борща – 100 г. Салат из свежей капусты с болгарским перцем – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 40 г. Стакан томатного сока – 250 г.

Полдник. Молоко (1,5 % жирн.) – 250 г.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 11-й

Завтрак. Чай с молоком без сахара – 250 г. Биточки из говядины – 100 г.

Обед. Суп из свежих грибов (запретных продуктов нет) – 250 г. Цыпленок в томате – 100 г. Салат из огурцов и помидоров – 120 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Полдник. Свежее яблоко – 200 г.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 12-й

Завтрак. Кофе натуральный без сахара – 250 г. 2 яйца всмятку.

Обед. Борщ куриный без гущи (оставить в тарелке рис, картофель, вареную курицу) – 250 г. Люля-кебаб – 100 г. Шампиньоны тушеные – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Курица жареная – 100 г. Кефир (3,2 % жирн.) – 250 г. Виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 13-й

Завтрак. Стакан чаю с молоком без сахара – 250 г. Курица отварная с чесноком – 100 г.

Обед. Холодный борщ с огурцами (запретных продуктов нет) – 250 г. Рыба, тушенная с помидорами, – 100 г. Тушеная капуста в маринаде – 150 г. 1 кусочек хлеба – 50 г. Отвар шиповника – 250 г.

Полдник. Стакан кофе без сахара – 250 г.

Ужин. Тефтели в томате – 100 г. Кефир «Данон Актимель» (1,5 % жирн.) – 250 г. Яблоко – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 14-й

Завтрак. Стакан кофе без сахара – 250 г. Телятина, тушенная с айвой, – 100 г.

Обед. Рассольник с курицей (оставить в тарелке картофель, курицу) – 250 г. Печень с луком – 100 г. Капуста тушенная – 150 г. 1 кусочек хлеба – 50 г. Компот из сухофруктов – 250 г.

Полдник. Яблоко – 200 г.

Ужин. Рыбные тефтели в томате – 100 г. Кефир (3,2 % жирн.) – 250 г. Яблоко – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

Внимание! Все рецепты кулинарных блюд, входящих в меню на 14 дней, можно найти в этой книге.

Главной ценностью моей диеты является сохранение вкусовых качеств продуктов, за счет того, что не проводится специальной обработки пищи. Диета позволяет есть с общего стола, таким образом, в пищу вместе с зажаркой, заправкой блюд попадают растительные масла, ограниченное количество животного жира; нет ограничений в соли. Все это позволяет легче переносить диету и не испытывать при этом мучительный голод.

Для приготовления диеты исключения не требуется специального подсчета калорий, достаточно лишь научиться отбирать разрешенные и запрещенные продукты, и главное, научиться оставлять «запретное» в своей тарелке.

Для упрощения приготовления вторых блюд я «округлил» выход мяса, рыбы и птицы до 100 г. Сделал я это намеренно, так как любой хозяйке сложно, а порой и невозможно досконально взвешивать выход готовых блюд. Как показывает практика, употребление в сутки 300–400 г белковых продуктов позволяет человеку добиться снижения веса и чувствовать себя при этом хорошо.

Все блюда я предлагаю готовить на растительных маслах, так как они, в отличие от животных жиров, хуже усваиваются организмом и поэтому незначительно повышают поступление энергии (калорий) в организм. Своим пациентам я рекомендую салаты из свежих овощей, а также блюда из отварных, тушеных и жареных овощей (кроме картофеля и бобовых), так как недостаточное употребление растительной клетчатки может привести к запорам, развитию атеросклероза и сахарного диабета. Кроме того, продукты с растительными волокнами вызывают чувство насыщения и наполненности желудка.

В моем способе похудения я не предлагаю бороться с чувством голода. Главное – не переесть, особенно в вечернее время. Если между завтраком, обедом и ужином вам сильно хочется есть, допускается использовать в качестве балласта овощи с низким содержанием углеводов (3–6 %). К ним можно отнести капусту, зеленый салат, редис, редьку, цветную капусту, зеленый перец, огурцы, шпинат и др. Съесть их можно не более 100 г. Вы должны знать очень важный принцип диеты: лучше никогда не срываться, но если вы нарушили диету, то лучше срывайтесь на низкокалорийных овощах, чем на высококалорийных продуктах (шоколад, конфеты и др.). Вы должны ориентироваться в качестве (в отношении содержания жиров, белков и углеводов), а также в энергетичности пищи.

В своей диете я предлагаю свести к минимуму потребление рафинированных углеводов (сахар, конфеты, рис, макароны, хлебобулочные изделия). В то же время разрешается употребление нерафинированных углеводов, содержащихся в овощах и фруктах. Поэтому, если вам вдруг захотелось сладкого, лучше заменить шоколад и конфеты фруктами. **Другими словами, из сладкого можно есть только то, что растет (фрукты, ягоды).**

Источником углеводов должны быть только натуральные продукты. Если вы хотите прожить долго и сохранить здоровье и молодость, исключайте из своего рациона конфеты, сахар и макароны и ешьте больше овощей и фруктов.

Если вы похудеете по моей диете, то перед вами встанет вопрос: как удержать вес? Для этого у вас должен быть «черный список» продуктов, которые полностью не исключаются, но употребляются в меру. У вас должна появиться настороженность к этим продуктам (мучное, хлеб, каши, картофель и всё сладкое), при этом вы питаетесь с общего стола. Если вы не будете злоупотреблять углеводами – это будет гарантией того, что вы впоследствии не наберете лишний вес.



Часть вторая

Салаты



Хочу предложить вам кулинарные блюда из целебных растений, овощей и фруктов, используемые в диетическом питании при лечении ожирения. Для усиления лечебного эффекта в некоторые блюда добавлены дикорастущие лечебные растения (подорожник, одуванчик и др.). Низкая калорийность некоторых овощей и растений, а также содержание в них неусвояемой целлюлозы позволяют использовать их в виде балласта в желудке, усиливающего чувство насыщения и помогающего выдерживать диету.

Все овощи подразделяются в зависимости от содержания в них углеводов на три группы. 1-я группа: овощи, содержащие 3–6 % углеводов (салат, капуста, помидоры, редька, редис, цветная капуста, зеленый перец, щавель, шпинат, огурцы и др.). 2-я группа: овощи, содержащие 10–12 % углеводов (тыква, спаржа, стручковая фасоль, морковь, лук, брюссельская капуста, артишоки, репа, лук-порей, зеленый горошек, свекла и др.). 3-я группа: овощи, содержащие более 20 % углеводов (картофель, кукуруза, фасоль, сухой горох, рис и др.). Первые две группы овощей можно употреблять во время снижения и стабилизации веса, их количество в диете рекомендуется даже увеличить. Исключением являются некоторые продукты (свекла, зеленый горошек, стручковая фасоль) – их необходимо употреблять не чаще 1–2 раз в неделю. Третью группу овощей необходимо полностью исключить из пищевого рациона, так как они относятся к жирорастворимым продуктам с высоким гликемическим индексом.

Салаты из сырых овощей

Полезные советы

- С целью сохранения лечебного эффекта для приготовления блюд необходимо использовать только свежие овощи и зелень.
- Не рекомендуется готовить салаты в металлической посуде.
- Зеленые листовые овощи широко используются в приготовлении салатов. Они содержат минеральные соли, витамины и другие биологические вещества. Однако увядающая и нарезанная зелень быстро теряет свои пищевые достоинства, поэтому ее рекомендуется нарезать непосредственно перед использованием. Зеленые овощи перебирают, удаляют загрубевшие стебли, пожелтевшие и испорченные листья и тщательно промывают в большом количестве воды, нарезают.
- Во многие салаты добавляют пряные травы. Делают это обычно незадолго до их употребления, так как присутствие зелени приводит по истечении некоторого времени к заброживанию приготовленного блюда.
- В качестве пряной зелени чаще всего используются: листья укропа, петрушки, огуречной травы, кервеля, эстрагона, мелиссы лимонной, лука зеленого и др.

Способ приготовления

Салаты готовят из свежих, квашеных, соленых и маринованных овощей, а также фруктов и ягод. В период снижения веса я рекомендую заправлять салаты растительными жирами (подсолнечное, оливковое масло и др.), так как они, несмотря на высокую калорийность (850–900 ккал на 100 г), в отличие от животных жиров, хуже усваиваются организмом и поэтому незначительно повышают общую калорийность пищи. Употребление майонеза необходимо ограничить, так как в нем кроме растительного масла присутствуют животные жиры (яичный желток).

Для приготовления салатов из огурцов и помидоров обработанные овощи нарезают тонкими кружочками, смешивают или подают отдельно, солят и заправляют растительным маслом. Салаты из сырых овощей хранятся не более 15 минут. Для салатов из квашеной капусты не кислую капусту отжимают от рассола, добавляют клюкву, айву или яблоки и заправляют растительным маслом. Для приготовления салатов из свежей капусты подготовленную капусту шинкуют, перетирают с солью, заправляют лимонной кислотой, растительным маслом. Добавляют помидоры и огурцы, тертую морковь, яблоки, клюкву.

Салаты с целебными растениями

Салат из полевых трав

Молодые листья подорожника – 120 г, репчатый лук – 80 г, тертый хрен – 50 г, крапива – 50 г, 1 яйцо, сметана, соль, уксус.

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипящую воду, дать стечь воде, порезать, добавить нашинкованные лук и хрен, соль и уксус. Посыпать яйцом, полить сметаной (10 % жирн.).

Объем одной порции – 120 г.

Салат из крапивы

Листья молодой крапивы – 100 г, 10–12 перьев зеленого лука, редиска – 100 г, растительное масло – 20 г, соль, уксус по вкусу.

Листья молодой крапивы и перья зеленого лука мелко нарезать и смешать. Заправить уксусом, растительным маслом, посолить. Редис нарезать тонкими кружочками и украсить салат.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из крапивы и щавеля

Листья щавеля – 120 г, листья молодой крапивы – 100 г, 10 перьев зеленого лука, редиска – 100 г, 1 яйцо, растительное масло – 20 г, соль по вкусу.

Листья щавеля, молодой крапивы и перья зеленого лука мелко порезать и смешать. Заправить растительным маслом, посолить. Украсить салат тонкими кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Объем одной порции – 150 г.

Пхали из черемши

Черемша – 200 г, растительное масла – 15 г, соль по вкусу.

Черемшу поварить 15 минут в воде, откинуть, обдать холодной водой, положить в холодильник на час, заправить растительным маслом и подавать как самостоятельное блюдо в качестве гарнира.

Объем одной порции – 150 г.

Крапива с орехами (из грузинской кухни)

Крапива молодая – 150 г, лук репчатый – 30 г, кинза – 20 г, ядра грецких орехов – 50 г, соль по вкусу.

Промытые листья крапивы сварить в кипящей воде, откинуть на сито, добавить мелко нарезанный репчатый лук и кинзу. Все хорошо перемешать и посолить.

Объем одной порции – 130 г.

Салат из одуванчиков по-итальянски

Листья одуванчика – 100 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 10 г, эстрагон – 10 г, соль по вкусу.

Деревянную миску натереть чесноком, положить в нее молодые листья одуванчика. Добавить по одной чайной ложке растительного масла, лимонного сока, эстрагона. Потом только немного посолить.

Объем одной порции – 150 г.

Салат «(Весеннее лечение)»

Листья одуванчика – 100 г, листья мать-и-мачехи – 100 г, листья щавеля – 100 г, остальное по вкусу.

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор.

Залить соусом: три столовые ложки кефира с лимонным соком, щепотка сахара, тонко нарезанный зеленый лук, майоран. Слегка посолить.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из крапивы и одуванчиков

Листья молодой крапивы – 120 г, листья одуванчика – 100 г, 10 перьев зеленого лука, зелень петрушки – 20 г, 1 зубчик чеснока, растительное масло – 15 г, соль, укроп, уксус по вкусу.

Листья молодой крапивы и одуванчиков мелко порубить и смешать с мелко нарезанными перьями зеленого лука и дольками чеснока. Заправить растительным маслом, солью, уксусом, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Пюре из лопуха

Листья лопуха – 1 кг, щавель – 100 г, соль – 100 г, укроп – 25 г, перец по вкусу.

Листья лопуха измельчить в мясорубке, добавить соль, перец, укроп, щавель, перемешать, положить в трехлитровую банку и хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов и в качестве приправы к мясным, рыбным, крупяным блюдам.

Объем одной порции – 150 г.

Зеленое молоко

Зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, листья черной смородины и барбариса, зеленый лук – в равных частях (можно менять пропорции по вкусу), кефир или простокваша – 1 л, соль по вкусу.

Зелень мелко нарезать с кефиром (простоквашей) и хорошо взбить. Посолить по вкусу, употреблять холодным. Объем одной порции – 150 г.

Салат из одуванчиков

Листья одуванчика – 100 г, лук зеленый – 50 г, зелень петрушки – 25 г, масло растительное – 15 г, соль, уксус, перец, укроп по вкусу.

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут. Измельченные петрушку и зеленый лук соединить с листьями одуванчика, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из одуванчиков и квашеной капусты

Листья одуванчика – 200 г, квашеная капуста – 200 г, 10 перьев зеленого лука, растительное масло – 20 г, укроп, соль по вкусу.

Листья одуванчика и зеленый лук мелко нарезать, добавить квашеную капусту, смешать. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салаты из свежей и квашеной капусты

Салат «Зимний»

Капуста белокочанная – 100 г, редька – 30 г, морковь – 30 г, майонез – 15 г, уксус, соль по вкусу.

Белокочанную капусту нашинковать, слегка перетереть с солью, редьку и морковь натереть на терке. Все перемешать, заправить уксусом, солью, майонезом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из капусты с сельдереем и яблоками

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 120 г, сельдерей – 60 г, яблоки – 60 г, лук зеленый – 40 г, сметана (10 % жирн.) – 50 г, соль по вкусу.

Подготовленные капусту, морковь, корень сельдерея и яблоки нарезать соломкой. Предварительно корень сельдерея выдержать в холодной воде, чтобы он приобрел свежесть. Зеленый лук нашинковать, капусту протереть с солью и сразу же перемешать с нарезанными овощами и яблоками. Салат посолить, заправить сметаной и украсить зеленью. Объем одной порции – 120 г.

Салат из белокочанной капусты с клюквой

Капуста белокочанная – 200 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 30 г, клюква – 50 г, растительное масло – 20 г, яблочный уксус – 20 г, соль по вкусу.

Белокочанную капусту нашинковать, добавить мелко нарезанную морковь и лук, клюкву и все перемешать. Заправить растительным маслом, яблочным уксусом, посолить.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты с болгарским перцем

Капуста белокочанная – 200 г, морковь – 50 г, болгарский перец – 100 г, растительное масло – 25 г, укроп, соль по вкусу.

Белокочанную капусту и сладкий перец нашинковать, добавить мелко нарезанную морковь и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты с соленым огурцом

Капуста белокочанная – 200 г, морковь – 50 г, соленый огурец – 200 г, лимонный сок – 30 г, растительное масло – 25 г, укроп, соль по вкусу.

Свежую капусту нашинковать, добавить мелко нарезанные морковь и огурец, все перемешать. Заправить растительным маслом, лимонным соком, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты и вареной свеклы

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 100 г, свекла – 200 г, сок лимона – 50 г, растительное масло – 50 г, укроп, соль по вкусу.

Капусту нашинковать и смешать с мелко нарезанной морковью. Отварную свеклу натереть на крупной терке. Подготовленные овощи смешать. Заправить растительным маслом, лимонным соком, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты с огурцами

Капуста белокочанная – 200 г, огурцы – 100 г, морковь – 100 г, растительное масло – 25 г, укроп, соль по вкусу.

Капусту нашинковать и смешать с мелко нарезанной морковью. Добавить нарезанные соломкой огурцы. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты с яблоком

Капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 200 г, морковь – 100 г, сладкий перец – 50 г, растительное масло – 20 г, соль по вкусу.

Белокочанную капусту и сладкий перец нашинковать, добавить мелко нарезанную морковь. Яблоки очистить от кожуры и порезать соломкой. Все смешать. Заправить растительным маслом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты со сладким перцем и оливками

Капуста белокочанная – 300 г, сладкий перец – 100 г, оливки – 20 г, растительное масло, укроп, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью, перец мелко нарезать, оливки нарезать колечками. Все смешать, заправить растительным маслом, посолить, посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из свежей капусты с помидорами

Капуста белокочанная – 300 г, 1 помидор, сладкий перец – 100 г, лук репчатый – 50 г, растительное масло – 20 г, укроп, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью, помидоры нарезать мелкими дольками. Добавить мелко нарезанные сладкий перец и лук. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из квашеной капусты с яблоками, морковью и свеклой

Капуста квашеная – 200 г, морковь – 80 г, свекла – 80 г, яблоки – 100 г, растительное масло – 30 г.

Квашеную капусту отжать или промыть (если кислая), измельчить, добавить нарезанные ломтиками яблоки, свеклу, морковь, заправить растительным маслом и выложить в подготовленную посуду.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из квашеной капусты с грибами

Капуста квашеная – 270 г, лук зеленый – 25 г, лук репчатый – 45 г, грибы белые или рыжики маринованные – 60 г, салат зеленый – 95 г, масло растительное – 20 г, зелень укропа по вкусу.

Капусту промыть (если кислая), измельчить, смешать с мелко нарезанными зеленым и репчатым луком, добавить нашинкованные грибы. Заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник на листья зеленого салата.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из квашеной капусты с яйцами

Капуста квашеная – 250 г, лук репчатый – 50 г, 2 яйца, растительное масло – 50 г.

Квашеную капусту отжать, измельчить, добавить мелко нарезанный лук.

Яйца отварить и нарезать кружочками. Заправить салат растительным маслом, сверху украсить яйцами. Объем одной порции – 150 г.

Салат из краснокочанной капусты с морковью и айвой

Краснокочанная капуста – 250 г, айва – 100 г, морковь – 50 г, репчатый лук – 50 г, растительное масло – 20 г, укроп, соль по вкусу.

Капусту, айву, морковь и репчатый лук нашинковать, заправить растительным маслом, посолить, посыпать укропом. Объем одной порции – 150 г.

Салат из квашеной капусты с яблоками и тыквой

Капуста квашеная – 300 г, яблоки – 100 г, тыква – 100 г, растительное масло – 20 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Капусту отжать, промыть (если кислая), измельчить и смешать с нарезанными дольками яблоками. Снять с тыквы кожицу и нарезать соломкой. Все смешать. Заправить растительным маслом, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из квашеной капусты с клюквой

Капуста квашеная – 250 г, клюква – 20 г, растительное масло – 20 г.

Капусту отжать, промыть (если кислая) и смешать с клюквой. Заправить растительным маслом. Объем одной порции – 150 г.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Краснокочанная капуста – 300 г, 2 яблока, 1 апельсин, растительное масло – 30 г, соль по вкусу.

Краснокочанную капусту нашинковать, залить кипятком, отжать и смешать с мелко нарезанными ломтиками апельсина и яблок. Заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из кольраби с морковью

Кольраби – 300 г, морковь – 100 г, растительное масло – 30 г, 10 перьев зеленого лука, укроп, соль по вкусу.

Кольраби очистить и нашинковать на крупной терке, смешать с нарезанной соломкой морковью, добавить мелко нарезанные перья зеленого лука. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из краснокочанной капусты с лимонным соком и петрушкой

Краснокочанная капуста – 300 г, лимонный сок – 30 г, растительное масло – 30 г, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, залить кипятком, отжать и заправить растительным маслом и лимонным соком, посолить, посыпать сверху мелко нарезанной петрушкой.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из кольраби с редисом

Кольраби – 300 г, редис – 1–2 пучка, 6–7 перьев зеленого лука, растительное масло – 30 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Кольраби очистить, нашинковать на крупной терке, редис нарезать тонкими кружочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, все смешать. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из кольраби с репчатым луком и огурцами

Кольраби – 300 г, репчатый лук – 50 г, огурцы – 100 г, растительное масло – 30 г, лимонный сок – 30 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Кольраби крупно нашинковать, огурцы очистить и нарезать кубиками. Добавить мелко нарезанный лук. Все перемешать и заправить растительным маслом и лимонным соком, посолить и посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салаты из редиса, редьки и салата

Салат из редиса с зеленым луком

Редис – 200 г, 15–20 перьев зеленого лука, растительное масло – 20 г, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Редис промыть и нарезать тонкими кружочками, смешать с мелко порубленными перьями зеленого лука. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать сверху зеленью петрушки и укропа.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из редиса с огурцами

Редис – 250 г, свежие огурцы – 100 г, сметана (10 % жирн.) – 25 г, соль по вкусу.

Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, редис промыть и нарезать тонкими кружочками, все смешать и заправить сметаной, посолить.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из редиса с морковью

Редис – 250 г, морковь – 100 г, 15–20 перьев зеленого лука, растительное масло – 25 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Редис промыть и нарезать тонкими кружочками, морковь очистить и нарезать соломкой, добавить мелко порубленный зеленый лук, все смешать. Заправить растительным маслом, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из редиса с яйцом

Редис – 250 г, 1–2 яйца, 5–6 перьев зеленого лука, сметана (10 % жирн.), соль по вкусу, зелень укропа.

Редис промыть и нарезать тонкими кружочками, яйца сварить вкрутую и нарезать мелкими кубиками, лук мелко нарезать, все смешать. Заправить сметаной, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 130 г.

Салат из редиса с орехами и яйцами

Редис красный – 150 г, молодая свекольная ботва – 50 г, орехи (ядро) – 50 г, лук зеленый – 50 г, огурцы свежие – 150 г, яйца (желтки) – 40 г, сметана (10 % жирн.) – 50 г, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Красный редис, молодую свекольную ботву, зеленый лук и свежие огурцы нашинковать, ядра грецкого ореха прокалить в горячем духовом шкафу, удалить пленку, мелко порубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, перемешать, уложить горкой в салатник, полить сметаной, взбитой с растертым желтком, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Объем одной порции – 130 г.

Салат из редиса, огурцов и зеленого лука

Редис – 100 г, огурцы – 100 г, лук зеленый – 30 г, растительное масло – 20 г, соль.

Огурцы мелко нарезать кубиками, редис мелко нарезать, смешать с зеленым луком. Заправить растительным маслом и посолить по вкусу.

Салат из редьки, моркови и яблок

Редька – 100 г, морковь – 40 г, яблоки – 80 г, сметана (10 % жирн.), соль.

Морковь и яблоки мелко нарезать, редьку натереть на мелкой терке, все это смешать и заправить сметаной. Посолить по вкусу.

Объем одной порции – 130 г.

Салат из зеленой редьки с луком

Зеленая редька – 150 г, морковь – 100 г, 8–10 перьев зеленого лука, растительное масло – 20 г, укроп и соль по вкусу.

Редьку промыть, очистить и натереть на мелкой терке и смешать с мелко нарезанной морковью, добавить мелко порубленный зеленый лук. Посолить и заправить растительным маслом. Сверху посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из зеленой редьки с огурцами

Редька – 100 г, свежие огурцы – 100 г, 5–6 перьев зеленого лука, растительное масло – 20 г, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Редьку очистить и натереть на мелкой терке, свежие огурцы нарезать соломкой, добавить мелко порубленные перья зеленого лука. Все смешать. Заправить растительным маслом, посолить и посыпать сверху укропом и петрушкой.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из зеленой редьки с капустой

Редька – 150 г, белокочанная капуста – 150 г, лук репчатый – 50 г, растительное масло – 30 г, лимонный сок – 50 г, зелень петрушки, соль по вкусу.

Редьку промыть, очистить и натереть на мелкой терке, белокочанную капусту нашинковать, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Все смешать и заправить растительным маслом и лимонным соком, посолить, посыпать сверху петрушкой.

Объем одной порции – 150 г.

Салат из зеленой редьки, моркови и соленых огурцов

Редька – 200 г, морковь – 50 г, соленые огурцы – 100 г, растительное масло – 30 г, укроп, соль по вкусу.

Морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке, редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные соленые огурцы. Все смешать и заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Объем одной порции – 150 г.

Оригинальный салат из редьки

Зеленая редька – 200 г, лук – 50 г, растительное масло – 30 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Редьку промыть и очистить, положить на 15 минут в холодную воду, затем натереть мелкой стружкой, посолить и заправить маслом с жареным луком. Сверху посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Зеленый салат с редисом и яйцами

Зеленый салат – 200 г, 10 редисок, 1–2 яйца, 5–6 перьев зеленого лука, сметана (10 % жирн.), зелень укропа, соль по вкусу.

Салат промыть, нарезать полосками, редис промыть и нарезать тонкими кружочками, перья лука мелко нарезать, яйца сварить вкрутую и нарезать мелкими кубиками. Все смешать и заправить сметаной, посолить, посыпать сверху укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Зеленый салат с огурцами

Зеленый салат – 100 г, 5–6 перьев зеленого лука, огурцы свежие – 100 г, растительное масло – 30 г, лимонный сок – 30 г, укроп, соль по вкусу.

Салат перебрать и промыть, нарезать крупными кусками, перья зеленого лука мелко нарезать, огурцы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Все смешать и заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить и посыпать укропом.

Объем одной порции – 150 г.

Зеленый салат со сметаной и помидорами

Зеленый салат – 150 г, свежие помидоры – 100 г, сметана (10 % жирн.) – 30 г, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Зеленый салат промыть, обсушить и крупно нарезать, помидоры нарезать крупными ломтиками. Смешать, посолить и заправить сметаной, посыпать сверху зеленью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.