

ПОХУДЕТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Анна Вишневская

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА



БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

 ВЕКТОР

Анна Вишневецкая

**Кремлевская диета.
Блюда из мяса и рыбы**

«Public Domain»

Вишневская А. В.

Кремлевская диета. Блюда из мяса и рыбы / А. В. Вишневская —
«Public Domain»,

Кремлевская диета, главное достоинство которой – минимум ограничений и максимум эффекта, является на сегодняшний день самой популярной и самой результативной программой для похудения. В книге профессионального диетолога-консультанта Анны Вишневской собраны лучшие рецепты мясных и рыбных блюд для Кремлевской диеты с указанием их «стоимости» в у. е.

© Вишневская А. В.

© Public Domain

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
БЛЮДА ИЗ МЯСА	6
ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ	6
ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С КАБАЧКОМ	7
ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ	8
СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ	9
СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ В ОСТРОМ СОУСЕ С ПЕРЦЕМ	10
КРОЛИК С МАСЛИНАМИ	11
СВИНИНА С ЦУКИНИ	12
ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ В ГРИБНОМ СОУСЕ	13
БУЖЕНИНА ФАРШИРОВАННАЯ	14
СВИНЫЕ РУЛЕТЫ СОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ	15
СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С САЛАТОМ	16
ПИКАНТНЫЙ СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С СЫРОМ	17
ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ	18
МЯСО ПО-ЦЮРИХСКИ	19
ШНИЦЕЛЬ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ	20
РУЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЦУКИНИ	21
РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ	22
СВИНИНА В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ	23
СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ОРИГИНАЛЬНЫМ ГАРНИРОМ	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Анна Вишневская

Кремлевская диета. Блюда из мяса и рыбы

ВСТУПЛЕНИЕ

О Кремлевской диете сегодня знают все. Ей посвящают целые развороты самые популярные газеты и журналы, ее обсуждают дамы на светских тусовках, бизнес-леди, студентки в перерывах между лекциями и домохозяйки на прогулках с детьми. Кремлевская диета, главное достоинство которой – минимум ограничений, действительно поражает воображение. Мясные и рыбные блюда, супы, салаты, и даже алкоголь – да мыслимо ли такое, если вы собираетесь худеть?! Однако практика показывает, что это не просто возможно – это еще и очень эффективно. От вас требуется лишь вести строгий подсчет количества у. е. (углеводных единиц) в пище. Почему, спросите вы?

Известно, что углеводы являются основным источником энергии, необходимой человеку для жизни. Избыток углеводов приводит к тому, что нерастраченная энергия «откладывается» организмом в виде жиров. А при снижении количества углеводов в пище организм извлекает энергию из своих «запасов». Именно эта особенность нашего организма легла в основу Кремлевской диеты, которая предлагает снизить количество углеводов до 40 г в сутки. Это значит, что вы можете практически неограниченно употреблять белковую пищу (мясо, рыба и сыр) и в небольших количествах – растительную. Вам придется отказаться лишь от сладкого и мучного.

Каждому съеденному продукту в зависимости от количества содержащихся в нем углеводов начисляются очки, или *у. е.* (углеводные единицы). Похудение обеспечивается при ограничении рациона до 40 *у. е.* в день, сохранение веса – при 60 *у. е.*, увеличение – более 60 *у. е.*

В этой книге вы найдете лучшие рецепты низкоуглеводных блюд, приготовленных из мяса, птицы и рыбы. Среди них есть те, которые вы сможете легко приготовить, придя вечером с работы, и те, которые украсят ваш праздничный стол. Каждый рецепт сопровождается подробной технологией приготовления и информацией по количеству у. е. в этом блюде. Ешьте на здоровье – и худейте!

С наилучшими пожеланиями,

Ваша Анна Вишневская

БЛЮДА ИЗ МЯСА

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

На 4 порции:

800 г свиных шницелей, 2 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 2 веточки майорана.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Выжать сок из 1 лимона.
2. Лимонный сок перелить в плоскую удлиненную емкость. Смешать с растительным маслом, солью и молотым черным перцем и 10 мин мариновать в нем кусочки мяса. Мясо выложить, нанизать на шампуры и 10 мин обжаривать на гриле.
3. Оставшийся лимон вымыть, нарезать дольками и быстро подрумянить в гриле. Майоран вымыть. Мясо на шампурах подать на стол с лимонными дольками и майораном.

В одной порции 1 у. е.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С КАБАЧКОМ

На 4 порции:

2 зубчика чеснока, 2 веточки розмарина, 100 г оливкового масла, 500 г свиного филе, 1 крупный кабачок (цукини), соль, крупномолотый разноцветный перец.

Приготовление

1. Чеснок очистить, измельчить в прессе, розмарин вымыть и оборвать иголки. То и другое перемешать с растительным маслом. Мясо вымыть, нарезать кубиками, выложить в полученный маринад и выдержать около 2 ч, время от времени переворачивая.

2. Цукини вымыть, разрезать пополам, а затем нарезать толстыми ломтиками. Наколоть на шампуры попеременно с кусками мяса, по желанию украсить розмарином, после чего обжарить со всех сторон на гриле в течение 8—10 мин, время от времени поливая остатками маринада. Перед подачей на стол посолить и посыпать разноцветным перцем. Хорошо подать с горчичным соусом.

В одной порции 1 у. е.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ

На 4 порции:

350 г баранины, 4 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, стручок красного сладкого перца, помидор, луковица, нарезанные кубиками, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Смешать 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец и овощи.

2. Мясо нарезать. 2 ст. ложки масла смешать с 2 ст. ложками уксуса, солью, перцем. Сбрызнуть мясо, нанизать на шампуры, обжарить на гриле. Подать с овощами.

В одной порции 2 у. е.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

На 4 порции:

4 свиные отбивные, 2 луковицы, 500 г шампиньонов, 2 ст. ложки топленого масла, соль, молотый черный перец, 100 г сливок.

Приготовление

1. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой, очистить и мелко порубить. Отбивные вымыть, обсушить, тщательно обжарить в сковороде в топленом масле с обеих сторон. Выложить, приправить по вкусу специями и поставить в тепло.

2. Репчатый лук пассеровать до прозрачности в оставшемся в сковороде жире. Затем добавить шампиньоны и тушить, постоянно помешивая, до тех пор, пока не выпарится большая часть жидкости. Приправить солью и молотым черным перцем. Влить сливки и уваривать до густоты.

3. Нагреть духовку до 180°. Неглубокую форму смазать маслом, выложить в нее отбивные и шампиньоны в соусе. Форму плотно накрыть фольгой. Запекать в духовке в течение 12–15 мин. Подать на стол, украсив, по желанию, листиками петрушки.

В одной порции 2 у. е.

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ В ОСТРОМ СОУСЕ С ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

3 стручка красного сладкого перца, 1 луковица, 40 г сливочного масла, 4 свиные отбивные, 150 мл мясного бульона, 2 ст. ложки зерен зеленого перца, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Вымыть сладкий перец и, срезав плодоножки и удалив семена, нарезать дольками. Распустить в сковороде половину сливочного масла и потушить в нем лук до прозрачности. Добавить сладкий перец и тушить под закрытой крышкой 8 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

2. Вымыть мясо в холодной воде, промокнуть салфеткой и слегка отбить тупой стороной лезвия ножа. Разогреть оставшееся масло и обжаривать в нем мясо с каждой стороны по 4 мин. Снять со сковороды, посолить, поперчить и поставить в теплое место.

3. Жир, оставшийся от жаренья мяса, разбавить бульоном. Добавить зерна зеленого перца, прокипятить, а затем выложить в подливку мясо и тушить 3–5 мин.

4. Подавать котлеты с тушеным перцем и подливкой. С этим блюдом хорошо сочетается красное вино типа мерло или каберне.

Водной порции 2 у. е.

КРОЛИК С МАСЛИНАМИ

На 4 порции:

1 кролик, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка розмарина, 6 горошин черного перца, соль, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки томат-пасты, 250 г белого вина, 2 анчоуса, 50 г маслин, 2 ст. ложки каперсов, молотый черный перец.

Приготовление

1. Кролика разрезать на куски. Кожуру лимона натереть, сок отжать. Чеснок, розмарин, перец-горошек измельчить, добавить цедру, соль и 2 ст. ложки растительного масла. Смесью натереть кролика, оставить на 30 мин.

2. В 4 ст. ложках масла обжарить мясо, выложить. В сковороду добавить томат-пасту, вино, довести до кипения. Добавить мясо, тушить под крышкой 40 мин.

3. Анчоусы и маслины нарезать. То и другое, а также каперсы добавить в мясо. Посолить и поперчить. Готовое блюдо посыпать зеленью.

В одной порции 2 у. е.

СВИНИНА С ЦУКИНИ

На 4порции:

3 цукини, 600 г свиного филе, соль, черный молотый перец, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан.

Приготовление

1. Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Свиное филе вымыть, обсушить и хорошо натереть солью и молотым черным перцем. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и порубить.

2. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло. Около 20 мин со всех сторон обжаривать в нем мясо. Выложить, завернуть в алюминиевую фольгу и отложить на время.

3. Лук и чеснок очистить и порубить, пассеровать до прозрачности в сливочном масле, добавить ломтики цукини и, помешивая, жарить в течение 5–7 мин. Овощи посолить, поперчить, посыпать петрушкой.

4. Свиное филе нарезать на кусочки, разложить по тарелкам вместе с цукини, посыпать тертым пармезаном. По желанию украсить веточками петрушки.

В одной порции 3 у. е.

ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ В ГРИБНОМ СОУСЕ

На 4 порции:

200 г сморчков (свежих или консервированных), 200 г вешенок, 400 г зеленой спаржи, соль, 4 ломтика филе говядины (по 200 г), 4 ломтика копченого шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, 4 ст. ложки коньяка, 250 мл говяжьего бульона, 100 г сливок.

Приготовление

1. Сморчки и вешенки нарезать. Спаржу очистить в нижней трети и разрезать на кусочки, около 12 мин отваривать в подсоленной воде.

2. Филе обернуть шпиком и сколоть. Жарить 2–3 мин в сливочном масле, приправить специями. Затем поставить в теплое место. Сок от жаренья довести до кипения вместе с коньяком, влить бульон и слегка уварить.

3. Соус заправить сливками, наполовину уварить и приправить специями. В сливочном масле обжарить грибы и добавить спаржу. Подать соус с мясом и грибами. По желанию украсить зеленью.

В одной порции 4 у.е.

БУЖЕНИНА ФАРШИРОВАННАЯ

На 6 порций:

1,5 кг филе свинины, 100 г телячьего фарша, 10 г сушеных белых грибов, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 8 ст. ложек оливкового масла, 100 г лука-шалота, соль, черный молотый перец, 2 желтка, 250 мл бульона, 150 мл сливок.

Приготовление

1. Грибы замочить; чеснок порубить, смешать с 2 ст. ложками масла, натереть им мясо. Мясо завернуть в пленку, убрать на 2 ч в холодильник.

2. Лук-шалот очистить, порубить, обжарить в 4 ст. ложках масла. Добавить и обжарить фарш. Грибы порубить. Добавить к фаршу и жарить еще 4 мин. Посолить, поперчить. Снять с плиты, добавить, помешивая, желтки. Духовку нагреть до 175°.

3. Мясо извлечь из пленки и надрезать вдоль. В середину выложить начинку, края скрепить. Обжарить со всех сторон в 2 ст. ложках масла, влить бульон и томить в духовке 90 мин, по достижении готовности поставить в тепло. Оставшийся от жаренья сок смешать со сливками, вскипятить, приправить специями, подать к жаркому.

В одной порции 4 у.е.

СВИНЫЕ РУЛЕТЫ СОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции:

1 пучок суповых кореньев, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, тертый мускатный орех, 4 шницеля из свинины, 2 ст. ложки топленого масла, 250 мл бульона, 0,5 ст. ложки крахмала, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Суповые коренья очистить и нарезать мелкими кубиками. Около 5 мин тушить в сливочном масле. Добавить сметану. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом.

2. Мясо вымыть, посолить и поперчить. Выложить на него три четверти потушенных кореньев. Шницели свернуть рулетами, скрепить, обжарить в топленом масле. Влить бульон и тушить 20 мин.

3. Рулеты выложить, бульон загустить крахмалом. Разогреть в бульоне остатки кореньев и приправить специями. Рулеты подать на стол вместе с соусом, посыпав петрушкой.

В одной порции 4 у. е.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С САЛАТОМ

На 4 порции:

300 г свиных отбивных, 1 цукини, 4 помидора, 1 кочан салата, 150 г кресс-салата, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 3 ст. ложки уксуса, 75 мл бульона, 1–2 ч. ложки горчицы.

Приготовление

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать полосками и обжарить со всех сторон в масле до хрустящей корочки.

2. Овощи вымыть, очистить. Цукини нарезать сначала кусочками, а затем – полосками. Помидоры разрезать на 8 частей. Салат очистить, вымыть и нарезать. Кресс-салат вымыть, обсушить, нарезать. Все ингредиенты смешать.

3. Мясо вынуть из сковороды, посолить, поперчить и добавить в салат.

4. В оставшийся после жаренья сок влить бульон, уксус, довести до кипения. Приправить горчицей, специями и залить салат. По желанию украсить зеленью.

В одной порции 4 у.е.

ПИКАНТНЫЙ СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С СЫРОМ

На 4 порции:

4 свиных шницеля, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец, 4 помидора, 125 г плавленого сыра, 2 ст. ложки зеленых оливок без косточек, 2 ч. ложки майонеза или другого соуса.

Приготовление

1. Нагреть духовку до 200°. Мясо вымыть и обсушить. В оливковом масле обжаривать шницели по 2 мин с обеих сторон. Затем выложить, посолить и поперчить.

2. Помидоры вымыть, с оливок слить рассол и нарезать то и другое кружками.

3. Шницели переложить в огнеупорную форму, смазать каждый 0,5 ч. ложки майонеза. Сверху положить ломтики помидоров и сыра, между ними распределить оливки. Запекать в духовке на средней полке около 10 мин. Подать на стол, украсив, по желанию, базиликом.

В одной порции 4 у. е.

ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

На 4 порции:

1 кг филе говядины, 2 л мясного бульона из кубиков, 1 корень петрушки, 2 моркови, 0,5 стебля черешкового сельдерея, 3 луковицы, 1 ч. ложка черного перца горошком, 1 лавровый лист, 2 черствые булочки, 4 ст. ложки свеженатертого хрена, соль, 0,5 ч. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки жирных сливок.

Приготовление

1. Мясной бульон довести до кипения. Мясо вымыть, положить в бульон и около 2 ч варить на слабом огне. Периодически снимать накипь.

2. Репчатый лук очистить, разрезать пополам и сильно подрумянить на сковороде без добавления жира. Остальные овощи вымыть, очистить, все мелко нарезать и вместе с луком и пряностями добавить к мясу и томить на медленном огне 60 мин.

3. Соус. С булочек срезать корочку. Отлить 200 мл бульона и размочить в нем булочки, венчиком растереть их в бульоне, добавить хрен. Полученный соус довести до кипения, посолить, приправить сахаром, ввести сливки.

Мясо нарезать кусочками и подать на стол с овощами и соусом.

В одной порции 5 у. е.

МЯСО ПО-ЦЮРИХСКИ

На 4 порции:

500 г телятины, 400 г лисичек, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана белого вина, 0,5 стакана бульона, 200 г сливок, 2 ч. ложки крахмала, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Мясо нарезать полосками, грибы – кусочками, репчатый лук – кубиками.
2. Разогреть растительное масло, добавив треть сливочного, и быстро обжарить мясо на сильном огне.
3. В сливочном масле спассеровать лук. Добавить грибы, обжарить до золотистого цвета и выложить к мясу. Посолить и поперчить.
4. В жир, оставшийся от жаренья, влить вино, бульон и сливки. Соус уварить, загустить крахмалом, приправить специями. Перемешать с мясом и грибами.

В одной порции 5 у. е.

ШНИЦЕЛЬ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

На 4 порции:

4 свиных шницеля по 125 г, 1 ст. ложка растительного масла, соль, 1 пучок молодого зеленого лука с головками, 250 г мелких помидоров черри, 150 мл бульона, 50 г маслин без косточек, несколько перьев зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны, соль, молотый черный перец.

Приготовление

1. Мясо вымыть и обсушить. В сковороде в масле обжарить шницели. Вынуть из сковороды, посолить, поперчить и поставить в тепло.

2. Овощи вымыть. Стебли лука с головками очистить и нарезать. Помидоры разрезать пополам. Лук потушить в оставшемся в сковороде жире. Влить бульон, добавить помидоры и маслины и тушить 3 мин.

3. Перья зеленого лука нарезать колечками. Сметану смешать с бульоном. Приправить солью, перцем. Сверху выложить шницели. Посыпать колечками лука.

В одной порции 5 у. е.

РУЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЦУКИНИ

На 4 порции:

8 свиных шницелей, 2 ст. ложки песто, 4 ломтика ветчины, 4 ст. ложки растительного масла, 100 мл бульона из кубиков, 100 г белого вина, 1 веточка розмарина, 750 г цуккини, 0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, 1 ст. ложка крахмала.

Приготовление

1. Шницели вымыть, слегка отбить. Посыпать специями и смазать песто. Ломтики ветчины разрезать пополам и выложить сверху. Свернуть рулетами и закрепить.

2. Рулеты обжарить в 3 ст. ложках масла. Влить бульон и вино, тушить около 20 мин.

3. Розмарин порубить. Цуккини очистить, нарезать ломтиками, 5 мин обжаривать в масле, приправить специями. Добавить розмарин и лимонную цедру.

4. Рулеты выложить. Оставшийся сок загустить крахмалом, приправить специями. Подать на стол с рулетами.

В одной порции 6 у.е.

РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 4 порции:

8 тонких шницелей из телятины, 0,5 пучка базилика, соль, молотый черный перец, 200 г тертого сыра гауда, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 150 г говяжьего бульона из кубиков, 1 упаковка замороженных помидоров.

Приготовление

1. Базилик вымыть, оборвать листики. Мясо вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Шницели посыпать сыром и разложить сверху по 2–3 листика базилика, свернуть рулетами и скрепить.

2. Сливочное масло разогреть вместе с оливковым и со всех сторон обжарить в нем рулеты. Добавить бульон и помидоры и тушить 20–25 мин.

3. Рулеты выложить из сковороды. Соус посолить и поперчить. Рулеты подать на стол вместе с соусом, украсив оставшимися листиками базилика.

Водной порции 6 у.е.

СВИНИНА В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ

На 4 порции:

4 ст. ложки очищенных семян подсолнечника, 1 пучок петрушки, 75 г сливочного масла, 2 желтка, 1–2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 1 кг свинины (лопаточная часть), 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление

1. Семечки обжарить в сковороде без жира. Петрушку вымыть, обсушить, порубить. Смешать то и другое с размягченным сливочным маслом, желтками, сухарями, солью, перцем и мускатным орехом. Нагреть духовку до 180°.

2. Мясо вымыть, обсушить и натереть солью и перцем, выложить на смазанный жиром противень. Кисточкой смазать мясо растительным маслом и запекать в духовке 40 мин.

3. Мясо смазать приготовленной панировкой и продолжать запекать еще около 25 мин. Нарезать на порции и подать на блюде. На гарнир хорошо предложить салат из лука-порея с помидорами.

В одной порции 6 у. е.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ОРИГИНАЛЬНЫМ ГАРНИРОМ

На 4 порции:

4 свиные отбивные, 2 длинноплодных огурца, 80 г копченого шпика, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 1 пучок укропа, 4 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, ложкой удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Шпик нарезать полосками. Лук очистить и порубить.

2. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем, помешивая, шпик до хрустящей корочки. Добавить репчатый лук и пассеровать до прозрачности. Посыпать сахаром и при непрерывном помешивании дать карамелизоваться. Добавить кубики огурца и перемешать. Влить яблочный уксус и в течение 10 мин тушить овощи под крышкой. Чтобы не подгорели, добавить в сковороду немного воды.

3. Отбивные вымыть и обсушить. В сковороде разогреть растительное масло и в течение 15 мин обжаривать в нем со всех сторон мясо. В конце обжаривания посолить и поперчить по вкусу.

4. Укроп вымыть, отряхнуть от капель, оборвать со стеблей и порубить метелочки. Овощной гарнир заправить сметаной, довести до кипения, посолить, поперчить, посыпать укропом. Подать с отбивными.

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.