
Михаил Илий
100
полезных
продуктов

Михаил Илий
100 полезных продуктов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72326719
ISBN 9785006775183

Аннотация

Книга «100 полезных продуктов» продолжает серию книг о здоровом образе жизни, неотъемлемой частью которого является питание. Мы лаконично рассказываем о 100 полезных продуктах, которые часто используем на нашей кухне. В книге представлены рецепты, по которым готовят в «Ресторане здорового питания» природного курорта «Сибирь». Все рецепты тщательно подобраны по химическому составу и энергетической ценности, в течение дня приемы пищи сбалансированы.

Содержание

Предисловие 9
Как пользоваться книгой? 13
Абрикос 14
Мини-шарики из сухофруктов 16
Авокадо 18
Глазунья с семгой и ломтиками авокадо 20
Ананас 22
Сочный салат из морепродуктов с ананасом 25
Апельсин 27
Бедро цыпленка в апельсиновом соусе 29
Баклажан 31
Кабачки и баклажаны тушеные с травами 34
Банан 36
Мороженое банановое с клубникой 38
Баранина 40
Каре барашка с соусом демиглас 43
Батат 45
Батат с бобами в специях 47
Брокколи 50
Омлет белковый с брокколи 52
Вишня 54
Свекла в вишневом соусе 56
Горох 58

Горошница 60
Грейпфрут 62
Салат с грейпфрутом, курицей и авокадо 65
Грецкий орех 67
Салат с хурмой, грецким орехом и рукколой 69
Гречка 71
Гречневый хлеб 73
Груша 76
Хрустящая гранола с фруктами и йогуртом 78
Дайкон 80
Салат со стручками горошка и дайконом 82
Дыня 84
Освежающий салат из дыни с огурцом и лаймом 86
Ежевика 88
Салат из зелени с грушей и ежевикой 90
Желатин 93
Десерт Шантильи Манго 95
Земляника 98
Гаспачо с лесной земляникой и огурцом 100
Имбирь 102
Квас на основе свеклы, яблока и имбиря 104
Инжир 106
Смузи с инжиром, греческим йогуртом и мёдом 108
Йогурт 110

Творожный мусс «Маракуйя» 112
Кальмар 115
Конец ознакомительного фрагмента. 117

100 полезных продуктов

Михаил Илий

Фотограф Алексей Пилизин

© Михаил Илий, 2025
© Алексей Пилизин, фотографии, 2025

ISBN 978-5-0067-7518-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



100 полезных продуктов

Предисловие

В последние десятилетия здоровье стало одной из самых обсуждаемых тем. Информация о правильном питании, активном образе жизни и сбалансированном рационе наполняет наши дни новыми фактами, открытиями, слухами и домыслами, а разнообразные диеты и модные тренды часто затмевают основные принципы здорового образа жизни. Однако за всей этой информацией стоит простая истина: здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общее состояние благополучия, которое достигается через питание, физическую активность, крепкий сон и заботу о психическом состоянии.

Эта книга – результат стремления к лучшему пониманию продуктов, которые мы употребляем каждый день. Мы приглашаем вас в увлекательное путешествие по миру полезных ингредиентов, где вы сможете открыть для себя 100 полезных продуктов для здоровья, часть из которых вы хорошо знаете. Мы ставили перед собой важную задачу – не просто составить список «суперфудов», коих миллион и маленькая тележка, мы тщательно проанализировать каждый продукт, взвесили его плюсы и минусы, а также поняли, как он может быть интегрирован в наш повседневный рацион.

Каждый продукт в этой книге стал предметом исследования, которое охватило не только его пищевую ценность,

но и химический состав. Мы обсудим, какие питательные вещества содержатся в каждом из них и как они могут положительно сказаться на нашем здоровье. Однако не будем забывать и о возможных недостатках; даже самые полезные продукты могут иметь свои ограничения и противопоказания. Наша задача – дать вам полное представление о каждом из них, чтобы вы могли делать осознанный выбор, основываясь на своих личных предпочтениях и потребностях.

К каждому продукту мы подобрали рецепт из тех, по которым готовим ежедневно нашим Гостям, чтобы вы могли в домашних условиях легко попробовать включить его в свой рацион. Мы верим, что именно кулинария является одной из лучших форм самовыражения, и каждый из предложенных рецептов не только полезен, но и вкусен. Вам даже не придется жертвовать удовольствием ради здоровья! От ярких салатов до сытных основных блюд, от утренних каш до десертов – здесь есть все, чтобы вы могли наслаждаться едой, оставаясь при этом на правильном пути.

Благодаря вашему участию и интересу, идея этой книги зародилась во время обсуждений в нашем Телеграм канале. Мы получили множество вопросов: *«Какой продукт выбрать для завтрака?», «Какой полезен для кожи?»* или *«Какой из них лучше при определенных заболеваниях?».* Мы начали анализировать информацию и собирать знания, разбираться в исследованиях – и чем больше мы погружались в эту тему, тем больше понимали, как много значит правильное

питание! Именно тогда и появилась идея создать эту книгу, которая стала бы путеводителем для всех, кто стремится вести здоровье и заботиться о своем теле.

Современные проблемы с питанием и образом жизни требуют более глубокого осознания – это не только выбор между *«полезным»* и *«вредным»*. Это осознание того, как каждый продукт влияет на нашу жизнь и здоровье, как он может стать частью нашей истории. Питание должно быть не только необходимостью, но и источником радости, удовольствия и вдохновения. Мы надеемся, что информация, собранная в этой книге, поможет вам взглянуть на еду по-новому и открыть для себя новые горизонты.

Здоровье не заканчивается на том, что мы едим. Это комплексный подход, и мы уверены, что данная книга станет важной частью вашего пути к здоровому образу жизни. Мы призываем вас смотреть на питание как на одну из составных частей общего благополучия, наряду со сном и физической активностью. Ведь правильное питание помогает нам чувствовать себя лучше, быть более энергичными и эффективными в своей повседневной жизни.

Не забывайте, питаться правильно – это процесс. Не стремитесь к идеалу с первого раза! Начните с маленьких шагов, добавляя в свой рацион новые продукты и рецепты из нашей книги. Экспериментируйте, находите свои любимые сочетания и делитесь своими открытиями с близкими и друзьями. Мы верим, что наткнувшись на яркий и здоровый рецепт, вы

можете вдохновить себя и других на изменения в лучшую сторону.

Мы надеемся, что эта книга станет вашим верным спутником в мире полезного питания и здоровья. Пусть она поможет вам обрести гармонию с собой и с пищей, которую вы выбираете. Перед вами 100 продуктов, которые не только обогатят ваш рацион, но и подарят вам новые ощущения и вкусы.

Добро пожаловать в увлекательный мир здоровья и кулинарии!

Как пользоваться книгой?

В книге ровно 100 продуктов питания, для каждого мы выдели целый разворот, где указали пищевой состав и калорийность продукта на 100 г веса, химический состав, его плюсы, минусы и преимущества. Рядом рецепт блюда, куда входит рассматриваемый продукт как основной или дополнительный.

Все ингредиенты указаны на 1 взрослого человека в граммах, поэтому для приготовления понадобятся кухонные весы. Если вам нужно приготовить блюдо на большее количество людей, то все продукты умножьте на нужное количество персон. На странице с рецептом также указаны питательные свойства готового блюда.

Рецепт рассчитан на приготовление блюд на одну персону старше 18 лет. Если вы планируете приготовление блюд для детей, вам стоит проконсультироваться с лечащим врачом педиатром или диетологом.

Абрикос

В 100 г абрикосов содержится: белки 0,9 г, жиры 0,1 г, углеводы 9,1 г. Энергетическая ценность продукта 44,00 ккал.



Главные ценности абрикоса: витамины, антиоксиданты, минералы, свежесть, поддержка иммунитета.

Абрикосы являются ценным источником витаминов А, С и группы В, что способствует укреплению иммунной системы и улучшению зрения. Высокое содержание клетчатки нормализует пищеварение, а калий поддерживает сердечно-сосудистую систему. Антиоксиданты в абрикосах также помогают замедлить старение клеток. Эти фрукты могут утолить жажду, быть полезными при анемии и повышать общий тонус организма.

Тем не менее, абрикосы могут вызывать аллергию и расстройства пищеварения при переедании, особенно у детей, включая вздутие живота и диарею. Семена содержат токсичный амигдалин, поэтому их употребление нежелательно. Также абрикосы противопоказаны при обострении язвы, гастрита и сахарном диабете.

Основное преимущество абрикосов заключается в высоком содержании витамина А, необходимого для здоровья глаз и иммунной функции. Их богатый состав – клетчатка и калий – способствует улучшению пищеварения и поддержанию энергии. Они содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты (лимонную и яблочную), а также витамины (А, С, Е, РР, группы В), бета-каротин, магний, кальций, фосфор, железо, натрий и цинк.

Мини-шарики из сухофруктов



Ингредиенты:

На 150 г потребуется:

- сухофрукты (изюм, инжир, абрикосы) 150 г
- сироп кленовый или агавы 20 г
- тахини 30 г
- ореховое масло 30 г
- кунжут, семечки, молотые орехи: смесь семян льна, миндаля, подсолнечника (для обсыпки).

Приготовление блюда:

Сухофрукты, сироп, ореховое масло измельчить в кухонном комбайне до однородной густой массы. Разделить смесь на порции по 10—15 г (можно больше, если хотите), скатать аккуратные шарики и обвалять в обсыпке.

Часть шариков можно покрыть белым шоколадом и обвалять в кокосовой стружке, приготовленной посыпке, семенах кунжута, какао или даже в измельченной вяленой клюкве (клюкву подсушиваем в духовке и измельчаем в крошку) – тут фантазия ничем не ограничена. Также можно менять состав сухофруктов, пробуя разные вкусы.

Готовые конфеты убрать в холодильник для стабилизации на 1 час. Хранить в закрытом контейнере в холодильнике не больше месяца. Можно уложить фруктово-ореховые конфеты в красивую коробку и у вас получится подарок, приготовленный лично вами.

Пищевая ценность: белки 3,09 г, жиры 9,11 г, углеводы 4,95 г. Энергетическая ценность: 121,14 ккал. Вес готового блюда 150 г.

Авокадо

В 100 г авокадо содержится: белки 2,1 г, жиры 14,7 г, углеводы 9,1 г. Энергетическая ценность продукта 160,1 ккал.

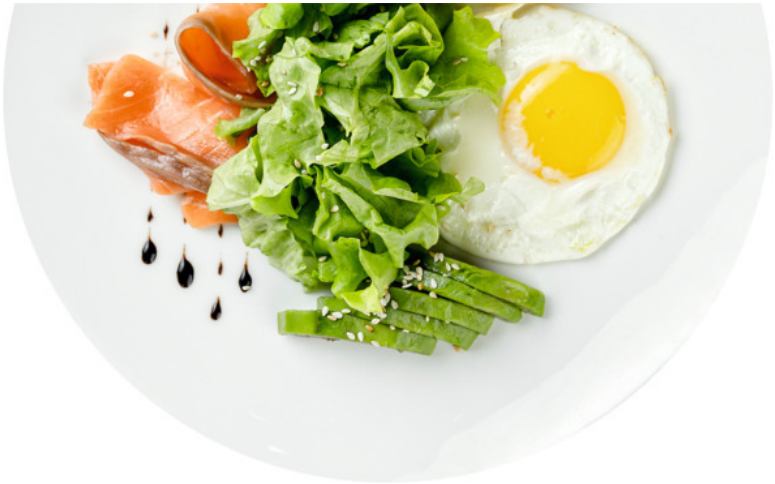


Главные ценности авокадо: жиры, витамины, клетчатка, калий, энергия.

Авокадо богато полезными жирами, витаминами C, E, K и B6, калием и диетическими волокнами. Оно помогает снизить уровень холестерина, укрепляет здоровье сердца, улучшает пищеварение и повышает уровень энергии. Однако, несмотря на его преимущества, авокадо необходимо употреблять в умеренных количествах, так как оно содержит значительное количество калорий и может вызывать аллергическую реакцию у некоторых людей.

Основные плюсы авокадо: поддержка здоровья сердца, улучшение обмена веществ и пищеварения, а также укрепление иммунной системы. Авокадо защищает клетки от стресса и способствует улучшению состояния кожи. Оно содержит клетчатку, кальций, железо, магний, фосфор, натрий, цинк, медь, марганец, селен, а также витамины A, E, C, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9, холин, бета-каротин и лютеин.

Глазунья с семгой и ломтиками авокадо



Ингредиенты:
На 1 порцию 155 г потребуется:
- яйцо куриное 1 шт.
- авокадо 30 г
- филе семги слабосоленой 30 г
- помидоры черри 30 г
- листовой салат 20 г

- лимон 10 г
- семена кунжута 1 г

Приготовление блюда:

Начинаем с подготовки авокадо. Его нарезаем ломтиками. Помидоры черри разрезаем пополам. Семгу слабосоленую нарезаем тонкими слайсами. Салат листовой рубим или мелко рвем руками. На тарелку выкладываем ломтики рыбы, раскрываем ломтики авокадо веером, сбрызгиваем авокадо соком лимона, добавляем помидоры черри, листовой салат. На тарелку с рыбой и овощами, перед самой подачей, аккуратно выкладываем глазунью из одного яйца. Декорируем блюдо семенами кунжута и долькой лимона.

Для приготовления глазуньи разбиваем яйцо на горячую сковороду с небольшим количеством масла. Готовим яйцо пока белок не станет одинаково белого цвета. При желании можно заменить глазунью яйцом-пашот.

Пищевая ценность: белки 15,84 г, жиры 15,93 г, углеводы 8,93 г. Энергетическая ценность: 121,14 ккал. Вес готового блюда 155 г.

Ананас

В 100 г ананаса содержится: белки 0,4 г, жиры 0,2 г, углеводы 11,8 г. Энергетическая ценность продукта 52,00 ккал.



Главные ценности ананаса: витамины, антиоксиданты, минералы, свежесть, защита иммунитета.

Ананас богат витамином С, марганцем, витаминами группы В и бромелайном – ферментом, который улучшает пищеварение и обладает противовоспалительными свойствами. Он является источником антиоксидантов, поддерживает иммунную систему, помогает бороться с отеками, способствует усвоению белков и укрепляет сосуды. При этом ананас низкокалориен.

Однако ананас может вызывать аллергические реакции и раздражение слизистой рта из-за бромелайна и кислот. Его не рекомендуют при язвах желудка и гастрите из-за высокой кислотности. Употребление в больших количествах может привести к расстройству пищеварения, диарее, болям в животе и повреждению зубной эмали.

Главное преимущество ананаса заключается в его богатстве витамином С, марганцем и пищевыми волокнами, что способствует укреплению иммунитета и улучшению пищеварения благодаря бромелайну. Ананас также обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, ускоряет восстановление тканей и может способствовать снижению веса.

В состав ананаса входят глюкоза, фруктоза, сахароза, белки (включая бромелайн), а также витамин С, В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6, РР (ниацин), фолиевая кислота, калий,

магний, кальций, натрий, фосфор, железо, марганец, медь и цинк.

Сочный салат
из морепродуктов с ананасом



Ингредиенты:
На 1 порцию 100 г потребуется:
• морской коктейль замороженный 76 г
• огурец свежий 25 г
• ананас консервированный 20 г
• салат айсберг
• заправка 12 г

Для заправки потребуется:
• корень имбиря 1 г

- чеснок 0,5 г
- сок лайма 2,3 г
- масло подсолнечное 9,7 г
- соус соевый 1,5 г

Приготовление блюда:

Замороженный морской коктейль отвариваем в течение 3—4 минут. Огурец очищаем от кожицы и удаляем семена, нарезаем готовую «лодочку» полукольцами. Ананас нарезаем треугольниками. Салат Айсберг рвем крупно или крупно рубим. Все компоненты салата смешиваем и поливаем заправкой, украшаем листиками зелени.

Для приготовления имбирно-лаймовой заправки чеснок и имбирь очищаем и натираем на терке, добавляем жидкие ингредиенты и пробиваем заправку блендером.

Пищевая ценность: белки 0,13 г, жиры 7,77 г, углеводы 0,35 г. Энергетическая ценность: 71,50 ккал. Вес готового блюда 100 г.

Апельсин

В 100 г апельсина содержится: белки 0,9 г, жиры 0,2 г, углеводы 8,1 г. Энергетическая ценность продукта 43,00 ккал.



Главные ценности апельсина: витамин С, антиоксиданты, калий, фолиевая кислота.

Апельсин – ценный источник витамина С, который укрепляет иммунитет и помогает в борьбе с простудами. Он улучшает пищеварение благодаря наличию клетчатки, способствует выводу токсинов и поддерживает здоровье кожи и сосудов. Апельсины помогают снизить уровень холестерина и поднимают настроение благодаря витаминам и минералам.

Тем не менее, апельсины могут вызывать аллергию и раздражение желудка при гастрите или язве. Из-за высокого содержания кислот их употребление нежелательно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Чрезмерное количество апельсинов может повысить уровень сахара в крови, вызвать изжогу и негативно повлиять на зубную эмаль.

Преимущество апельсина заключается в его богатстве витамином С, который укрепляет иммунитет и улучшает пищеварение; он способствует выведению токсинов и поддерживает здоровье кожи и сосудов. Также в его состав входят антиоксиданты и клетчатка, что способствует общему укреплению организма и профилактике заболеваний.

Апельсин содержит пищевые волокна, органические кислоты (преимущественно лимонную), витамины С, А, В1, В2, фолиевую кислоту, минералы (кальций, калий, магний, фосфор), антиоксиданты и эфирные масла.

Бедро цыпленка
в апельсиновом соусе



Ингредиенты:
На 1 порцию 200 г потребуется:
• бедро куриное охлажденное 243 г
• крахмал картофельный 2 г
• сок апельсиновый 70 г

• апельсин 16 г
• соль 0,1 г

Приготовление блюда:

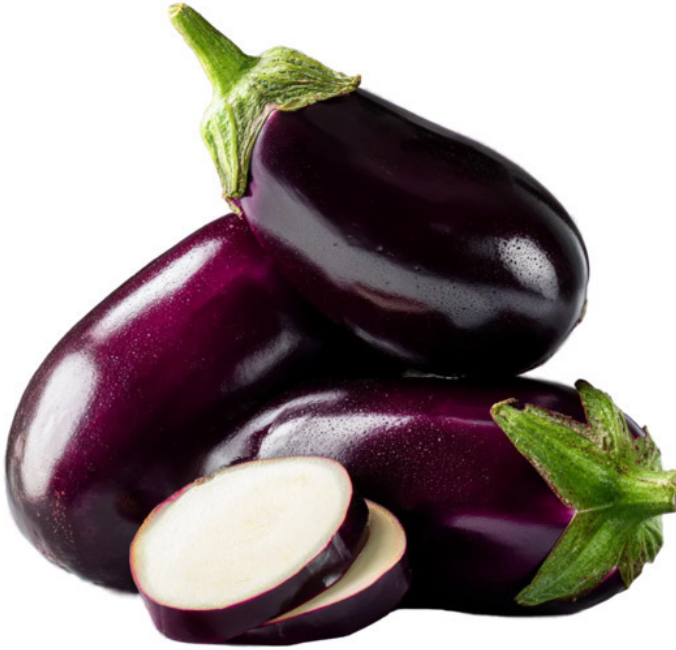
Бедро солим, посыпаем крахмалом, слегка прихлопывая крахмал. На дно жаропрочной формы наливаем апельсиновый сок. В сок выкладываем тонко порезанные кружки апельсина (до 7 мм толщиной), на апельсины помещаем куриное бедро и между бедрышками помещаем кружки апельсина, чтобы части курицы не соприкасались друг с другом.

Запекаем в разогретой заранее до 180 °С духовке 30 минут. При подаче, на дно тарелки наливаем апельсиновый соус, образовавшийся в результате запекания, украшаем бедро карамелизованными апельсинами, на которых оно запекалось.

Пищевая ценность: белки 23,71 г, жиры 22,54 г, углеводы 9,82 г. Энергетическая ценность: 322,00 ккал. Вес готового блюда 200 г.

Баклажан

В 100 г баклажан содержится: белки 1,2 г, жиры 0,1 г, углеводы 5,5 г. Энергетическая ценность продукта 24,00 ккал.



Главная ценность баклажан: полезен для сердца и пищеварения.

Баклажан ценится за низкую калорийность и высокое содержание пищевых волокон, которые способствуют пищеварению. Он богат витаминами группы В, С, К и минералами. Антиоксиданты в баклажанах поддерживают здоровье сердца, снижают уровень холестерина и укрепляют иммунитет, а также способствуют очищению организма.

Тем не менее, баклажаны могут содержать соланин, который при избытке, особенно в незрелых плодах, вызывает отравление. У некоторых людей баклажаны могут провоцировать аллергические реакции, а их употребление нежелательно при язве, гастрите и заболеваниях почек из-за содержания оксалатов. При жарке они впитывают много масла, что увеличивает калорийность и снижает питательную ценность блюда.

Основные преимущества баклажанов заключаются в содержании клетчатки, улучшающей пищеварение и поддерживающей здоровье сердца, а также в богатстве витаминов и минералов. Баклажаны обладают антиоксидантными свойствами, укрепляют иммунитет и способствуют выведению токсинов из организма.

В их состав входят клетчатка, витамины (С, В1, В2, В3, В6, фолиевая кислота, К, А), минералы (калий, магний, кальций, фосфор, натрий, железо, медь, цинк, марганец), ор-

ганические кислоты (лимонная, яблочная), дубильные вещества и антоцианы.

Кабачки и баклажаны тушеные с травами



Ингредиенты:

На 1 порцию 100 г потребуется:

- цукини 50 г
- баклажаны 50 г
- масло сливочное 11 г
- соль 0,25 г

- перец черный молотый 0,2 г
- прованские травы 0,2 г
- бульон куриный 37 г

Приготовление блюда:

Подготовленные кабачки и баклажаны нарезаем кубиком среднего размера. В глубокой сковороде растапливаем сливочное масло, добавляем кабачки, баклажаны, прованские травы, соль, перец черный молотый и обжариваем до золотистого цвета. Вливаем в сковородку куриный бульон (воду), закрываем крышкой и томим на слабом огне до мягкого состояния баклажан, периодически помешивая. При подаче посыпаем рубленой зеленью.

Пищевая ценность: белки 1,21 г, жиры 8,28 г, углеводы 6,56 г. Энергетическая ценность: 105,57 ккал. Вес готового блюда 100 г.

Банан

В 100 г бананов содержится: белки 1,5 г, жиры 0,2 г, углеводы 21,0 г. Энергетическая ценность продукта 90,00 ккал.



Главная ценность банана: энергия, калий, витамины, клетчатка, природная сладость.

Бананы полезны для организма благодаря высокому содержанию калия, витаминов B6 и C. Они поддерживают здоровье сердца, регулируют давление, способствуют обмену веществ, повышают энергию и помогают пищеварению. Кроме того, бананы улучшают настроение, укрепляют иммунитет и являются отличным перекусом для взрослых и детей.

Тем не менее, бананы содержат много сахара и углеводов, что может быть нежелательно при диабете и контроле веса. Употребление их в больших количествах может вызвать вздутие и запоры у некоторых людей. Также существует риск аллергических реакций. Они способствуют повышению уровня серотонина, что нежелательно при некоторых заболеваниях, таких как мигрень.

Бананы легко усваиваются и богаты клетчаткой, что помогает в нормализации давления и пищеварения. В их состав входят глюкоза, фруктоза, сахароза, белки, жиры, витамины (C, B6, B1, B2, PP, A, E, фолиевая кислота) и минералы (калий, магний, кальций, фосфор, железо, цинк, натрий).

Мороженое банановое с клубникой



Ингредиенты:
На 1 порцию 100 г потребуется:
• клубника 35 г
• банан 52 г
• молоко безлактозное 1,5% 24 мл
• ягоды свежие 30 г

• мята 1 г

Приготовление блюда:

Клубнику и очищенный банан нарезаем и замораживаем в морозильной камере. Молоко охлаждаем.

Смешиваем охлажденное молоко и замороженные клубнику и банан и сразу пробиваем блендером до однородной консистенции, раскладываем порционно в креманки и убираем в морозильную камеру на два часа.

Достаем непосредственно перед подачей, украшаем свежими ягодами и листочком мяты.

При желании, клубнику можно заменить любой другой ягодой: малиной, ежевикой, земляникой, красной или черной смородиной, крыжовником.

Пищевая ценность: белки 1,82 г, жиры 0,77 г, углеводы 14,40 г. Энергетическая ценность: 71,80 ккал. Вес готового блюда 100 г.

Баранина

В 100 г баранины содержится: белки 18,6 г, жиры 15,0 г, углеводы 0 г. Энергетическая ценность продукта 230,00 ккал.



Главные ценности баранины: белок, железо, цинк, поддерживает иммунитет, витамины.

Баранина является источником высококачественного белка, железа, цинка и витаминов группы В, особенно В12, которые играют важную роль в кроветворении и поддержке иммунной системы. Она содержит меньше жира, чем мно-

гие другие виды красного мяса, и имеет более высокое содержание полезных омега-3 жирных кислот. Баранина хорошо усваивается организмом, что способствует поддержанию мышечной массы.

Тем не менее, баранина содержит насыщенные жиры и холестерин, что при чрезмерном потреблении может повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Также могут возникнуть аллергические реакции или индивидуальная непереносимость. Неправильные методы приготовления, такие как жарка или копчение, могут увеличить вероятность образования вредных соединений, что связано с риском рака.

Баранина отлично поддерживает иммунитет, здоровье крови и мышц, отличается насыщенным вкусом и подходит для разнообразных блюд. В её составе присутствуют белки, жиры, вода, минеральные вещества (железо, цинк, фосфор, калий), витамины группы B (B1, B2, B6, B12, ниацин) и небольшое количество углеводов.

Каре барашка с соусом демиглас



Ингредиенты:
На 1 порцию 150/30 г потребуется:
• баранина, корейка 190 г
• соль 0,25 г
• шалфей 0,8 г
• мята 0,4 г
• масло оливковое 2,5 г

• соус демиглас 30 г

Приготовление блюда:

Очищенные на треть косточки с кусочками мяса на другом конце сбрызгиваем оливковым маслом, добавляем шалфей, зелень мяты и розмарина и маринуем в течение 60 минут. После обжариваем на раскаленной сковороде-гриль до образования золотистых полосок с каждой стороны. Обжаренное каре барашка доводим до готовности, накрыв мясо фольгой, в разогретой до 180°С духовке в течение 5—7 минут. Готовое каре подаем с соусом демиглас.

Для приготовления соуса сухую смесь для приготовления соуса демиглас добавляем в воду, тщательно размешать до однородной консистенции и варим в течение 2-х минут на слабом огне при постоянном помешивании.

Пищевая ценность: белки 54,44 г, жиры 33,11 г, углеводы 16,17 г. Энергетическая ценность: 580,40 ккал. Вес готового блюда 180 г.

Батат

В 100 г батата содержится: белки 1,6 г, жиры 0,1 г, углеводы 20,1 г. Энергетическая ценность продукта 86,00 ккал.



Главные ценности батата: витамины, антиоксиданты, минералы, свежесть, иммунитет.

Батат богат клетчаткой, витаминами A, C, B6 и калием, что способствует укреплению иммунитета и зрения, а также улучшает пищеварение. Природные антиоксиданты защищают клетки от повреждений, а высокое содержание пищевых волокон помогает поддерживать здоровый вес, обеспечивает длительное чувство сытости и способствует регулированию уровня сахара в крови.

Тем не менее, батат может вызывать вздутие и дискомфорт у людей с чувствительным пищеварением. Из-за высокого содержания углеводов его следует употреблять осторожно людям с сахарным диабетом. Некоторые соединения могут взаимодействовать с лекарственными препаратами, а чрезмерное потребление может привести к гипервитаминозу витамина A.

Кроме того, батат легко усваивается и способствует нормальному пищеварению, укреплению иммунной системы и регулированию сахара в крови, а также предотвращает развитие хронических заболеваний. В его составе присутствуют крахмал, сахара, пищевые волокна, белки, жиры, витамины (A, C, E, группы B) и минеральные вещества (калий, магний, кальций, фосфор, железо), а также бета-каротин и органические кислоты.

Батат с бобами в специях



Ингредиенты:
На 1 порцию 320 г потребуется:
• батат крупный 1 шт. около 290 г
• красный лук 20 г
• красный перец 25 г
• чеснок ½ зубчика
• копченая паприка ¼ чайной ложки
• молотый кориандр ¼ чайной ложки
• хлопья чили 0,5 г
• помидор 1 шт.
• фасоль консервированная 100 г

- йогурт 40 г
- авокадо ½ шт.
- свежая зелень кориандра
- дольки лайма

Приготовление блюда:

Разогреваем духовку до 185°С. Клубень сладкого картофеля оборачиваем фольгой и выкладываем на противень. Выпекаем 50—55 минут.

В сковороду с антипригарным покрытием добавляем оливковое масло и ставим на средний нагрев. Добавляем красный лук, нарезанный полукольцами, мелко нарезанные перец и чеснок. Готовим 4—5 минуты до размягчения. Добавляем перец черный, копченую паприку, кориандр и перец чили. Готовим, помешивая, еще 1 минуту. Добавляем нарезанные кубиком помидоры. Накрываем крышкой и тушим смесь, периодически помешивая, на среднем или слабом огне в течение 10—12 минут или пока помидоры не станут мягкими. Добавляем фасоль и тушим еще 5 минут.

В батате делаем продольный разрез, чтобы получился карман, осторожно раздвинем картофельные бока, чтобы углубить карман, при этом не сломайте картофель. Сверху добавляем смесь овощей, йогурт, нарезанный кубиками авокадо и кориандр. Подаем с дольками лайма.

Пищевая ценность: белки 7,11 г, жиры 7,23 г, углеводы 53,12 г. Энергетическая ценность: 300,00 ккал. Вес готового

блюда 320 г.

Брокколи

В 100 г брокколи содержится: белки 3,3 г, жиры 0,2 г, углеводы 5,7 г. Энергетическая ценность продукта 43,11 ккал.



Главные ценности брокколи: белок, клетчатка, витамины, антиоксиданты, минералы.

Брокколи является богатым источником витаминов С, К и группы В, а также содержит антиоксиданты и клетчатку, которые поддерживают иммунитет и пищеварение. Этот овощ способствует снижению холестерина, укрепляет сердце и сосуды, помогает контролировать вес, улучшает обмен веществ и работу мозга, поддерживает здоровье костей и защищает от воспалений.

Употребление брокколи может вызывать вздутие и газообразование из-за высокого содержания клетчатки и рафинозы. При заболеваниях щитовидной железы могут быть ограничения из-за наличия гойтрогенов. Хотя аллергия на брокколи встречается редко, возможна индивидуальная непереносимость и проблемы с перевариванием.

Кроме того, брокколи помогает в выведении токсинов, поддерживает здоровье глаз и снижает воспаление. В ее составе много витаминов (С, К, А, Е, группы В – В1, В2, В3, В5, В6, В9), а также минералов (калий, кальций, фосфор, железо, магний, цинк, марганец, медь, селен), пищевых волокон, сложных углеводов, флавоноидов, хлорофилла, глюкозинолатов, изотиоцианатов, антоцианов и фитонутриентов.

Омлет белковый с брокколи



Ингредиенты:
На 1 порцию 100 г потребуется:
• яйцо куриное (только белок) 60 г
• молоко 1,5% 18 мл
• капуста брокколи 28 г
• масло авокадо 0,1 г

Приготовление блюда:

Капусту брокколи, не размораживая, варим в подсоленной воде до готовности, затем откидываем на дуршлаг, даем стечь жидкости. Крупные соцветия разрезаем на мелкие части, выкладываем в смазанную маслом жаропрочную форму, заливаем белковой массой. Готовим в пароварке 20—25 минут.

Для приготовления белковой массы белок аккуратно отделяем от желтка, добавляем молоко и при помощи венчика смешиваем все до однородной консистенции.

Пищевая ценность: белки 12,76 г, жиры 10,72 г, углеводы 3,33 г. Энергетическая ценность: 160,89 ккал. Вес готового блюда 100 г.

Вишня

В 100 г вишни содержится: белки 1,0 г, жиры 0,2 г, углеводы 10,6 г. Энергетическая ценность продукта 52,00 ккал.



Главные ценности вишни: витамины, антиоксиданты, минералы, низкая калорийность.

Вишня улучшает иммунитет, защищает сосуды, укрепляет сердце и обладает противовоспалительным действием. Она помогает нормализовать сон благодаря мелатонину, улучшает пищеварение и благотворно влияет на кожу. Этот низкокалорийный фрукт подходит для диетического питания.

Однако вишня противопоказана при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и панкреатите из-за высокого содержания кислот. Она может вызывать аллергию, особенно у детей, а злоупотребление может привести к расстройству пищеварения. Косточки содержат амигдалин, опасное вещество. Свежая вишня быстро портится и требует правильного хранения.

Кроме того, вишня богата витаминами (A, C, E, группа B, фолиевая кислота) и антиоксидантами, такими как антоцианы. Она поддерживает здоровье кожи и содержит калий, магний, кальций, железо, фосфор, органические кислоты (лимонную, яблочную), клетчатку и сахара.

Свекла в вишневом соусе



Ингредиенты:
На 1 порцию 200 г потребуется:
• свекла вареная целиком 138 г
• вишня без косточки замороженная 70 г
• сахар 8 г
• соль 1,5 г
• бальзамический соус 2 г
• масло сливочное 8 г

• сок лимона 1,5 г

Приготовление блюда:

Свеклу отвариваем, остужаем, очищаем от кожуры и нарезаем сначала кружками 2 см толщиной, а потом кубиком 2×2 см. В кастрюлю выкладываем вишню, добавляем бальзамический соус, соль, сахар, сливочное масло, сок лимона, доводим до вкуса. Увариваем в течение 5—10 минут и добавляем кубики свеклы. Доводим до готовности на среднем огне еще 10—15 минут. Подаем, украсив зеленью.

Пищевая ценность: белки 2,70 г, жиры 6,29 г, углеводы 27,92 г. Энергетическая ценность: 179,15 ккал. Вес готового блюда 200 г.

Горох

В 100 г гороха содержится: белки 6,0 г, жиры 0,5 г, углеводы 14,0 г. Энергетическая ценность продукта 81,00 ккал.



Главные ценности гороха: белок, клетчатка, витамины, минералы, антиоксиданты.

Горох является ценным источником белка и клетчатки, что способствует поддержанию мышц и улучшению пищеварения. Он богат витаминами группы B, C, K, а также минералами, включая калий, железо и фосфор. Горох снижает уровень холестерина, поддерживает здоровье сердца и способствует обмену веществ, помогая дольше сохранять чувство сытости.

Тем не менее, горох может вызывать вздутие живота и газообразование из-за высокого содержания клетчатки и сложных углеводов. У некоторых людей возможны аллергические реакции, и при определенных заболеваниях желудочно-кишечного тракта его употребление рекомендуется ограничивать. Чрезмерное потребление может затруднить усвоение других питательных веществ и вызывать дискомфорт.

Полезные свойства гороха заключаются в его способности поддерживать иммунитет, здоровье сердца и сосудов, а также контролировать вес и уровень сахара в крови. В нем содержатся белки, углеводы, пищевые волокна, витамины (C, группы B, K, E) и минералы (калий, фосфор, магний, железо, цинк), а также небольшое количество жиров и антиоксиданты.

Горошница



Ингредиенты:
На 1 порцию 150 г потребуется:
• крупа горох 68 г
• вода 170 мл
• соль 2,7 г
• масло сливочное 14 г

Приготовление блюда:

Очень полезное блюда, жаль что про него многие совсем забыли. Напоминаем простой рецепт с длинной подготовкой.

Горох перебираем, удаляем сорные примеси, промываем в холодной воде. Заливаем водой и оставляем на несколько часов, а лучше на всю ночь.

Горох, который выстаивался ночь еще раз промываем, заливаем холодной водой и варим с закрытой крышкой при слабом, но непрерывном кипении 60—90 мин. Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость гороха. После того как горох станет мягким, варку прекращаем, добавляем соль по вкусу и оставляем горох на 15—20 мин в отваре. Сливаем отвар, горох протираем или пробиваем блендером для получения нежной текстуры. Кстати, если горох постоял ночь и варился час или больше, то скорее всего, протирать и пробивать блендером его не придётся, так как он хорошо разварится.

При подаче добавляем кусочек сливочного масла. Подать можно в пиале как кашу или на тарелке как гарнир, в этом случае добавляем что-то мясное и украшаем зеленью.

Пищевая ценность: белки 14,05 г, жиры 11,51 г, углеводы 33,23 г. Энергетическая ценность: 292,72 ккал. Вес готового блюда 150 г.

Грейпфрут

В 100 г грейпфрута содержится: белки 0,7 г, жиры 0,2 г, углеводы 6,5 г. Энергетическая ценность продукта 35,00 ккал.



Главные ценности грейпфрута: витамины, антиоксиданты, клетчатка, освежает, укрепляет.

Грейпфрут является источником витамина С, который поддерживает иммунитет и укрепляет сосуды. Он помогает снижать уровень холестерина, улучшает обмен веществ, способствует сжиганию жира и контролю веса. Благодаря анти-

оксидантам этот фрукт защищает клетки организма, улучшает пищеварение и работу печени, обладает бодрящим вкусом и помогает справляться со стрессом.

Важно отметить, что у чувствительных людей грейпфрут может вызывать аллергию. Он способен взаимодействовать с некоторыми лекарствами, усиливая или ослабляя их действие. Чрезмерное потребление может вызвать раздражение желудка при гастрите и язве, а кислоты могут негативно воздействовать на эмаль зубов. Также возможна индивидуальная непереносимость.

Основные преимущества грейпфрута заключаются в укреплении иммунитета, улучшении обмена веществ, содействии похудению и очищению организма. Он богат витаминами и антиоксидантами, освежает, бодрит и поддерживает пищеварение.

Грейпфрут содержит витамины С, А, группы В, а также калий, магний, кальций, фосфор, железо, органические кислоты, клетчатку, флавоноиды, природные сахара и эфирные масла.

Салат с грейпфрутом, курицей и авокадо



Ингредиенты:
На 1 порцию 270 г потребуется:
• грейпфрут 250 г
• куриное филе 80 г
• авокадо – ½ шт.
• салатные листья 40 г
• оливковое масло 5 г

• горчица дижонская – ¼ ч. л.
• соль, перец – по вкусу

Приготовление блюда:

Очищаем грейпфрут от кожуры и белых перегородок, аккуратно вынимаем мякоть дольками, после чего нарезаем небольшими сегментами. Отварное или запечённое куриное филе нарезаем небольшими кусочками. Очищаем авокадо, убираем косточку, вынимаем мякоть и нарезаем ее кубиком.

В глубокой тарелке смешиваем листовой салат, порванный кусочками, курицу, авокадо и грейпфрут, поливаем заправкой. Аккуратно перемешиваем и подаем освежающий салат. При желании украшаем свежей зеленью.

Для заправки смешиваем оливковое масло с горчицей, добавляем щепотку соли и черного молотого перца.

Пищевая ценность: белки 16,01 г, жиры 10,23 г, углеводы 19,01 г. Энергетическая ценность: 240,24 ккал. Вес готового блюда 270 г.

Грецкий орех

В 100 г грецких орехов содержится: белки 15,0 г, жиры 65,0 г, углеводы 7,0 г. Энергетическая ценность продукта 560,00 ккал.



Главные ценности грецкого ореха: полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и минералы.

Грецкий орех богат омега-3 и омега-6 жирными кислотами, белками, витаминами Е и группы В, а также магнием

и калием. Его употребление поддерживает здоровье сердца, улучшает память и работу мозга, укрепляет иммунитет, способствует снижению холестерина и нормализации давления, а также повышает общий жизненный тонус.

Однако грецкие орехи могут вызывать аллергические реакции, особенно у чувствительных людей. Они калорийны, поэтому избыточное их потребление может привести к набору веса. Содержание фитиновой кислоты снижает усвоение некоторых минералов, а также может вызвать раздражение слизистой рта. Не рекомендованы при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и панкреатите.

Орехи содержат полезные жирные кислоты, антиоксиданты, витамины и минералы, способствующие улучшению работы мозга, поддержанию здоровья сердца и иммунитета, нормализации давления, укреплению костей и общему улучшению самочувствия, а также снижению уровня плохого холестерина.

В состав грецкого ореха входят пищевые волокна, вода, а также ряд витаминов (E, B1, B2, B3, B6, B9, C) и минералы: кальций, магний, калий, фосфор, железо, цинк, медь, марганец, селен, фитостеролы и антиоксиданты.

Салат с хурмой, грецким орехом и рукколой



Ингредиенты:
На 1 порцию 100 г потребуется:
• хурма 50 г
• сыр брынза 23 г
• чернослив без косточек 6 г
• салат руккола 13 г

• ядро грецкого ореха 7 г
• апельсин – дольки для украшения

Для заправки
• масло оливковое 5 г
• уксус бальзамический 2 г
• сок лимона 2 г
• горчица зернистая 1 г
• мёд 1 г

Приготовление блюда:

Хурму нарезаем на дольки, сыр брынзу – кубиками, чернослив – соломкой, грецкий орех – измельчаем. В порционную тарелку выкладываем рукколу, сверху добавляем остальные ингредиенты, за исключением сыра брынзы, поливаем заправкой, выкладывают кубики брынзы.

Для приготовления заправки оливковое масло, бальзамический уксус, лимонный сок, горчицу зернистую, мед смешиваем до однородной консистенции. Добавляем дольки апельсина с кожурой для украшения салата.

Если нет хурмы, то ее с легкостью заменит манго.

Пищевая ценность: белки 3,31 г, жиры 8,21 г, углеводы 7,66 г. Энергетическая ценность: 121,31 ккал. Вес готового блюда 100 г.

Гречка

В 100 г гречки содержится: белки 12,6 г, жиры 3,3 г, углеводы 62,1 г. Энергетическая ценность продукта 313,00 ккал.



Главные ценности гречки: белок, клетчатка, витамины, минералы, рутин.

Гречка – ценный источник белка, витаминов группы В

и минералов. Она улучшает обмен веществ, поддерживает здоровье сердца и укрепляет сосуды. Благодаря клетчатке, нормализует пищеварение, способствует снижению веса и обеспечивает длительное чувство сытости. Не содержит глютена, полезна для диабетиков, укрепляет иммунитет и повышает энергию.

Однако гречка может вызывать аллергические реакции. Чрезмерное употребление может привести к дефициту других питательных веществ из-за ограничения рациона, а диеты только на гречке снижают энергию и замедляют обмен веществ. Содержит фитиновую кислоту, которая может препятствовать усвоению минералов.

Гречка богата клетчаткой, витаминами группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9), витамином Е, а также минералами: калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, медь, марганец и селен, рутин, фолиевая кислота и незаменимые аминокислоты, такие как лизин и триптофан.

Гречневый хлеб



Ингредиенты:
На 357 г потребуется:
• крупа гречневая зеленая 160 г
• вода для замачивания 340 мл
• семена чиа 7 г
• вода для замачивания чиа 5 мл
• сода пищевая 2 г
• уксус 1 г
• масло растительное 4 г
• нектар агавы 4 г
• орегано 0,4 г

- соль гималайская розовая 1,5 г
- семена тыквы 10 г
- семена кунжута 2 г

Приготовление блюда:

Для приготовления хлеба крупу гречневую промываем и замачиваем на 4 час в холодной воде. Разбухшую крупу тщательно промываем в дуршлаге и даем стечь влаге.

Семена чиа заливаем водой и оставляем на 10 минут до набухания.

В подготовленную чистую посуду перекладываем гречку, добавляем набухшие семена чиа (процеженные, без воды), воду, гашеную уксусом соду, растительное масло, нектар агавы и пробиваем все блендером до однородной массы, затем добавляем семена кунжута, часть семян тыквы (8 г), гималайскую соль, орегано и тщательно перемешиваем.

Форму, в которой будет выпекаться хлеб, застилаем пергаментом, выливаем получившееся тесто, равномерно распределяем по всей форме, сверху посыпаем оставшимися семенами тыквы и выпекаем в предварительно разогретой до 160°С духовке в течение 80 минут. Готовый хлеб выкладываем на решётку и остужаем до комнатной температуры.

Из остывшего хлеба сделаем мини-тост. Гречневый хлеб нарезаем ломтиками треугольной формой. Сыр тофу и авокадо нарезаем мелким кубиком, сбрызгиваем соевым соусом, аккуратно перемешиваем, посыпаем семенами обжа-

ренного кунжута. На хлеб выкладывают начинку, декорируем зеленью.

Пищевая ценность: белки 24,26 г, жиры 17,03 г, углеводы 107,01 г. Энергетическая ценность: 625,01 ккал. Вес готового блюда 357 г.

Груша

В 100 г груши содержится: белки 0,4 г, жиры 0,3 г, углеводы 10,5 г. Энергетическая ценность продукта 42,00 ккал.



Главные ценности груши: клетчатка, витамины, минералы, антиоксиданты, вкус.

Груша является источником витаминов и минералов, способствует укреплению иммунитета и улучшает пищеварение благодаря клетчатке. Она обладает мягким мочегонным эффектом, содержит антиоксиданты и поддерживает здоровье сердца. Груша помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови, подходит людям с аллергиями и легко усваивается организмом.

Тем не менее, у некоторых людей груши могут вызывать вздутие живота и метеоризм из-за высокой концентрации клетчатки и фруктозы. Чрезмерное употребление может ухудшать работу кишечника и вызывать расстройства желудка. Недозрелые плоды раздражают слизистую оболочку желудка, а при сахарном диабете важно ограничивать количество груши из-за содержания сахаров.

Фрукты низкокалорийны, подходят для диетического питания и помогают выводить токсины. Груша содержит пищевые волокна, сахара (фруктоза, глюкоза, сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная), витамины (С, К, группы В, Е, А), а также минералы: калий, кальций, магний, фосфор, железо, натрий, медь, цинк, марганец и антиоксиданты.

Хрустящая гранола с фруктами и йогуртом



Ингредиенты:

На 1 порцию 115 г потребуется:

- ананас очищенный 30 г
- геркулес 10,6 г
- мёд 1,1 г
- груша 40,67 г
- ежевика мороженная 16,8 г
- вода 73 мл

- сок лимона 1,5 г
- йогурт 30 г
- семена чиа 1 г
- ягоды свежие 10 г
- мята 1 г

Приготовление блюда:

Для приготовления гранолы геркулес поливаем медом, распределяем ровным слоем на пергаменте и запекаем в разогретой заранее до 180 °С духовке 5 минут.

Ананас свежий нарезаем кубиками 2х2 см. Грушу, отваренную с ежевикой, нарезаем кубиками 2х2 см.

Для приготовления груши, в сотейник кладем очищенную грушу с удаленной сердцевиной, добавляем ежевику, воду и сок лимона. Варим на среднем огне 10—15 минут. Грушу достаем, разрезаем пополам, поливаем медом и готовим в разогретой заранее до 200 °С духовке 8 минут.

На дно стакана или красивой баночки выкладываем кубики ананаса, сверху насыпаем гранолу, примерно 10 г. Следующим слоем кладем кубики груши и также посыпаем гранолой. После чего выкладываем натуральный йогурт, посыпаем семенами чиа и декорируем свежими ягодами.

Пищевая ценность: белки 2,23 г, жиры 1,30 г, углеводы 15,54 г. Энергетическая ценность: 75,95 ккал. Вес готового блюда 115 г.

Дайкон

В 100 г дайкона содержится: белки 1,2 г, жиры 0,1 г, углеводы 4,1 г. Энергетическая ценность продукта 20,00 ккал.



Главный ценности дайкона: витамины, низкокалорийность, очищение, легкое усвоение.

Дайкон богат витамином С, клетчаткой, калием и ферментами, которые способствуют пищеварению. Он низко-

калориен, помогает снижать вес, очищает организм и поддерживает иммунитет. Также дайкон нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина и укрепляет сосуды, что полезно для сердца и печени.

Однако чрезмерное употребление может вызывать раздражение желудка и кишечника, метеоризм и вздутие. Дайкон противопоказан при гастрите, язве и панкреатите, возможны аллергические реакции. Его мочегонный эффект нежелателен при некоторых почечных нарушениях, и не рекомендуется в больших количествах для детей и людей с чувствительным желудочно-кишечным трактом.

Дайкон содержит много витаминов и минералов, очищает организм от токсинов и улучшает обмен веществ. В его состав входят пищевые волокна, витамины С и группы В, минералы (калий, кальций, магний, фосфор), ферменты, глюкозинолаты, небольшое количество белков и углеводов, а также очень мало жиров.

Салат со стручками горошка и дайконом



Ингредиенты:
На 1 порцию 110 г потребуется:
• горошек сладкий в стручках 17 г
• салат айсберг 38 г
• перец сладкий 15 г
• редис дайкон 13 г

• стебель сельдерея 13 г

Для заправки:
• масло макадамии 5 г
• горчица зернистая 6,5 г
• уксус винный белый 6 г

Приготовление блюда:

Горошек сладкий в стручках нарезаем по диагонали под углом 45° на две части, бланшируем в кипящей воде 2—3 минуты. Салат айсберг рвем на мелкие части. Перец нарезаем соломкой, дайкон – полукольцами, стебель сельдерея полукольцами под углом 45°. Готовим заправку к салату, для этого масло макадамии смешиваем с зернистой горчицей и белым винным уксусом до однородности. На тарелку выкладываем все ингредиенты, поливаем заправкой и аккуратно перемешиваем, чтобы все составляющие равномерно распределились по тарелке.

Пищевая ценность: белки 1,31 г, жиры 6,22 г, углеводы 4,23 г. Энергетическая ценность: 70,00 ккал. Вес готового блюда 110 г.

Дыня

В 100 г дыни содержится: белки 0,6 г, жиры 0,3 г, углеводы 7,5 г. Энергетическая ценность продукта 35,00 ккал.



Главные преимущества дыни: витамины, антиоксиданты, минералы, свежесть, иммунитет.

Дыня богата витаминами А, С и группы В, что полезно для иммунитета и зрения. Она содержит клетчатку, улучшающую пищеварение, а калий и магний благоприятно влияют на сердце и сосуды. Дыня утоляет жажду, способствует выведению токсинов, улучшает состояние кожи и помогает справляться со стрессом.

Однако дыня может вызвать аллергию или расстройство желудка, особенно при переедании. Ее не рекомендуют людям с сахарным диабетом из-за высокого содержания сахара. Употребление дыни с молочными продуктами может вызвать дискомфорт, и не следует есть ее натощак или запивать холодной водой.

Она содержит глюкозу, фруктозу и сахарозу, пищевые волокна, белки, жиры, а также витамины (А, С, В1, В2, В6, РР, фолиевую кислоту) и минералы (калий, магний, кальций, железо, фосфор, натрий). Дыня низкокалорийна, хорошо утоляет жажду и поддерживает здоровье кожи и сердечно-сосудистой системы.

Освежающий салат из дыни с огурцом и лаймом



Ингредиенты:
На 1 порцию 200 г потребуется:
- дыня 120 г
- огурец свежий 50 г
- листья мяты свежей 2—3 г
- сок лайма 10 г
- мед (по желанию) 5 г

• семена кунжута 2 г

Приготовление блюда:

Заранее охлажденную дыню нарезаем небольшими кубиками или шариками с помощью ложки для мороженого. Огурец также охлаждаем, очищаем от кожицы и семян и нарезаем тонкими полукружиями или мелким кубиком. Дыню и огурец выкладываем в миску, добавляем мелко нарванные листочки мяты. Прямо в салат выдавливаем сок четвертинки лайма и по желанию добавляем чайную ложку мёда для сладости. Хорошо перемешиваем салат и выкладываем на тарелку, посыпаем семенами кунжута. Подаем сразу, пока огурец и дыня особенно сочные и холодные.

Пищевая ценность: белки 1,01 г, жиры 1,52 г, углеводы 13,56 г. Энергетическая ценность: 65,00 ккал. Вес готового блюда 200 г.

Ежевика

В 100 г ежевики содержится: белки 1,4 г, жиры 0,5 г, углеводы 9,6 г. Энергетическая ценность продукта 43,00 ккал.



Главные ценности ежевики: витамины, антиоксиданты, минералы, низкая калорийность.

Ежевика обладает высоким содержанием витаминов С, К и Е, фолиевой кислоты и клетчатки. Ягода насыщена мощ-

ными антиоксидантами, которые защищают клетки от повреждений. Она позитивно влияет на пищеварение, здоровье сердца и сосудов, укрепляет иммунитет и способствует нормализации обмена веществ. Кроме того, ежевика помогает сохранить молодость кожи и улучшает зрение.

Тем не менее, у некоторых людей, особенно у детей, возможны аллергические реакции. Избыточное употребление может привести к расстройствам желудка, поносу и вздутию. Также ягоды иногда содержат остатки пестицидов. При желудочно-кишечных заболеваниях, таких как гастриты или язвы, высокое содержание кислот в ежевике может ухудшить симптомы.

В составе ягоды множество витаминов, минералов и антиоксидантов. Она способствует укреплению иммунной системы, улучшает пищеварение и состояние кожи, а также обладает низкой калорийностью, что делает ее полезной при диетах. Ежевика включает витамины C, K, E, группы B, а также минералы (калий, кальций, магний, фосфор, железо), клетчатку, органические кислоты, антоцианы, таннины и сахариды.

Салат из зелени с грушей и ежевикой



Ингредиенты:
На 1 порцию 100 г потребуется:
• груша 50 г
• сок лимона 6 мл
• сыр моцарелла 20 г
• кедровые орехи 4 г
• салат руккола 4 г
• шпинат 4 г
• ягоды ежевики свежие 11 г
• цедра лимона

Для заправки:
- горчица зернистая 5 г
- винный уксус 1,5 г
- мёд 3 г
- масло растительное 15 г
- соль 0,5 г
- перец черный молотый 0,5 г

Приготовление блюда:

У хорошо вымытой груши удаляем кожицу и сердцевину, нарезаем кубиком среднего размера, сбрызгиваем соком лимона. Ягоды ежевики разрезаем пополам. В тарелку выкладываем микс из шпината и рукколы, сверху выкладываем кубики груши, сыр моцареллу мини или кусочки обычной моцареллы, поливаем заправкой, посыпаем кедровыми орехами, сверху выкладываем половинки свежей ежевики.

Можно декорировать растертыми сухими ягодами малины или клубники и цедрой лимона. Если в салате будет использоваться замороженная ежевика или другие ягоды, то их необходимо предварительно разморозить, удалить лишний сок, разрезать пополам и выложить в самом конце, перед подачей.

Для заправки, в растительное масло, добавляем зернистую горчицу, винный уксус, мёд, соль, перец черный молотый и тщательно перемешиваем вилкой или венчиком до однородной консистенции.

Пищевая ценность: белки 5,07 г, жиры 21,14 г, углеводы 10,16 г. Энергетическая ценность: 251,33 ккал. Вес готового блюда 100 г.

Желатин

В 100 г желатина содержится: белки 87,0 г, жиры 0,4 г, углеводы 0,7 г. Энергетическая ценность продукта 355,00 ккал.



Главные ценности желатина: белок, коллаген, легкая усваиваемость, натуральность.

Желатин ценен для человека благодаря высокому содержанию коллагена, необходимого для здоровья суставов, костей, кожи, волос и ногтей. Он способствует пищеварению, укрепляет соединительные ткани, улучшает восстановление после тренировок, поддерживает здоровье сердца и эластичность кожи, предотвращая преждевременное старение.

Однако желатин подходит не всем: у некоторых людей## возникнуть аллергия или индивидуальная непереносимость. Он не содержит важных витаминов и минералов, поэтому не может быть полноценным источником питания. Кроме того, желатин получают из животных продуктов, что делает его неприемлемым для вегетарианцев и веганов.

Желатин улучшает состояние кожи, волос и ногтей, способствует здоровью суставов и связок, а также восстанавливает ткани. Он легко усваивается, не содержит жира и полезен для восстановления после физических нагрузок.

Состав желатина включает в себя около 85—90% белка – коллагена, аминокислоты (глицин, пролин, гидроксипролин), а также незначительное количество воды и минеральных веществ при практически полном отсутствии жира и углеводов.

Десерт Шантильи Манго



Ингредиенты:
На 1 порцию 160 г потребуется:
Крем Шантильи:
• сливки 33% 13,6 г
• шоколадные каллеты молочные 18,2 г
• сливки для взбивания 33% холодные 30,9 г

Желе какао:
• какао-порошок 1,3 г
• молоко 3,2% 32,5 г
• вода 20 мл

• сахар 6,2 г
• желатин 2,5 г

Желе персиковое:
• сок персиковый 30 г
• желатин 1,3 г
• персики в сахарном сиропе 22 г
• манго слайсы 40 г
• злаки в ассортименте 5 г

Приготовление блюда:

Для приготовления крема, сливки подогреваем до 80°С. Шоколадные каллеты выкладываем в емкость для взбивания. Выливаем на молочные шоколадные каллеты горячие сливки и даем шоколаду растопиться. В шоколадную смесь вливаем холодные сливки и пробиваем блендером, накрываем пленкой в контакт и убираем в холодильник на 5—6 часов. Перед использованием крем взбиваем миксером или венчиком до пышной массы на средней скорости.

Для приготовления желе с какао, какао-порошок смешиваем с сахаром, добавляем небольшое количество кипятка и вводим набухший желатин, подогреваем до растворения желатина, но не кипятим.

Для приготовления желе персикового в сок вводим набухший желатин, подогреваем до растворения желатина, но не кипятим.

Слайсы манго и персик в сиропе нарезаем мелким кубиком. Собираем десерт. В бокал выкладываем крем Шантильи, замораживаем. Сверху на крем наливаем желе какао, замораживаем. Далее сверху выкладываем кусочки манго и персика и заливаем желе персиковым, охлаждаем. Сверху декорируем кусочками фруктов и злаками.

Пищевая ценность: белки 7,22 г, жиры 22,61 г, углеводы 39,64 г. Энергетическая ценность: 387,02 ккал. Вес готового блюда 160 г.

Земляника

В 100 г земляники содержится: белки 0,8 г, жиры 0,4 г, углеводы 7,5 г. Энергетическая ценность продукта 41,00 ккал.



Главная ценность земляники: витамины, антиоксиданты, минералы, свежесть, иммунитет.

Земляника является источником витамина С, железа, калия и клетчатки, что способствует поддержанию иммунитета, укреплению сосудов и улучшению пищеварения. Регулярное употребление этой ягоды помогает снижать давле-

ние, защищает сердце, улучшает обмен веществ и способствует выведению токсинов. Земляника также поддерживает здоровье кожи и обладает антиоксидантными свойствами.

Однако стоит учитывать, что земляника может вызывать аллергические реакции, особенно у людей с предрасположенностью к аллергиям. Чрезмерное употребление иногда приводит к расстройству желудка, диарее или высыпаниям на коже. Ягоды быстро портятся и могут накапливать вредные вещества из окружающей среды. Поэтому их не рекомендуется давать маленьким детям и беременным без консультации врача.

Состав земляники включает глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты (аскорбиновая, лимонная, яблочная), витамины (C, A, E, K, группы B), клетчатку, пектины, антоцианы, флавоноиды, а также минеральные вещества: калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, медь и цинк.

Гаспачо с лесной земляникой и огурцом



Ингредиенты:
На 1 порцию 200 г потребуется:
• земляника лесная 120 г
• помидоры 36,5 г
• огурец 21,4 г
• соль 0,1 г
• перец черный молотый 0,05 г
• базилик 0,1 г
• уксус бальзамический 2 г
• клубника для оформления 20 г

• листья базилика 3 шт.

Приготовление блюда:

На помидорах делаем крестообразный надрез, заливаем кипятком и даем постоять 1—2 минуты. Затем заливаем холодной водой и снимаем кожицу. Удаляем плодоножку и семена, нам понадобятся плотные сочные стенки помидора. У огурцов удаляем кожуру и семена. У земляники убираем плодоножки. Подготовленные овощи и землянику пробиваем погружным блендером до однородной консистенции, солим, перчим по вкусу. Добавляем базилик, уксус бальзамический и еще раз хорошо перемешиваем. При подаче декорируем нарезанными кружками свежей клубникой и листочками базилика.

Пищевая ценность: белки 1,78 г, жиры 1,56 г, углеводы 13,31 г. Энергетическая ценность: 89,13 ккал. Вес готового блюда 200 г.

Имбирь

В 100 г имбиря содержится: белки 1,8 г, жиры 0,8 г, углеводы 15,8 г. Энергетическая ценность продукта 80,00 ккал.



Главные ценности имбиря: противовоспалительные свойства и укрепление иммунитета.

Имбирь укрепляет иммунитет и помогает бороться с простудой и гриппом. Он уменьшает воспалительные процессы, облегчает пищеварение, снижает тошноту и помогает при расстройствах желудка. Обладая антиоксидантными

свойствами, имбирь улучшает кровообращение, способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови, а также облегчает боли.

Тем не менее, имбирь может вызывать аллергические реакции, изжогу и раздражение слизистой желудка, особенно при гастрите и язве. Он способен усиливать кровотечение, что делает его противопоказанным для людей с склонностью к ним и при приеме антикоагулянтов. Чрезмерное употребление может привести к скачкам давления, раздражению кожи и усилению аритмии.

Корень имбиря эффективно поддерживает иммунную систему, обладает противовоспалительным действием и улучшает общее состояние организма, уменьшая боль, тошноту и усталость, а также способствуя очищению от токсинов.

Состав включает эфирные масла, гингерол, шогаол, зингиберен, крахмал, клетчатку, витамины C, B1, B2, B3, B6, E, K, а также магний, кальций, калий, железо, цинк, фосфор, натрий, аминокислоты и органические кислоты.

Квас на основе свеклы, яблока и имбиря



Ингредиенты:

На 1 порцию 160 г потребуется:

- домашний свекольный квас 100 мл
- свежевыжатый яблочный сок 50 мл
- имбирь натёртый 10 г
- щепотка морской соли

Приготовление блюда:

Смешиваем все ингредиенты, охлаждаем. Подаем в глиняном кувшине с ломтиком яблока. Этот напиток пробуждает силы, улучшает микрофлору кишечника.

Пищевая ценность: белки 0,51 г, жиры 0,0 г, углеводы 10,52 г. Энергетическая ценность: 44,12 ккал. Вес готового блюда 160 г.

Инжир

В 100 г инжира содержится: белки 0,7 г, жиры 0,3 г, углеводы 13,5 г. Энергетическая ценность продукта 56,00 ккал.



Главная ценность инжира: один из самых богатых источников растительного кальция.

Инжир богат клетчаткой, что поддерживает пищеварение и здоровье кишечника. Он содержит витамины А, С, группы В (включая В1, В2, В6), а также калий, кальций и маг-

ний, что способствует укреплению сердца, сосудов и костей. Обладает антиоксидантными свойствами, снижает воспаление, укрепляет иммунитет и помогает контролировать уровень сахара в крови, улучшая обмен веществ и общее состояние организма.

Следует учитывать, что инжир содержит много сахара, что может быть нежелательным для людей с диабетом и лишним весом. При чрезмерном употреблении он может вызывать расстройство желудка, вздутие и диарею. Сухой инжир более калориен. У некоторых людей возможны аллергические реакции, поэтому его не рекомендуется употреблять при мочекаменной болезни.

Состав инжира включает клетчатку, глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты, витамины, а также минералы – калий, кальций, магний, фосфор, железо, натрий и медь. Также присутствуют антиоксиданты (полифенолы и флавоноиды), дубильные вещества и пектины, что подчеркивает его пользу для здоровья.

Смузи с инжиром, греческим йогуртом и мёдом



Ингредиенты:
На 1 порцию 230 г потребуется:
• инжир свежий 90 г
• греческий йогурт 2% 100 г
• мёд 7 г
• орехи грецкие 10 г
• вода или лёд 20—30 мл

Приготовление блюда:

Инжир хорошо моем и удаляем хвостики. Грецкие орехи измельчаем. В чашу блендера отправляем инжир, йогурт, мёд. По желанию добавляем немного воды или льда для более жидкой консистенции. Взбиваем всё в однородный смузи. Переливаем в стакан, сверху посыпаем измельчёнными орехами. Подаем сразу!

Пищевая ценность: белки 7,91 г, жиры 8,55 г, углеводы 23,82 г. Энергетическая ценность: 207,00 ккал. Вес готового блюда 230 г.

Йогурт

В 100 г йогурта содержится: белки 3,5 г, жиры 2,5 г, углеводы 5,0 г. Энергетическая ценность продукта 65,00 ккал.



Главные ценности йогурта: белки, кальций, пробиотики, витамины, нежный вкус.

Натуральный йогурт богат пробиотиками, поддерживаю-

щими здоровье кишечника и иммунной системы. Он содержит легкоусвояемый белок и кальций, необходимые для крепких костей и зубов. Кроме того, йогурт улучшает пищеварение, способствует снижению уровня холестерина, нормализует обмен веществ и помогает восстанавливать микрофлору после приема антибиотиков.

Тем не менее, у некоторых людей могут возникать аллергические реакции или непереносимость лактозы. Иногда в йогурте присутствует добавленный сахар или искусственные ингредиенты. Чрезмерное употребление может привести к расстройству желудка и избытку калорий, а неправильное хранение увеличивает риск пищевых отравлений.

Кроме пробиотиков, йогурт содержит белки (казеин, альбумин), жиры, углеводы (лактоза), минеральные вещества (кальций, калий, фосфор, магний) и витамины (A, D, группы B), а также живые молочнокислые бактерии, что делает его полезным для поддержания здоровья.

Творожный мусс «Маракуйя»



Ингредиенты:
На 1 порцию 100 г потребуется:
Творожная масса:
• творог 37 г
• банан 13 г
• йогурт 16 г
• ванилин 0,1 г
• сахарозаменитель 0,4 г
• желатин 2 г
• вода 6 мл

Масса из маракуйи:
- пюре ягодное 32 г
- желатин 1,2 г
- вода 3,6 г
- нектар агавы 2 г
- семена чиа 0,3 г

Приготовление блюда:

Подготовьте форму для заливки мусса. Творог, банан, йогурт, ванилин, сахарозаменитель смешиваем и пробиваем погружным блендером до однородной массы. Набухший желатин растапливаем до растворения, но не кипятим и добавляем в творожную массу. Снова пробиваем погружным блендером до однородной массы. Готовую массу выливаем в форму и ставим в холодильник до застывания.

В готовое ягодное пюре маракуйи добавляем нектар агавы и вторую порцию набухшего желатина, прогреваем до растворения желатина, перемешиваем, добавляем семена чиа. Охлаждаем массу, но так, чтобы желатин еще не начал стабилизироваться. Достаем из холодильника форму с творожной массой, она должны стабилизироваться. На застывший творожный мусс выливаем массу из маракуйи и снова убираем в холодильник до застывания. Готовый мусс достаем аккуратно из формы и разрезаем на порции по 100 г.

Пищевая ценность: белки 12,18 г, жиры 1,12 г, углеводы 13,35 г. Энергетическая ценность: 112,26 ккал. Вес готового

блюда 100 г.

Кальмар

В 100 г кальмара содержится: белки 18,0 г, жиры 2,0 г, углеводы 1,0 г. Энергетическая ценность продукта 110,00 ккал.



Главные ценности кальмара: белок, омега-3, витамины, минералы, низкая калорийность.

Кальмар является источником полноценного белка, содержит мало жира и калорий, что способствует укреплению мышц и иммунной системы. В его составе присутствуют витамины группы В, таурин, цинк, селен и йод. Продукт полезен для сердца и сосудов, помогает нормализовать обмен веществ, поддерживает здоровье кожи и нервной системы.

Однако, кальмар может накапливать тяжелые металлы и токсины из морской среды, что представляет опасность при частом употреблении. Возможны индивидуальные аллергические реакции. При неправильной тепловой обработке кальмар становится жестким и теряет свои питательные свойства. В некоторых консервах и полуфабрикатах содержится много соли и добавок, неблагоприятных для здоровья.

Этот низкокалорийный продукт, богатый белком, витаминами и минералами, идеально подходит для диетического питания и хорошо усваивается организмом. Кальмар состоит на 80—82% из воды, 15—18% из белка, примерно 2% из жира и содержит незначительное количество углеводов. Также в нем присутствуют макро- и микроэлементы: калий, фосфор, магний, железо, медь, йод, селен и цинк.

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.