



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Рецепты красоты

4

ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ:
*красим яйца
разными способами*



6

**ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

22

СЧИТАЕМ КАЛОРИИ:

- Таблица калорийности продуктов
- Как рассчитать свой нормальный вес?

34

**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП:**

- Ограничьте употребление соли



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

9 Овощной салат с тыквой



10 Салат с брынзой



11 Творожный мусс со сладким перцем



15 Овощная запеканка



17 Рыба с рисом



26 Гранола

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

50 / май 2016

online-журнал
www.mmenu.com

В этом выпуске:

4

ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ

6

**ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

9

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ:

- Овощной салат с тыквой
- Салат с брынзой
- Вегетарианский борщ
- Гречневая запеканка с творогом
- Рыба с рисом
- Рагу с лососем
- Креветки с овощами
- Запеканка с курицей и другое

22

СЧИТАЕМ КАЛОРИИ:

- Таблица калорийности продуктов
- Как рассчитать свой нормальный вес?

34

**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП:**

- Откажитесь от газированных напитков
- Ограничьте употребление соли

Вы хотите привести вес в норму? А еще – сохранить кожу эластичной, волосы красивыми, поддерживать хорошее пищеварение и улучшить состояние иммунной системы? Не спешите принимать лекарственные препараты, ведь многие проблемы помогут решить обычные продукты питания, если, конечно, правильно подобрать рацион.

Не забывайте и о физической нагрузке! Придерживаясь меню, которое предлагает наш журнал, вы можете заниматься аэробикой, фитнесом или каким-то другим видом спорта.



Встречаем Пасху

1 мая мы отмечаем православную Пасху. В течение всей пасхальной недели, которая продлится до 8 мая, к столу подают обрядовые блюда – куличи, творожные пасхи, пасхальные цветы, венки и крашеные яйца.

ДОРОГО ЯИЧКО К ХРИСТОВУ ДНЮ!

Как сварить яйца в луковой шелухе? Шелуху восьми луковиц залейте двумя стаканами воды и кипятите 30–40 минут. Затем дайте отвару настояться, процедите и варите в нем яйца 7–10 минут до готовности.

Чтобы нанести на скорлупу растительный рисунок, обвяжите яйца листьями деревьев или стебельками петрушки. Затем заверните в марлю, обвяжите нитками и варите в отваре луковой шелухи 10–15 минут.

Можно украсить яйца узорами из сахарной пудры. Для этого к стакану сахарной пудры добавьте немного воды. Наполните этой смесью кондитерский шприц и нанесите на скорлупу узоры – изображения цветов, листьев, завитки, крапинки, спирали, зигзаги и т. п.

Чтобы получить окраску с эффектом мрамора, добавьте в краситель, который вы используете, растительное масло. Можно сначала покрасить яйца в однотонный цвет, а затем опустить в краску с маслом. Получится рисунок, напоминающий мрамор. Обмотайте яйца цветными нитками мулине по горизонтали и сварите вкрутую. Можно раскрасить скорлупу перманентными маркерами, фломастерами, восковыми карандашами, мелками и др.

Чтобы крашеные яйца блестели, их вытирают насухо и смазывают подсолнечным маслом.



Лучшие продукты для похудения

Диетологи составили список продуктов для похудения, в который вошли грейпфруты, имбирь, оливковое масло и зеленый чай.

ГРЕЙПФРУТЫ

Грейпфруты содержат большое количество витамина С и рибофлавина, минеральные вещества (кальций, магний, железо, фосфор) и антиоксиданты. Эти фрукты снижают уровень инсулина и холестерина в крови, улучшают обмен веществ, снижают аппетит и эффективно помогают снизить вес. Вещества, способствующие похудению, содержатся в белых горьковатых перегородках грейпфрутов.

Специалисты советуют тем, кто стремится похудеть, съедать каждый день половину грейпфрута или выпивать за 15–20 минут до еды или после нее 100 мл свежевыжатого сока грейпфрута, не добавляя к нему сахар. Можно съедать грейпфрут вечером вместо ужина.



ИМБИРЬ

Имбирь – твердое корневище пряной лилии – использовали как пряность и лекарственное средство еще до нашей эры. О его полезных свойствах писал Конфуций, а в аюрведе имбирь назван универсальным средством, помогающим при лечении многих заболеваний. Эта пряность ускоряет обменные процессы в организме, помогает сжигать жир и выводит лишнюю жидкость.

В какие блюда можно добавлять имбирь? Он придает пикантные оттенки мясным, рыбным и овощным блюдам, кушаньям из птицы и морепродуктов. Его добавляют в сладкие блюда и выпечку (печенье, торты, мармелады, желе), соусы и различные напитки.

Чай с имбирем и мятой, если пить его постоянно, поможет сбросить лишний вес. Его рекомендуется употреблять в первой половине дня, за 20–30 минут до еды.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло, о полезных свойствах которого писали еще Аристотель и Гиппократ, недаром называют жидким золотом. Оно содержит большое количество полезных веществ – полиненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов, которые нейтрализуют вредное воздействие свободных радикалов, очищают организм от шлаков и замедляют процессы старения. Оливковое масло улучшает обмен веществ и предотвращает появление лишнего веса.

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

ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН:

- рыбу, куриную грудку, индейку, яичные белки, которые содержат белки животного происхождения, витамины группы В, РР и железо;
- **продукты с высоким содержанием клетчатки** – зерновой хлеб, овсяные хлопья, чечевица, горох, бобы, цветная капуста, сладкий перец, огурцы, брокколи, морковь, яблоки (они также содержат много витаминов, минеральных веществ и очищают организм от шлаков и токсинов),
- **цитрусовые, ананасы и папайю**, которые помогают уменьшить количество жировых отложений.



Рецепты красоты

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ТЫКВОЙ

На 4 порции

- тыква 200 г
- помидоры 2 шт.
- огурцы 2 шт.

Для соуса:

- сок лимонный 1 ст. ложка
- лук репчатый 1/2 головки
- чеснок 2 зубчика
- горчица 1 ч. ложка
- масло оливковое 2 ст. ложки

Для оформления:

- сахар коричневый 1/2 ч. ложки
- семена подсолнечника очищенные 4 ст. ложки
- листья мяты 6 шт.

1. Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками.
2. Тыкву очистите от корки и лишней мякоти и натрите на крупной терке.
3. Для соуса лук и чеснок мелко порубите и смешайте с лимонным соком, маслом и горчицей.
4. Подготовленные продукты смешайте и выложите в салатник.
5. При подаче полейте приготовленным соусом, посыпьте сахаром и семечками. Оформите листиками мяты.

**Полезных веществ в тыкве больше,
чем во многих других овощах.**

Она содержит большое количество витаминов (С, Е, РР, группы В и других), минеральных веществ (калий, кальций, железо, каротин), сахаров и клетчатки.

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯ-
МИ



Вам хочется поделиться рецептом
или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



Брынза отлично подходит для легкого ужина. Ее следует предварительно вымочить, удалив тем самым излишки соли, мелко нарезать и перемешать с рубленой зеленью.

САЛАТ С БРЫНЗОЙ

На 6 порций

- брынза 300 г
- помидоры 5 шт.
- семена подсолнечника очищенные 1/2 стакана
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- масло оливковое 2 ст. ложки
- кресс-салат

1. Брынзу нарежьте мелкими кубиками, помидоры – ломтиками, соедините, добавьте кунжутное и оливковое масло, перемешайте.

2. Семена подсолнечника подсушите в духовке.

3. При подаче салат посыпьте семенами подсолнечника и кресс-салатом.



ТВОРОЖНЫЙ МУСС СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 2 порции

- творог 200 г
- перец сладкий 1 шт.
- сметана 3 ст. ложки
- желатин 1 ч. ложка
- вода 2 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 3 ст. ложки
- зелень петрушки 2 веточки
- перец красный молотый
- соль морская

1. Залейте желатин водой на 30 минут, затем подогрейте на водяной бане до полного растворения, процедите.

2. У перца удалите плодоножку и семена, нарежьте кубиками.

3. Творог протрите через сито, добавьте сметану, укроп и нарезанный сладкий перец. Заправьте молотым перцем, влейте желатин и перемешайте.

4. Выложите массу в форму, охладите.

5. Перед подачей выложите творожную массу из формы, погрузив ее на несколько секунд в горячую воду. Оформите зеленью петрушки и посолите.





ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ ЛЮДИ ЕДЯТ БОЛЬШЕ

Во время отдыха на природе люди едят больше. Выезжая «на шашлыки», мы потребляем в 3 раза больше калорий – 1800 вместо обычных 500–700 – во время одного приема пищи. Такие данные привели британские ученые, которые провели опрос среди 2 тысяч человек.

СИСТЕМА «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» ПРОВОЦИРУЕТ НАБОР ВЕСА

Система «все включено», когда стоимость блюд и напитков включена в стоимость проживания, провоцирует набор веса. Как оказалось, уже в первый день туристы, которых обслуживают по такой системе, съедают в 2 раза больше пищи, чем обычно.

ХУДЕЕМ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Те, кто набрал лишние килограммы во время праздников, нередко садятся на жесткие диеты. Но даже больным людям так называемое «лечебное голодание», которое значительно повышает нагрузку на организм, сейчас прописывают только в редких случаях. Специалисты НИИ питания при Академии наук РФ советуют отказаться от радикальных методов.

Чтобы помочь организму прийти в норму, стоит отказаться от жирного, жареного, различных маринадов, копченостей, острых пряностей и принимать пищу 5–6 раз в день небольшими порциями.

Один из способов привести себя в норму – устраивать **разгрузочные дни**, когда в меню включают, например, только яблоки или кефир. Можно включать в меню в течение дня только фрукты и овощи, пить настой шиповника и зеленый чай. Такие продукты выводят из организма шлаки и токсины и в то же время насыщают его витаминами и минеральными веществами. Не стоит забывать в этот период и о прогулках на улице, хотя бы в течение получаса.



Стакан риса сварите, разделите на небольшие порции на несколько приемов пищи. Другие блюда в этот период исключаются. Можно пить яблочный сок, чистую воду, зеленый чай без сахара, но не сразу после еды, а через час-полтора (или за 20 минут до еды). Если выдержать такую диету для вас слишком сложно, можно также съедать в день 2–3 яблока.

КУРС – 3 ДНЯ. Такая диета не только эффективно помогает похудеть, но и выводит из организма шлаки и токсины.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

На 6 порций

- капуста белокочанная 200 г
- картофель 2 шт.
- морковь 1 шт.
- свекла 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- корень петрушки или сельдерея 50 г
- сыворотка 2 стакана
- зелень укропа и петрушки рубленая 4 ст. ложки
- икра овощная 6 ст. ложек
- сметана 6 ч. ложек

1. Овощи нашинкуйте соломкой, залейте небольшим количеством горячей воды, доведите до кипения, добавьте сыворотку, выключите огонь, оберните кастрюлю полотенцем и оставьте на 30 минут.
2. Перед подачей положите в тарелки рубленую свежую зелень, по ложке икры и сметаны.



ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 2 порции

- шпинат 250 г
- капуста цветная 100 г
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- отвар овощной 2 стакана
- грибы 50 г
- белки яичные 2 шт.
- масло растительное 1 ст. ложка
- семена тмина 4 ч. ложки
- сухари молотые 3 ст. ложки
- соль морская

1. Шпинат варите 2–3 минуты. Цветную капусту и морковь отварите. Шпинат, цветную капусту и морковь по отдельности измельчите блендером.
2. Лук и чеснок мелко нарежьте, припустите в овощном отваре до мягкости, добавьте нарезанные ломтиками грибы и припускайте до готовности. Охладите, добавьте специи, яичные белки, перемешайте.
3. Грибную смесь и молотые сухари разделите на три части.
4. Смешайте одну часть грибной смеси и сухарей со шпинатом, другую часть – с цветной капустой, оставшуюся – с морковью. Все массы посолите.
5. Выложите смесь слоями в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекайте до готовности.
6. При подаче разрежьте запеканку на порции.





Из самых обычных продуктов можно приготовить немало вкусных блюд. Например, из гречневой крупы – крупеники, запеканки, биточки, начинки для пирогов. В этом рецепте к гречке добавляют творог и подают готовую запеканку со сметаной.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ

На 6 порций

- крупа гречневая 300 г
- творог 400 г
- яйца 3 шт.
- сметана 1 стакан
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль

1. Из гречневой крупы сварите рассыпчатую кашу и охладите.
2. Два яйца взбейте с двумя столовыми ложками сметаны, посолите, соедините с творогом. Добавьте гречневую кашу и перемешайте.
3. Приготовленную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смажьте яйцом, смешанным с двумя столовыми ложками сметаны. Запекайте до образования золотистой корочки.
4. При подаче разрежьте запеканку на порции и полейте оставшейся сметаной.

РЫБА С РИСОМ

На 4 порции

- филе рыбы 800 г
- рис 120 г
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- вино белое 40 г
- масло растительное 40 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Рис отварите в большом количестве подсоленной воды до полуготовности, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь.
2. Лук мелко порубите и слегка обжарьте на масле. Добавьте толченый чеснок, половину рубленой зелени петрушки, нарезанные помидоры и обжаривайте еще несколько минут.
3. Положите рис, влейте вино, посолите и поперчите. Сверху уложите рыбу и тушите под крышкой 20 минут.
4. При подаче посыпьте рыбу с рисом оставшейся зеленью.





КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



Скумбрия с оливками

РАГУ С ЛОСОСЕМ

На 4 порции

- филе лосося 600 г
- морепродукты 200 г
- брокколи 200 г
- масло растительное 3 ст. ложки

Для соуса:

- лук репчатый 1/2 головки
- чеснок 1 зубчик
- масло сливочное 50 г
- пюре томатное 1 ст. ложка
- вода 2 стакана
- сливки густые 1/2 стакана
- порошок карри 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль морская

1. Для соуса рубленые лук и чеснок слегка обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте томатное пюре и карри, перемешайте. Затем влейте воду и тушите 15 минут. Соус процедите, добавьте сливки, соль, перец и перемешайте.
2. Филе лосося нарежьте кусочками и слегка обжарьте на масле. Добавьте морепродукты, брокколи, слегка обжарьте, посолите, поперчите, залейте соусом и тушите до готовности морепродуктов.
3. При подаче оформите рагу креветками.

Витамина С в брокколи больше, чем в лимонах, а бета-каротин больше, чем в цветной капусте.
Кроме того, она содержит большое количество минеральных веществ: калия, фосфора, натрия, железа, цинка и селена. Эту капусту рекомендуется включать в меню при сердечно-сосудистых заболеваниях и нервных расстройствах. Брокколи добавляют в салаты, супы, основные блюда и соусы.



КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ

На 4 порции

- креветки очищенные 500 г
- лук репчатый 2 головки
- перец сладкий разного цвета 2 шт.
- чеснок рубленый 1 ст. ложка
- масло оливковое 3 ст. ложки
- орегано молотое 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Креветки перемешайте с рубленым чесноком и орегано, посолите и поперчите. Полейте столовой ложкой масла и охлаждайте около часа.
2. Лук и сладкий перец нарежьте полукольцами и выложите в смазанную маслом форму. Сверху положите креветки.
3. Накройте форму фольгой и готовьте блюдо на пару 15 минут.
4. При подаче креветки вместе с овощами полейте оставшимся маслом. Оформите зеленью.

Вместо орегано можно использовать майоран.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



Розмарин хорошо сочетается с самыми разными продуктами, но только не с лавровым листом, поэтому лучше не добавлять эти пряности в блюда одновременно.

ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ

На 2 порции

- филе куриное 2 шт.
- рис 1 стакан
- помидоры 2 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло топленое 3 ст. ложки
- яйца 3 шт.
- розмарин 1 веточка
- шафран молотый 1/2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Филе залейте небольшим количеством горячей воды или куриного бульона, посолите и припустите до готовности. Готовое филе нарежьте кусочками.
2. Рис отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг.
3. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Сладкий перец, очистив от семян и перегородок, нарежьте полосками, лук – полукольцами.
4. Лук обжарьте на масле до прозрачности, добавьте сладкий перец, жарьте еще 1–2 минуты. Положите помидоры, тушите 7–10 минут. Овощную массу смешайте с рисом, посолите и поперчите.
5. В форму, смазанную маслом, уложите половину риса с овощами, затем кусочки филе и снова рис с овощами.
6. Яйца взбейте с добавлением соли, молотого перца, рубленого розмарина и шафрана.
7. Курицу с рисом и овощами залейте взбитыми яйцами и запекайте при 180 °С, пока яичная масса не загустеет.
8. При подаче разрежьте запеканку на порции.



Считаем калории

В последнее время полных людей во всем мире становится больше. Как считают диетологи, основная причина этого – в переизбытке.

Многие люди отдают предпочтение высококалорийной пище, содержащей животные жиры и сахар, рафинированным продуктам, которые содержат мало пищевых волокон или не содержат их совсем, потребляют мало овощей и фруктов и в результате набирают лишний вес.

Высококалорийная «диета» не только приводит к появлению лишних килограммов, но и вызывает развитие заболеваний сердца и сосудов, нарушения обмена веществ. При такой системе питания в микрофлоре кишечника образуются канцерогенные вещества, что может вызвать развитие онкологических заболеваний.

Чтобы снизить вес и улучшить состояние здоровья, специалисты советуют уменьшить количество потребляемых калорий. Чем полезен низкокалорийный рацион? Он снижает риск многих заболеваний и продлевает жизнь, так как препятствует снижению активности одного из ферментов, вызывающего старение клеток человеческого организма.

Многие люди, как ни стараются, не могут похудеть.

Как считают диетологи, все дело во времени дня, когда человек съедает самое калорийное блюдо, так как от этого зависит расходование организмом энергии. Специалисты советуют тем, кто хочет нормализовать вес, потреблять в первой половине дня (до 15 часов) около 40% суточного рациона.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ККАЛ/ 100 Г ПРОДУКТА
ХЛЕБ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Хлеб белый	226
Хлеб ржаной	214
Булочка	280
Макаронные изделия	310
КАШИ	
Каша гречневая	197
Каша пшенная	168
Каша рисовая	152
Каша перловая	137
Каша пшеничная	167
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	
Горбуша копченая	232
Камбала	92
Камбала морская	166
Карп	85
Лещ	100
Лососевые	404
Окунь морской	94
Окунь	162
Палтус	262
Сом	160
Судак	72
Сиг	200
Сельдь	444
Скумбрия	386
Сельдь соленая	260
Треска	65

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ККАЛ/ 100 Г ПРОДУКТА
Тунец	296
Икра красная	230
Мясо краба	120
Креветки	75
МЯСОПРОДУКТЫ, ПТИЦА И ЯЙЦА	
Говяжий фарш	118
Говядина отварная	150
Говядина жареная	200
Баранина отварная	140
Баранина жареная	165
Свинина отварная	245
Свинина жареная	275
Сердце (в среднем)	150
Печень (в среднем)	180
Яйцо куриное	87
Курица отварная	135
Курица жареная	210
Утка	243
Гусь	390
Индейка	205
Ветчина	365
Сардельки	147
Сосиски	204
Сало	248
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко цельное	62
Молоко 3,5%	64
Молоко 1,5%	47

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ККАЛ/ 100 Г ПРОДУКТА
Молоко сгущенное с сахаром	324
Мороженое	195
Творог 20%	235
Творог обезжиренный	75
Кефир	63
Йогурт (в среднем)	70
Сливки 10%	120
Сливки 20%	199
Сливки взбитые 30%	300
Сметана (в среднем)	284
Сырковая масса (в среднем)	207
Сыр плавленый (в среднем)	300
Сыр голландский	360
Сыр российский	370
Сыр гауда 45%	384
ЖИРЫ	
Масло сливочное	734
Масло подсолнечное	900
Масло оливковое	900
Маргарин столовый	720
Маргарин обезжиренный	384
Майонез (в среднем)	600
ОВОЩИ, ГРИБЫ И ЗЕЛЕНЬ	
Свекла	50
Лук зеленый	22
Лук репчатый	48
Картофель отварной	80
Картофель жареный	215
Морковь	35

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ККАЛ/ 100 Г ПРОДУКТА
Огурцы	15
Помидоры	19
Капуста белокочанная	30
Капуста цветная	30
Капуста квашеная	26
Капуста китайская	16
Капуста брюссельская	52
Брокколи	35
Баклажаны	25
Кабачки	25
Тыква	30
Сладкий перец	15
Редис	20
Щавель	30
Маслята	25
Шампиньоны	24
Белые грибы	34
Горох	325
Фасоль	310
ОРЕХИ	
Арахис	630
Грецкий орех	610
Кешью	600
Лесной орех	650
Миндаль	640
Фисташки	638
Фундук	705
ФРУКТЫ, СУХОФРУКТЫ И ЯГОДЫ	
Абрикосы	54

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ККАЛ/ 100 Г ПРОДУКТА
Курага	297
Арбуз	38
Апельсины	54
Мандарины	45
Лимоны	30
Грейпфрут	35
Ананасы	55
Авокадо	204
Бананы	90
Дыня	35
Яблоки свежие	45
Яблоки сушеные	273
Клубника	36
Земляника	40
Клюква	32
Крыжовник	48
Киви	66
Смородина красная	45
Смородина черная	43
Виноград	70
Изюм	290
Груша	45
Вишня	52
Персики	45
Слива	45
Чернослив	227
СЛАДОСТИ	
Варенье	290
Повидло	270

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ККАЛ/ 100 Г ПРОДУКТА
Сахар	390
Мед	320
Шоколад	570
НАПИТКИ	
Какао без сахара	60
Кисель из свежих ягод	105
Компот из сухофруктов	170
Кофе растворимый без сахара	2
Кофе черный с сахаром	10
Кофе с молоком и сахаром	77
Кофейный напиток	80
Сок яблочный	44
Сок сливовый	66
Сок вишневый	54
Сок виноградный	72
Сок апельсиновый	54
Чай без сахара	2
Чай с сахаром	29
Чай с молоком и сахаром	44

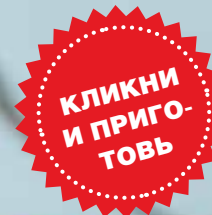
ГРАНОЛА

На 4 порции

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

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

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



Тыква с орехами и медом



Апельсиновые мюсли с йогуртом



*Хотите
похудеть?
Пейте больше
жидкости*



КОФЕ снижает аппетит подобно лекарствам, а следовательно, помогает избавиться от лишних килограммов. У тех, кто пьет кофе по утрам, аппетит после завтрака снижается. Соответственно, эти люди употребляют меньше пищи во время обеда и ужина.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ помогают избавиться от лишних килограммов. К таким выводам пришли ученые, когда проанализировали данные о пищевых предпочтениях людей в возрасте 40–65 лет. Оказалось, что те, кто в течение 2 лет выпивал 2 стакана молока в день, похудели на 5 кг в среднем. А те, кто выпивал 3 стакана молока, похудели еще больше. При этом, как отмечают специалисты, процесс похудения шел постепенно, благодаря чему на коже не появилось растяжек.

ЧАЙ С МЯТОЙ И УЛУН оказались эффективными средствами в борьбе с лишним весом. Чай с мятой, который можно пить и горячим, и холодным, помогает сбросить лишние килограммы. Эффект будет еще большим, если чередовать такой чай с зеленым.

Зеленый чай содержит большое количество витаминов (А, К, РР, С, группы В) и минеральных веществ (калий, цинк, фтор, йод и другие). Он снижает уровень холестерина в крови, очищает организм от шлаков и ускоряет обменные процессы в организме, помогая быстрее сжигать жировые клетки.

Чтобы похудеть, выпивайте ежедневно 3–5 чашек зеленого чая без сахара. Можно устраивать разгрузочные дни с зеленым чаем.

Другой полезный напиток – **улун** (полуферментированный чай), ускоряет обмен веществ и сжигает лишний жир. Специалисты считают оптимальным потребление 1–2 чашек улун в день.

ВОДА. Тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, нужно пить больше воды. Она подавляет чувство голода и в результате люди потребляют меньшее количество пищи. Правда, пить воду нужно по особой схеме – по 2 чашки перед едой (около 400 мл).





ТРОПИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

На 2 порции

- сок апельсиновый 2 стакана
- сок ананасовый 2 стакана
- пахта 1 стакан
- мед 1 ч. ложка

1. Перемешайте апельсиновый и ананасовый соки, добавьте пахту и мед.
2. Подавайте коктейль охлажденным, оформив ломтиком ананаса и мятой.

Пахта – побочный продукт переработки молока – содержит много биологически активных веществ. Она очищает печень от шлаков и токсинов, нормализует уровень холестерина и способствует снижению веса.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ НАПИТОК

На 2 порции

- грейпфрут красный 1 шт.
- йогурт натуральный 1 стакан
- фруктовый сахар 1 ст. ложка
- корица молотая 2 ч. ложки

1. Грейпфрут очистите от кожуры, вырежьте дольки из мембран, измельчите блендером.
2. Смешайте с йогуртом, фруктовым сахаром и корицей.
3. При подаче разлейте в бокалы.

Отличающаяся приятным древесным ароматом и пряным вкусом со сладкими нотами корица прекрасно сочетается со многими фруктами.



НАПИТОК БОДРОСТИ

На 2 порции

- ананас 125 г
- манго 125 г
- сок лимона 3 ст. ложки
- вода минеральная 2 стакана

1. Манго очистите от косточки и кожицы. Ананас очистите и нарежьте кусочками.
2. Мякоть ананаса и манго измельчите блендером. Добавьте сок лимона и минеральную воду.
3. При подаче разлейте в стаканы.

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ!

Женщины, которые часто испытывают стресс, набирают больше килограммов. Почему это происходит? Нервное напряжение стимулирует выработку инсулина у женщин, что способствует откладыванию жира в различных тканях организма. Эти отложения менее подвержены окислению, и в результате жир медленнее «сгорает».

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Одна из причин появления лишних килограммов – гиподинамия. В последние десятилетия потребление калорий практически не увеличилось, в то же время люди стали реже заниматься физкультурой. Если раньше не были физически активны только 19% женщин, то сейчас – 52%. У мужчин эти показатели составляют, соответственно, 11% и 43%. Такие выводы сделали ученые из Стэнфордского университета (США), которые провели масштабное исследование с участием 22 тысяч человек.

Как рассчитать свой нормальный вес?

Это можно сделать с помощью **индекса массы тела (ИМТ)**. Для этого разделите свой вес (в килограммах) на рост (в метрах), взятый в квадрате. Шкала оценки ИМТ: 16,0 – выраженный дефицит массы тела; 16,0 – 18,5 – недостаточная масса тела; 18,5 – 24,9 – норма; 25,0–30,0 – избыточная масса тела; 30,0–34,9 – первая стадия ожирения; 35,0–39,9 – вторая стадия ожирения, более 40,0 – третья стадия ожирения.

А можно рассчитать нормальный вес с помощью **индекса Кетле**. Для этого умножьте свой рост на индекс, соответствующий определенному типу телосложения. Для тонкокостных женщин – это 315–325 г на каждый сантиметр роста, для женщин с нормальным типом телосложения – 325–360 и для ширококостных – 355–380 г. Дамам ниже 160 см нужно вычесть из полученного результата 10–15%.

ТАБЛИЦА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА КЕТЛЕ

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	ТОНКОКОСТНЫЙ	НОРМОКОСТНЫЙ	ШИРОКОКОСТНЫЙ
15–19	315	325	355
19–26	325	345	370
26–39 и старше	335	360	380

Кулинарный калейдоскоп

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

Многие уверены, что газировка – напиток безопасный, и покупают ее себе и своим детям, даже не посмотрев, какие ингредиенты перечислены на этикетке. Вместе с тем в состав газированных напитков нередко входят искусственные пищевые добавки – консерванты, ароматизаторы, пищевые красители.

В газировку добавляют большое количество сахара или сахарозаменителей.

В некоторые виды – кофеин, экстракт листьев коки и другие стимуляторы. Такие напитки содержат и канцерогенные вещества. Особенно опасен канцероген 4-метилимидазол, обнаруженный в карамельных красителях, используемых при производстве колы, пепси и других напитков.

Медики признали, что такие напитки вызывают развитие опасных заболеваний. Газированная вода, которая относится к продуктам, имеющим высокий гликемический индекс, вызывает нарушения обмена веществ и появление лишнего веса. Люди, которые выпивают ежедневно по банке газировки и больше, рискуют заболеть раком. Достаточно вреден и газ, который раздражает слизистую оболочку желудка.

Газировка ускоряет процесс старения и даже вызывает депрессию. Как выяснили американские ученые, у людей, регулярно употребляющих газированные напитки, уменьшается длина теломер, от которых зависит продолжительность жизни. У тех, кто ежедневно выпивает 0,5 л газировки, клетки организма «стареют» на 4,6 года. А у людей, которые ежедневно выпивают более 4 стаканов лимонада, на 30% чаще

развивается депрессия по сравнению с теми, кто его не пьет.

Дети, которые пьют много газированной воды (4 порции в день), становятся слишком агрессивными по отношению к окружающим и замкнутыми. У них чаще отмечается плохое настроение, им сложнее сосредоточиться на чем-либо внимании. Ученые полагают, что все дело в сахаре, который содержится в таких напитках в больших количествах, а также в кофеине.

Газированная вода всего за полминуты повреждает зубную эмаль, что вызывает ее эрозию. Это заболевание, которое становится все более распространенным в развитых странах, в основном развивается в детском и подростковом возрасте. Для профилактики эрозии недостаточно полоскать рот после этих напитков и даже чистить зубы, потому что эмаль повреждается слишком быстро. Поэтому специалисты советуют полностью исключить из рациона газированную воду.

Чем заменить?

Пейте минеральную воду без газа, зеленый чай с лимоном, фруктовые и ягодные компоты, свежевыжатые натуральные соки.

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Согласно рекомендации специалистов Всемирной организации здравоохранения, мы должны потреблять не больше 2 г соли в день. Вместе с тем результаты исследования, проведенного в 187 странах мира, показали, что многие люди включают в рацион гораздо больше соли – около 10 г, что значительно превышает норму.

Откажитесь от привычки подсаливать пищу – например, готовьте салаты из овощей, каши и другие блюда без соли. Первое время такие блюда будут казаться вам пресными, однако уже через несколько дней вы просто не будете замечать этого. Снижая количество соли в рационе, учитывайте, что она содержится во многих готовых продуктах – хлебе, сыре, колбасе и др.

ЧЕМ ОПАСНО ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- Соль ускоряет старение организма. У людей, употребляющих больше 5 г соли в день, укорачивается длина теломер, по которым можно судить о биологическом возрасте.
- Соль может стать причиной мигрени. Люди, которые включают в рацион больше 8 г соли в день, на 30% чаще испытывают головные боли по сравнению с теми, кто ежедневно потребляет в два раза меньшее ее количество.
- Соль повышает активность иммунных клеток, которые атакуют здоровые клетки организма.

Поэтому избыточное ее потребление может стать причиной развития аутоиммунных заболеваний – рассеянного склероза, сахарного диабета 1-го типа, а также ревматоидного артрита, болезни Бехтерева, псориаза.

- Рацион с высоким содержанием соли вызывает развитие заболеваний почек и сердца, задержку жидкости в организме, накопление токсинов и даже образование злокачественных опухолей.

- Соль вызывает привыкание, которое сродни зависимости от наркотических средств.



ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того чтобы
принять участие
в конкурсе,
разместите на сайте
фото блюда и рецепт
его приготовления.
О том, как это сделать,
можно узнать

[здесь](#)



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2016»

МИЛЛИОН МЕНЮ РЕКОМЕНДУЕТ:



ПАСХАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ
АВТОР - МИЛЛИОН МЕНЮ



ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ. КАК УКРАСИТЬ ЯЙЦА СВОИМИ РУКАМИ
АВТОР - МИЛЛИОН МЕНЮ



ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ «ЭКЗОТИК»
АВТОР - YANA-PEX



РАДУЖНЫЙ ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ
АВТОР - ВЛАДИСЛАВ



ФОРМЫ ДЛЯ ПАСХАЛЬНОГО КУЛИЧА
АВТОР - YANA-PEX



ИСТОРИЯ ПАСХАЛЬНОГО КУЛИЧА
АВТОР - МИЛЛИОН МЕНЮ

**В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГ
СЕРИИ «РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ»**

Вы хотите всегда оставаться молодой и красивой, стройной и привлекательной? Книги серии «Рецепты красоты» научат вас ухаживать за собой без особых затрат и усилий. Масса полезных сведений и современный подход к основным принципам питания - все это сделает ваш путь к красоте легким и приятным.



*Худеть – это вкусно, убедитесь
в этом сами!*



ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИЛЛИОН МЕНЮ»

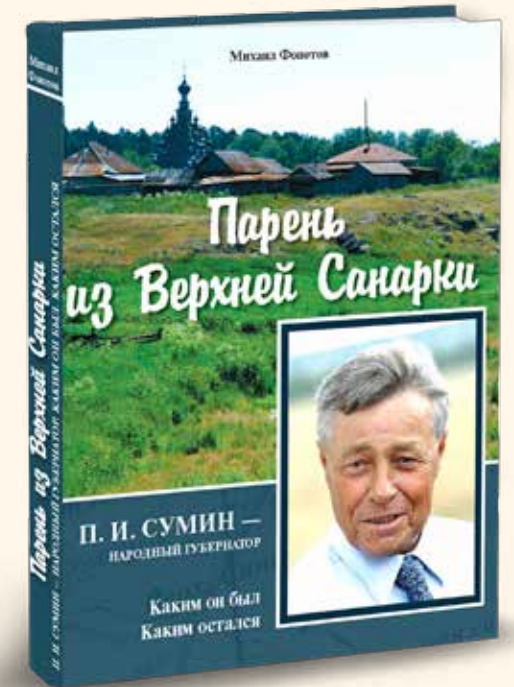
ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА С НАШИМ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ, ЯВЛЯЮЩИМСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПРИЗЕРОМ МИРОВЫХ КНИЖНЫХ ВЫСТАВОК, ЛИДЕРОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАКЕТОВ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИХ, КУЛИНАРНЫХ И ДЕТСКИХ КНИГ.



МЫ ПОДГОТОВИМ ДЛЯ ВАС:

- ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ К ЮБИЛЕЙНЫМ ДАТАМ
- КОРПОРАТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ
- ДЕЛОВЫЕ ПОДАРКИ
- СУПЕРОБЛОЖКИ С ВАШИМ БРЕНДОМ

ПРОВЕДЕМ БРЕНДИРОВАНИЕ ДЛЯ ГОТОВЫХ КНИГ



ВЕЛИКИЕ
ФРАНЦУЗЫ

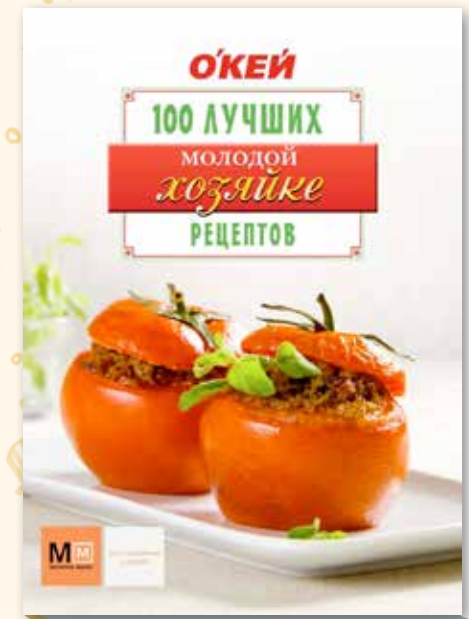
25

ИСТОРИЯ ОЖИВИ



ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

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



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

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



ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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



САЛАТ ИЗ ГРУШ С ГРАНАТАМИ



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



НЕКТАРИНЫ С КЕФИРОМ



СПАРЖА ПО-КОРОЛЕВСКИ



ГРУШИ С ТВОРОГОМ



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

СОЛИМ, ВЯЛИМ, КОПТИМ

