

здоровье и питание

Зайцева У. А.

ЛЕЧЕБНОЕ  
ПИТАНИЕ  
при повышенном  
холестерине



РИПОД  
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 61  
ББК 53.51  
3-12

**Зайцева, И. А.**

3-12 Лечебное питание при повышенном холестерине / И. А. Зайцева. – М. : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – (Здоровье и питание).

ISBN 978-5-386-03171-8

Если вы интересуетесь информацией о здоровом образе жизни и стремитесь придерживаться его принципов, то, скорее всего, много слышали о холестерине. Статьи в газетах и на интернет-сайтах изобилуют утверждениями о том, как он вреден и к чему приводит переизбыток этого вещества в организме.

Но так ли вреден холестерин, как принято считать, и стоит ли полностью исключать из рациона питания продукты, в которых он содержится? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете на страницах данной книги. Кроме того, в ней есть рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут вам поддерживать нормальный уровень холестерина в организме и попутно сбросить несколько лишних килограммов.

**УДК 61**  
**ББК 53.51**

ISBN 978-5-386-03171-8

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011

# ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вы не раз слышали о холестерине, но не придавали этому особого значения, считая, что данная проблема вас не касается.

Согласно статистическим данным, каждый пятый житель Земли имеет высокий уровень холестерина, что является прямой угрозой для сердечно-сосудистой системы.

В ходе исследований было установлено, что высокий уровень холестерина отмечается:

- 11% женщин в возрасте 35–44 лет;
- 21% женщин в возрасте 45–54 лет;
- 37% женщин в возрасте 55–64 лет;
- 18% мужчин в возрасте 35–44 лет;
- 29% мужчин в возрасте 45–54 лет;
- 34% мужчин в возрасте 55–64 лет.

Можно ли исправить эту ситуацию с помощью коррекции питания и здорового образа жизни? Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо рассказать о холестерине.

Холестерин относится к жирам, необходимым нашему организму для нормальной жизнедеятельности. Если с пищей поступает большое количество этого вещества, то оно оседает на стенках сосудов, образуя так называемые бляшки, которые представляют опасность для них.

Последствия переизбытка холестерина в организме не ограничиваются образованием холестериновых бляшек и возникновением атеросклероза. По мнению английских ученых, в подобных случаях несколько ускоряется процесс старения организма. Люди, в крови которых присутствует большое количество этого вещества, нередко выглядят гораздо старше своих ровесников, у которых такой проблемы нет.

Если человек употребляет жирную калорийную пищу и не испытывает серьезных физических нагрузок, — это прямой путь к накоплению холестериновых залежей. В этом случае организм получает большое количество жиров, которые не успевают перерабатываться и отправляются в кровь. Конечно же, этот процесс гораздо сложнее и состоит из нескольких этапов, но вкратце суть его такова.

Другой путь накопления холестерина, когда человек старается не есть жирную пищу, но на его столе всегда присутствуют простые углеводы. Сами по себе эти вещества не способны влиять на холестериновый обмен, но при их переизбытке в рационе развивается ожирение, которое в свою очередь приводит к образованию холестериновых бляшек.

Выбирая диету для борьбы с лишним весом, важно помнить о том, что в питании должны присутствовать все необходимые вещества, в том числе и холестерин. Влияние этих веществ на сосуды и состояние здоровья зависит от того, в каком количестве они поступают в составе пищи.

Прежде чем корректировать питание и образ жизни, важно понять, с чем связано повышенное количество холестерина конкретно в вашем случае. Проанализируйте свои привычки. Если вы много курите, пьете крепкий кофе несколько раз в день, периодически употребляете горячительные напитки, а вместо сахара используете его синтетические заменители, то любой из перечисленных факторов может провоцировать повышение уровня инсулина, который влияет на выработку холестерина (80% этого вещества продуцируется в организме под воздействием инсулина).

От состояния сосудов зависит работа всего организма и ваше самочувствие. Итальянские ученые доказали,



что уровень холестерина оказывает влияние на сексуальное влечение. Чем больше этого вещества в крови у женщины, тем ниже ее либидо. У мужчин повышение холестерина в крови приводит к возникновению эректильной дисфункции. Поэтому важно не только снизить содержание этого вещества до минимума, но и восстановить его баланс.

Уровень холестерина в крови определяют 2 фактора — его естественное образование в организме в силу различных наследственных заболеваний и генетических отклонений и повышенное его содержание в продуктах питания.

Следует отметить, что чем раньше вы исключите из рациона пищу, насыщенную холестерином, тем больше у вас будет шансов сохранить сосуды здоровыми. Если вы сдали анализ крови на холестерин, и его результаты вас не обрадовали, — это повод для того, чтобы как можно скорее начать здоровый образ жизни и перестать употреблять вредные продукты.

В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о холестерине, его функциях в организме и влиянии на него, узнаете о распространенных заблуждениях по данному вопросу, получите практические рекомендации по питанию и образу жизни, которые помогут вам сохранить здоровье и прекрасное самочувствие. В ней также представлены рецепты блюд, которые способствуют снижению холестерина и поддержанию его на нормальном уровне.

# ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН

---

Сегодня много говорят о вреде холестерина, так что у большинства людей сложилось мнение, будто это вещество — яд для организма, от которого нужно защищаться любыми путями: есть только обезжиренные продукты и соблюдать строгую диету. На деле немалая часть подобной информации часто не соответствует действительности. Ниже представлены самые популярные мифы о холестерине, которые мы попытаемся развенчать в этой книге.

## *Миф. 1. Холестерин — это всегда вредно*

Повышенный общий уровень холестерина опасен для здоровья, однако само по себе это вещество необходимо для протекания жизненно важных процессов в организме. Оно участвует в выработке витамина D, в процессе образования в надпочечниках стероидных гормонов, женских половых гормонов эстрогена и прогестерона, мужского полового гормона тестостерона, а также имеет отношение к деятельности синапсов головного мозга и иммунной системы, в том числе обеспечивают его защиту от раковых клеток.

Значение холестерина в плане риска развития сердечно-сосудистых заболеваний не преувеличено, но важно учитывать, что развитию атеросклероза способствует избыток липопротеидов низкой плотности — «плохого» холестерина. Липопротеиды высокой плотности («хороший» холестерин), наоборот, защищают сосуды от патологических изменений.

*Миф 2. Холестерин — первая причина заболеваний сердечно-сосудистой системы*

Сам по себе повышенный холестерин не может являться первопричиной ни одного заболевания. В то же время холестерин является показателем работы обмена веществ. Что касается атеросклероза, то данное вещество является скорее фактором развития этой патологии. А к числу причин можно отнести — неправильное питание, ожирение, вредные привычки, генетическая предрасположенность, заболевания печени, стрессы и гиподинамия. Они приводят к повышению уровня холестерина в крови, следствием чего является атеросклероз.

*Миф 3. Самый высокий уровень холестерина у жителей США*

Такое мнение сложилось из-за того, что в сознании людей прочно обосновался образ тучного американца, питающегося в основном фастфудом. Доля истины в этом есть, поскольку среди жителей этой страны высок процент тех, кто страдает ожирением. Однако, как ни странно, по среднему показателю уровня холестерина в крови (по данным ВОЗ) американские мужчины находятся на 83 месте, а женщины — на 81, обойдя при этом такие страны, как Израиль, Норвегия, Ливия, Уругвай и др.

*Миф 4. В куриных яйцах содержится большое количество холестерина, поэтому их лучше вообще исключить из питания*

Содержание этого вещества в 1 яйце составляет более  $\frac{2}{3}$  рекомендованной суточной нормы. При этом не весь холестерин, попадающий в организм, усваивается в нем. Что касается исключения яиц из рациона, то это имеет смысл лишь в период проведения процедур очи-

щения организма и в том случае, если вы придерживаетесь диеты с пониженным содержанием холестерина. Как только этот показатель придет в норму, необходимо вновь ввести яйца в питание. Ешьте их не ежедневно, а 2–3 раза в неделю и в отварном виде. Этот продукт богат легкоусвояемым белком, витаминами А, D, E, а также группы В, которые необходимы нашему организму.

*Миф. 5. Повышенный уровень холестерина бывает только у людей преклонного возраста*

Многие люди ошибочно полагают, что с проблемой высокого холестерина сталкиваются только пожилые люди. Однако многочисленные исследования показали, что первичное развитие атеросклероза может наблюдаться даже в возрасте 8 лет. Если анализ крови ребенка показал повышенный уровень холестерина, необходимо проконсультироваться с врачом, который назначит диету с минимальным количеством жиров. Программа питания детей, находящихся в группе риска, должна ограничивать ежедневное потребление холестерина. Показаны также регулярные физические нагрузки.

*Миф. 6. Если на упаковке с каким-либо продуктом указано, что он не содержит холестерин либо его количество минимально, то он полезен*

Количество этого вещества, которое указано на упаковке с продуктом, говорит о содержании пищевого холестерина, отличающегося тем, что он не полностью усваивается организмом.

Что касается продуктов, в которых холестерин отсутствует, в их составе могут быть различные добавки, способствующие повышению уровня липопротеина низкой плотности. Как вы узнали из предыдущих разделов, именно это вещество закупоривает артерии, образуя в них хо-

лестериновые бляшки. Повышение уровня холестерина могут также вызвать содержащиеся в пище насыщенные жиры и трансжиры.

*Миф 7. Употребление свиного сала способствует снижению уровня холестерина*

Небольшое количество сала (20 г в сутки) действительно помогает снизить общий уровень холестерина. Но если ввести его в ежедневный рацион в неограниченном количестве, это будет иметь обратный эффект.

*Миф 8. Холестерин — единственный показатель уровня жиров в организме*

Помимо холестерина, существует еще один жировой показатель, который, по мнению врачей, требует гораздо большего внимания, нежели первый. Это триглицериды. Специалисты утверждают: если повышение уровня холестерина свидетельствует о незначительных нарушениях в работе организма, то в ситуации с триглицеридами это будет являться серьезным поводом для беспокойства. Повышение данного показателя может свидетельствовать о некотором нарушении метаболизма, сбое в работе щитовидной железы и др.

*Миф 9. Понизить уровень холестерина в крови можно только путем приема лекарственных средств*

На самом деле существует множество способов, которые помогают нормализовать количество этого вещества в организме и укрепить свое здоровье. Среди них можно назвать правильное питание, отказ от продуктов быстрого приготовления, регулярные занятия спортом, развитие такого качества, как стрессоустойчивость и т. д.

Так что же представляет собой холестерин? Холестерин, или холестерол, — это жирный спирт животного

происхождения, находящийся в клеточных мембранах всех организмов. Он нерастворим в воде, хорошо растворим в жирах и органических растворителях.

Внешне холестерин представляет собой кристаллическое вещество белого цвета без вкуса и запаха. В организме человека присутствует 350 г этого вещества, 90% из которых располагается в тканях, а 10% — в крови. При этом 80% холестерина вырабатывается организмом, а 20% поступает с пищей. Организм человека не может нормально функционировать без этого вещества, поскольку оно участвует в процессах деления клеток и строения клеточных мембран и. Являясь основой последних, холестерин обеспечивает выполнение ими своих функций. От его уровня в организме зависит существование клеток — при недостатке этого вещества они разрушаются.

Это органическое соединение помогает клетке противостоять действию свободных радикалов и необходимо для синтеза витамина D. Холестерин участвует в процессе выработки надпочечниками стероидных гормонов, а также женских и мужских половых гормонов (если мужчина не будет получать с пищей достаточного количества холестерина, это приведет к нарушению потенции; у женщин в подобных случаях развивается аменорея).

Холестерин условно разделяют на хороший и плохой. Органический (синтезированный) жир, попадающий в организм человека с пищей, доставляется к органам и тканям в растворенном виде. Поскольку холестерин не растворяется в крови, чтобы перенести его к месту назначения, организм «одевает» это вещество в белковую оболочку, которую образуют липопротеиды. Они представляют собой комплексы белков и липидов, бывают низкой и высокой плотности. Первые (плохой холестерин) не только доставляют холестерин к стенкам сосудов, но и способствуют его накоплению в них. Липопротеиды

высокой плотности (хороший холестерин) помогают удалить излишки этого вещества со стенок артерий, защищая организм от атеросклероза.

Хороший холестерин — привилегия тех, кто ведет здоровый образ жизни, правильно питается и дает организму необходимые физические нагрузки. Что касается людей, любящих жирную и калорийную пищу, то они рискуют заболеть атеросклерозом.

Это связано с тем, что повышенный уровень холестерина долгое время никак не проявляется, поэтому человек даже не подозревает об этом, что весьма опасно. Откладываясь на стенках артерий, излишки холестерина образуют так называемые бляшки, которые в свою очередь вызывают сужение сосудов и, как следствие, развитие атеросклероза. Со временем они увеличиваются в размерах, могут образовываться тромбы. Иногда холестериновые бляшки полностью перекрывают просвет артерии, что препятствует нормальному кровотоку. В результате органы и ткани не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ. Если такой процесс происходит в сердце, то он заканчивается инфарктом миокарда, если в головном мозге, то неизбежно происходит инсульт.

Чем старше человек, тем больше он рискует получить серьезное заболевание из-за переизбытка холестерина. Но это не значит, что молодым людям не нужно беспокоиться на данный счет. Чем раньше вы начнете следить за состоянием своего здоровья и прикладывать усилия для его сохранения, тем лучше вы будете себя чувствовать, и тем дольше и активнее будет ваша жизнь.

Итак, оптимальный уровень холестерина в крови составляет менее 5 ммоль/л. Повышенным считается показатель 5–6,4 ммоль/л, умеренно высоким — 6,5–7,8 ммоль/л, очень высоким — более 7,8 ммоль/л.

# КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

---

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а также в целях их профилактики необходимо следить за уровнем холестерина в крови и снижать его по мере увеличения.

Главным фактором, определяющим содержание холестерина в крови, является характер питания. Этому вопросу в книге будет уделено особое внимание. В этом разделе рассказано о других способах снижения холестерина в крови и поддержания его на нормальном уровне.

## Отказ от вредных привычек

Первое, что необходимо сделать в целях снижения уровня холестерина в крови — отказаться от курения. Эта пагубная привычка нарушает баланс вредного и полезного холестерина в сторону первого. С каждой выкуренной сигаретой уровень этого вещества повышается, состояние сосудов ухудшается и уже труднее поддается восстановлению.

В сочетании со свободными радикалами, содержащимися в табачном дыме, вредный холестерин ускоряет атеросклеротический процесс. Курение является основным фактором развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и головного мозга, а также причиной развития рака.



Многие из тех, кто бросил курить, уже через несколько дней замечали улучшение общего состояния. Это связано с тем, что организм начинает очищаться, в том числе и от вредного холестерина.

Что касается курения кальяна, то от него также следует отказаться. Существует мнение, что его дым приносит организму меньше вреда, чем сигаретный, так как проходит фильтрацию через воду. Это действительно так, но очищается он далеко не от всех вредных примесей. Кстати, многие исследователи небезосновательно считают, что кальян представляет для здоровья даже большую опасность, нежели сигареты.

Если вы думаете, что при курении кальяна вдыхаете не табачный дым, а смесь трав, то ошибаетесь. Кальянный табак потому так и называется, что является одной из его разновидностей. Он, как и обычные сигареты, вызывает привыкание.

Исследования табака для кальянов показали, что в его состав входит гораздо больше никотина, тяжелых металлов, окиси углерода и вредных смол, чем в сигаретный. При регулярном воздействии на организм кальян вызывает рак различных органов и заболевания сердечно-сосудистой системы. Курение кальяна и сигарет оказывает угнетающее воздействие на нервную систему, поэтому курильщики часто страдают от депрессий и более подвержены нервно-психическим перегрузкам. Не менее вреден и алкоголь. Если вы не можете отказаться от него совсем, то старайтесь употреблять его нечасто, ограничиваясь 1–2 порциями. В ходе различных исследований было установлено, что небольшие дозы алкоголя способствуют повышению полезного холестерина. Однако в случае его неконтролируемого употребления результаты наоборот ухудшаются. При этом нельзя не напомнить о том, что даже умеренное употребление напитков, в состав которых входит этило-

вый спирт, приводит к отмиранию клеток головного мозга и нервной системы. При вскрытии трупов длительно пьющих людей патологоанатомы обнаруживают уменьшенный в объеме мозг, вся поверхность коры которого покрыта микрорубцами, язвами и выпадениями структур. Это явление получило название «сморщенный мозг».

## Физическая активность

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) является одной из главных проблем нашего времени. Современный человек испытывает в 100 раз меньше физической нагрузки по сравнению с теми, кто жил 100–150 лет назад. Отсутствие движения приводит к снижению мышечного тонуса, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, а также способствует повышению холестерина в крови. При отсутствии постоянных тренировок сердечная мышца становится слабой, в результате чего нарушается ее деятельность. Это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и быстрому изнашиванию этого органа.

Следствием гиподинамии является нарушение функции дыхательной системы. Если вы не заставляете свои легкие работать в полную силу, то со временем в результате снижения амплитуды дыхательных движений атрофируется способность к глубокому вдоху. По этой причине ткани и органы испытывают кислородное голодание, которое приводит к нарушению обмена веществ (в том числе и жирового обмена). Сочетание малоподвижного образа жизни, ожирения и курения — это самый верный путь к инфаркту, инсульту и атеросклерозу. Неприятные последствия гиподинамии можно ликвидировать лишь путем регулярных физических нагрузок.

В ходе сравнительного анализа было установлено, что у людей, которые ведут активный образ жизни, ниже общий уровень холестерина и выше уровень полезного холестерина, чем у тех, кто страдает от гиподинамии. По мнению кардиологов, регулярные физические упражнения способствуют уменьшению накопившихся в сосудах холестериновых залежей. Кроме того, интенсивные тренировки активизируют кровоочистительную функцию организма.

Регулярные спортивные тренировки снижают риск гипертонической болезни, варикозного расширения вен, тромбоза и многих других заболеваний.

Чтобы начать вести активный образ жизни, совершенно необязательно резко все менять. Выберите то, что вам дается легче всего, и что вы делаете с удовольствием: танцы под ритмичную музыку, катание на лыжах или коньках, плавание, ходьба, утренняя зарядка. Главное условие — регулярность занятий. Если ваша квартира располагается на верхних этажах дома, постарайтесь обходиться без лифта, поскольку подъем по лестнице тренирует сердечную мышцу и повышает выносливость. То же самое относится к бегу трусцой. Полезны активные игры: теннис, бадминтон, баскетбол, футбол и др.

Кстати, если вы страдаете бессонницей, то регулярные физические тренировки, особенно на свежем воздухе, помогут решить эту проблему. Помните при этом, что очень важно дозировать нагрузку и не перенапрягаться. После занятий вы должны чувствовать легкую усталость и расслабление, но не сонливость и слабость. Если этого не происходит, значит, вы превысили возможности своего организма. В данном случае вреда от занятий будет больше, чем пользы. Обязательно дайте организму необходимый отдых, поскольку в противном случае может развиться хроническое переутомление. Если вы занимаетесь вечером, то после тренировок должны хорошо засыпать,

а утром просыпаться с ощущением бодрости и сил. Бывает и так, что прилив энергии человек чувствует только во время тренировки, а в обычные дни устает, как и раньше. Это явный признак того, что необходимо увеличить нагрузку.

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы характер предстоящих занятий и степень нагрузок необходимо обсудить с врачом.

## Режим дня

Режим дня — это рациональное распределение времени на сон, отдых, труд, питание, развлечения и т. д. Люди, которые соблюдают правильный распорядок дня, более дисциплинированы, организованы и отлично себя чувствуют. Существует мнение, что упорядоченная жизнь скучна, а для соблюдения режима нужно прикладывать много усилий. На самом деле все обстоит иначе. Да, вам придется приложить определенные усилия, пока вы будете привыкать к новому образу жизни, но уже через 1,5–2 недели вы поймаете себя на мысли, что стали меньше уставать, легче концентрируетесь на текущих задачах, а время отдыха используете рационально и с пользой. А спустя несколько месяцев «новой» жизни вы будете недоумевать, как могли раньше поступать иначе. Если у вас есть автомобиль, то вы знаете, что в обращении с ним нужно придерживаться определенных правил, иначе он не прослужит вам долго. Однако в случае со своим собственным организмом, который является гораздо более хрупкой системой, мы часто поступаем неподобающим образом, заставляя его работать на износ.

Иногда режим дня нарушается по независящим от нас причинам: смена работы и места жительства, стрессовые ситуации и т. д. Однако многие люди пренебрегают

режимом труда и отдыха безосновательно. Между тем его несоблюдение чревато заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. К этому можно добавить нарушения обмена веществ, ожирение и синдром хронической усталости.

Чтобы выбрать подходящий именно для вас режим, обратите внимание на свое самочувствие и работоспособность в различное время суток. Для большинства людей правильный режим дня ассоциируется с ранним подъемом (6.00–7.00 ч) и отходом ко сну не позднее 22.00–22.30 ч. На самом деле это так и есть, потому что наиболее продуктивным и полезным для здоровья является сон до 24.00 ч. Кроме того, человек должен спать не менее 8 ч в сутки, а для того чтобы рано вставать, нужно и ложиться раньше.

Плюсы раннего подъема вы оцените уже на первой неделе соблюдения нового режима: вы будете успевать сделать на 50% больше дел, чем раньше, при этом будете высыпаться и чувствовать бодрость в течение всего дня.

Одной из причин бессонницы является неправильный режим сна. Организм человека устроен таким образом, что после захода солнца он становится менее активным. При нарушении этого принципа он постепенно перестраивается на удобный для вас режим, но не получает достаточного отдыха. В частности это касается людей, которых называют совами. Если вы относите себя к этому типу, то не волнуйтесь — при переходе на правильный режим дня ваш организм начнет перестраиваться, и уже через несколько дней вы заметите, что стали легче просыпаться утром и быстрее засыпать вечером.

Чтобы быстрее адаптировать нервную систему к новым условиям, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время (включая выходные и праздничные дни), плюс-минус 30 мин. Если вы привыкли ложиться спать

в 22.00 ч, то вставать можно в 6.00. Полезен и дневной сон, однако его продолжительность должна быть не более 2 ч.

Когда уже подходит время сна, старайтесь ложиться в кровать без телевизора и книги: важно, чтобы вас ничто не отвлекало. Используйте приглушенный свет, так как это успокаивает нервную систему. Обязательно проветривайте комнату, в которой спите, в течение дня и непосредственно перед сном.

Начинайте утро с зарядки, которая может состоять из нескольких несложных упражнений, оказывающих нагрузку на все группы мышц. Это могут быть как силовые упражнения, так и легкая гимнастика. Бодрит утром контрастный душ, обтирания и обливания холодной водой. Изменив режим дня, вы без труда найдете время и на эти процедуры.

## Релаксация

Сегодня ни для кого не секрет, что стрессы и нервные перегрузки являются одной из частых причин заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе и атеросклероза. Чтобы свести этот риск к минимуму, учитесь правильно расслабляться.

В ходе исследования, проведенного в больницах Нью-Гэмпшира (США), больным, страдающим заболеваниями сердца и находящимся на диете с пониженным содержанием холестерина, два раза в день включали записи с расслабляющей музыкой. В результате у них наблюдалось значительное снижение уровня холестерина по сравнению с теми, кто не участвовал в этом эксперименте.

Термин «релаксация» в переводе с латинского языка означает «расслабление». Иногда релаксация бывает не-

произвольной. Возможно, вы сможете вспомнить такой момент, когда о чем-то задумались и через некоторое время почувствовали, что на некоторое время «выпали» из жизни. Вы не видели и не слышали того, что происходило вокруг, потому что были целиком погружены в себя.

Такой степени расслабления можно достичь и намеренно, используя специальные техники. Осознанная релаксация является неотъемлемой частью всех психотерапевтических и гипнотических методик. Она распространена в буддизме, йоге и даже некоторых боевых искусствах. Умение полностью расслабляться — важнейший этап вхождения в медитативный транс.

Разум и тело человека взаимосвязаны. Испытывая стресс, мы бессознательно напрягаем мышцы, а находясь в состоянии повышенного мышечного тонуса, ощущаем психологическое напряжение. Таким образом, чтобы овладеть умением целенаправленно расслаблять тело, необходимо сначала поработать со своим разумом, научиться «отпускать» свои мысли и беспокойство.

Пользу регулярных расслабляющих практик признала современная психотерапия. Кроме того, специалисты в этой области используют техники расслабления в своей повседневной работе с пациентами.

Необходимо сказать о том, что занятия релаксацией должны быть регулярными, иначе желаемого результата можно не достичь либо он будет носить кратковременный характер. Выполнение расслабляющих упражнений время от времени не даст должного эффекта, а тот результат, которого удастся достичь, будет лишь временным. Если же вы будете выполнять все необходимые условия, то вскоре обязательно заметите снижение как физического, так и психического напряжения, станете меньше уставать и начнете иначе реагировать на ситуации, которые раньше выводили вас из себя.

Оптимальное время для занятий — перед сном или сразу после пробуждения. Эффект будет лучше, если заниматься в одно и то же время, но не сразу после еды, поскольку процесс пищеварения не позволяет организму расслабиться полностью.

Существует множество подобных техник, наиболее популярными из которых являются аутогенная релаксация и прогрессивная методика мышечного расслабления. Основная цель их — психологическое расслабление и концентрация внимания на сигналах собственного тела.

Аутогенная релаксация представляет собой способ расслабления, в котором сочетаются элементы самовнушения и саморегуляции функций внутренних органов, а также коррекция психологического состояния. Для этого человек вслух или мысленно повторяет позитивные утверждения, которые способствуют расслаблению и снятию мышечного напряжения. Для достижения наилучшего эффекта можно представить себя в красивом месте и сконцентрировать внимание на глубоком дыхании и поочередном расслаблении мышц всех частей тела.

Прогрессивная методика мышечного расслабления представляет собой это метод, в основе которого лежит медленное напряжение и расслабление различных групп мышц. Начинают обычно с мышц ног и затем постепенно переходят вверх — к мышцам ягодиц, живота, груди, головы и шеи. Кстати, такая релаксация способствует их укреплению. Время напряжения мышц составляет 5 с, а расслабления — 30 с.

Место для релаксации должно настраивать на отдых. Прежде чем приступать к занятиям, отключите телефон, телевизор и другие приборы, которые могут вас отвлечь. Если у вас есть домашнее животное, то на это время лучше оставить его в другой комнате. Важно, чтобы в помещении было тепло. Свет можно выключить либо оставить



ночник. Выберите удобную одежду, чтобы ничто не стесняло ваших движений. Чтобы вас ничто не отвлекало, займите удобное положение и закройте глаза.

Визуализация — одна из техник релаксации, суть которой сводится к мысленному переносу в красивое место или приятную ситуацию, способствующую расслаблению. Важный момент: нужно представить не только само место, но и запахи, звуки, тактильные ощущения, например шум волн, ощущение песка на пальцах, тепло солнца. Чем чаще вы будете визуализировать, чем четче будете представлять мельчайшие детали пейзажа и тем лучше у вас будет получаться. Так вы овладеете этим искусством в совершенстве.

Другие популярные техники релаксации:

- йога (медитация и статические упражнения);
- тай-цзы;
- расслабляющая музыка;
- легкий транс;
- массаж.

Помните: умение полностью расслабиться и отпустить свои мысли приходит с опытом. Первое время, скорее всего, будут возникать сложности, и вам будет трудно перестать прокручивать в голове беспокоящие вас события. Будет постепенно увеличиваться ваша стрессоустойчивость, и со временем вы заметите, что стали гораздо спокойнее.

## Прием витаминов, питательных и биологически активных веществ

Выше уже говорилось о связи неправильного питания с повышенным уровнем холестерина и ожирением. Эта ситуация ухудшается при недостатке витаминов

и минералов в организме, а также при стрессах и заболеваниях эндокринной системы.

Снизить уровень содержания холестерина в крови можно с помощью витаминов и питательных веществ, например, употребляя продукты, содержащие в большом количестве ниацин (никотиновая кислота). Однако специалисты советуют проявлять осторожность, так как увеличение потребления никотиновой кислоты может вызвать аллергическую реакцию в виде сильного покраснения кожи, кишечного расстройства или нарушения работы печени.

Отличными помощниками в снижении плохого холестерина могут стать витамины С и Е. Французские ученые в этой связи выяснили, что они при этом поднимают уровень полезного холестерина, особенно у пожилых людей. По их мнению, в сутки достаточно 1 г витамина С и 500 МЕ витамина Е.

Исследование французских и израильских ученых показало, что 500 МЕ витамина Е в сутки заметно повышает полезный холестерин.

Пектины, содержащиеся в моркови, также способствуют снижению холестерина и улучшению состояния здоровья. Они представляют собой пищевые волокна и стимулируют перистальтику кишечника, таким образом снижая усвоение некоторых компонентов пищи, в частности жиров и углеводов. Помимо этого, они адсорбируют желчные кислоты и холестерин, ускоряя их выведение из организма. Следует учитывать, что при уменьшении всасывания жиров снижается количество поступающих в кровь жирорастворимых витаминов, поэтому с целью предотвращения их дефицита, в биологически активных добавках обязательно должны присутствовать витамины А, Е и др. Людям с повышенным содержанием холестерина врачи рекомендуют съедать по 2 моркови в день, чтобы снизить этот показатель на 15–20%.

Возникновение избыточного веса зачастую является следствием баланса между процессами расщепления жиров (липолиз) и образованием жировой ткани (липогенез). Нормализации этого баланса способствуют некоторые биологически активные вещества. Эффективность БАД для лечения ожирения и уменьшения уровня холестерина в крови можно оценить по компонентам, которые входят в ее состав. При их поступлении в организм процессы метаболизма и липолиза ускоряются.

О некоторых из них рассказано ниже.

### Алкалоид капсаицин

Содержится в красном стручковом перце, увеличивает секрецию адреналина и норадреналина, ускоряя тем самым липолиз и выведение из организма лишнего жира. Этот процесс сопровождается улучшением основного обмена веществ и увеличением энергетических затрат организма, что приводит в результате к снижению веса и очищению сосудов.

### L-картинин

Активирует процесс окисления жирных кислот в жировой ткани. Одновременно с этим выделяется свободная энергия. Данное вещество стимулирует окисление жирных кислот посредством их переноса через мембрану в митохондрии. В результате в тканях накапливается меньше жира и происходит снижение массы тела.

### Липотропные вещества (бетаин, инозит, холин)

От их присутствия в организме зависит эффективность жирового обмена. Липотропные вещества необходимы для обмена триглицеридов, фосфолипидов и транспортных форм липидов, в процессе которого образуются легкоусвояемые липидные соединения.

Если организму недостает липотропных факторов, замедляется жировой метаболизм, в результате излишки жирных кислот откладываются в виде жировых депо, что особенно пагубно влияет на печень.

### Кофеин

Содержится в кофе и зеленом чае, стимулирует основной обмен веществ и в частности жировой метаболизм. В зеленом чае кофеин присутствует в связанном виде (в сочетании с танинами).

### Йод

Активирует функции щитовидной железы, которые обычно нарушены при избыточном весе и повышенном холестерине. Когда этот орган работает не в полную силу, снижается скорость основного обмена и липолиза. Восполнение недостатка йода восстанавливает нормальную скорость обменных процессов.

### Микронутриенты

К их числу относятся, в частности, гидроксцитрат, хром и витамины группы В.

Гидроксцитрат — биологически активное вещество, которое получают из экстракта гарцинии камбоджийской. Приводит к замедлению процесса образования жирных кислот в организме и снижает количество холестерина в крови. Помимо этого, гидроксцитрат способствует обратному синтезу глюкозы из жирных кислот.

Хром необходим организму для поддержания нормальной переносимости глюкозы. По большей части это касается органических соединений данного химического элемента. Это вещество восстанавливает нарушенную чувствительность тканей к глюкозе, а также способствует наращиванию мышечной массы и формированию крепких мышц.

Витамины группы В необходимы для метаболизма углеводов. Их регулярное поступление в организм ограничивает образование новых жировых клеток. Так, витамин В<sub>2</sub> участвует в сжигании калорий, В<sub>6</sub> способствует ускорению обмена веществ, а В<sub>12</sub> — лучшему перевариванию и всасыванию пищи.

Желчегонные вещества, содержащиеся в БАДах, улучшают моторику желчевыводящих путей, что препятствует застою желчи и сводит к минимуму риск камнеобразования. Употребление натуральных стимуляторов желчеобразования и выведения желчи в сочетании с пищевыми волокнами усиливает сорбцию желчных кислот и продуктов их распада, а также ускоряет обмен веществ и выведение холестерина из организма. Растительные пищеварительные ферменты (бетаин и бромелайн) улучшают пищеварение и заметно снижают уровень холестерина.

## Очищение организма

Регулярное очищение организма помогает поддерживать тело в хорошей форме, избавиться от многих болезней и сохранить здоровье на долгие годы. Многие люди уже убедились в этом на своем опыте, попробуйте и вы!

Прежде чем давать какие-либо практические рекомендации по очищению организма, нужно сказать несколько слов о важности этих процедур.

Алкоголь, курение, неправильное питание, выхлопные газы — все это способствует тому, что через дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт в организм человека попадают различные вредные вещества. Большая часть их выводится за счет его способности к самоочищению, однако определенное их количество откладывается в виде шлаков и отравляет ткани и органы изнутри. Даже

в том случае, если ваша выделительная система работает идеально, количество таких «накоплений» будет увеличиваться, поскольку концентрация вредных веществ в окружающей среде довольно высока. Результатом этого становятся различные заболевания. Чтобы такого не произошло, нужно периодически очищать организм. Это особенно важно при ожирении и повышенном уровне холестерина. Регулярное очищение сосудов — эффективная профилактика атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поскольку все системы человеческого организма взаимосвязаны, важно, чтобы очищение носило комплексный характер.

### Очищение кишечника

Специалисты рекомендуют проводить очищение кишечника осенью и именно с него начинать общую чистку организма. Наверное, не найдется человека, которому бы ни разу в жизни не приходилось переестать или употреблять продукты быстрого приготовления. На праздники принято готовить несколько видов закусок и салатов, а также подавать горячее. Все это в сочетании со спиртными напитками приводит к тому, что в кишечнике остаются непереваренные части продуктов, которые накапливаются в виде камней в так называемых складках-карманах. Общая масса таких залежей может составлять от 8 до 25 кг (!).

По мере накопления они превращают толстый кишечник в склад с отходами, который со временем перестает нормально работать и давит на диафрагму и внутренние органы. Если этот отдел кишечника не работает должным образом, появляются проблемы с кожей и волосами, неприятный запах изо рта, кровоточивость десен. Из-за постоянного отравления человек страдает от головных болей и, как правило, не догадывается об истинной причине

этих неприятностей. Зашлакованность кишечника приводит к таким заболеваниям, как атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, депрессия, также нарушается сон, снижается иммунитет, замедляются обменные процессы, развиваются онкологические заболевания. Во избежание этого необходимо следить за состоянием кишечника и при необходимости проводить очищающие процедуры. В норме стул должен быть регулярным — после каждого приема пищи, в крайнем случае — не менее 1 раза в день. В противном случае необходимо принимать действенные меры. Существует несколько способов очищения кишечника.

### Клизма

По мнению специалистов, клизма является одним из наиболее эффективных способов очищения толстого отдела кишечника. Поскольку основное количество вредных веществ накапливается именно в этом органе, правильно выполняемая процедура клизмы позволяет избавиться от многих проблем со здоровьем. Чтобы она была более эффективной, необходимо расслабиться и «разогреть» организм. Для этой цели отлично подойдет сауна или баня. Подобные прогревания нужно проводить в течение нескольких дней перед проведением клизм, а также каждый раз непосредственно перед процедурой. Для клизмы можно использовать теплую (20–23° С) кипяченую воду с добавлением небольшого количества лимонного сока, соли или уксуса, а также настои и отвары лекарственных трав.

#### Состав для клизмы № 1

##### **Ингредиенты**

*Вода — 2 л*

*Яблочный уксус — 20 мл*

*Соль — 20 г*

*Чесночная вода — 10 мл*

### **Способ приготовления**

В теплой воде растворить соль, влить яблочный уксус, чесночную воду и размешать.

Кислая среда убивает гнилостные бактерии в кишечнике, а чеснок — болезнетворные микробы.

Более мягким способом очищения является клизма с настоем лечебных трав.

Состав для клизмы № 2

### **Ингредиенты**

*Трава чистотела — 10 г*

*Трава тысячелистника — 10 г*

*Трава календулы — 10 г*

*Трава шалфея — 10 г*

*Цветки ромашки — 10 г*

*Трава душицы — 10 г*

*Листья березы — 10 г*

*Семена укропа — 10 г*

*Вода — 2 л*

### **Способ приготовления**

Указанные ингредиенты соединить и перемешать. Взять 50 г полученного сбора и залить 2 л кипятка, настаивать в течение 10 мин, затем процедить и охладить при комнатной температуре.

Автор метода, о котором будет рассказано ниже, И. Деви — современный пропагандист методов оздоровления на основе йоги. Он предлагает делать медовые и кофейные клизмы.

Состав для клизмы с кофе

### **Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Натуральный молотый кофе — 15 г*



### **Способ приготовления и применения**

В кипящую воду всыпать молотый кофе и держать на сильном огне в течение 3 мин, затем 10 мин — на слабом. Полученный отвар процедить и охладить до комнатной температуры. Полученную смесь набрать в небольшую клизму, ввести ее в кишечник и задержать на 10–15 мин. Эту процедуру можно проводить регулярно и по необходимости.

Такие клизмы очень полезны, поскольку кофе улучшает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма вредных веществ, оказывает благотворное воздействие на функции печени, желчного пузыря и надпочечников. Автор этого метода также утверждает, что кофейная клизма помогает предотвратить развитие начинающейся простуды.

Состав для клизмы с медом

#### **Ингредиенты**

*Вода — 250 мл*

*Мед — 25 г*

*Лимонный сок — 25 мл*

### **Способ приготовления и применения**

В кипяченой воде комнатной температуры растворить мед, добавить лимонный сок и тщательно все перемешать. Полученную смесь набрать в небольшую клизму, ввести ее в кишечник и задержать на 10–15 мин. Эту процедуру можно проводить регулярно и по необходимости.

### **Гидроколонотерапия**

Это естественная процедура очищения просвета и стенок кишечника, способствующая восстановлению его функций. Курс составляет 7–8 сеансов. Данная процедура используется для лечения и профилактики ряда заболева-

ний. Эффект заметен практически сразу: исчезают проблемы с кожей, уходит лишний вес, живот становится плоским и подтянутым, уменьшается целлюлит. Недаром гидроколонотерапия проводится во многих салонах красоты как омолаживающая процедура. Глубокое очищение кишечника проводится под контролем специалистов с использованием современного оборудования. Во время процедуры пациент лежит на спине, а врач стоит рядом и проводит мягкий массаж живота, стимулирующий перистальтику кишечника и его очищение от шлаков. В ходе сеанса используется не обычная вода, а настои трав, оказывающие противовоспалительное воздействие на его слизистую оболочку. На заключительном этапе в кишечник вводятся пробиотики (препараты, содержащие кишечные бактерии).

Перед проведением этих процедур необходимо проконсультироваться со специалистом, который определит оптимальную продолжительность курса. Каждая процедура длится около 1 ч. Уже после первого сеанса пациенты отмечают значительное улучшение самочувствия и внешнего вида.

Противопоказаниями к проведению гидроколонотерапии являются:

- прободение кишечника;
- острый геморрой;
- новообразования кишечника и прямой кишки;
- неспецифический язвенный колит;
- болезнь Крона;
- паховые и брюшные грыжи;
- почечная недостаточность;
- кровотечение желудочно-кишечного тракта;
- недавно проведенная операция на кишечнике или брюшной стенке;
- беременность;
- тяжелые сердечно-сосудистые заболевания.

### Яблочная диета

Очищение организма с помощью яблок является очень эффективным методом. Для этого в течение 1 месяца нужно съесть натощак 2–3 яблока, которые предварительно следует натереть на крупной терке. Есть после этого можно только через 3 ч. В течение второго месяца данную процедуру следует проводить через день. Эта диета усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению каловых камней, улучшает самочувствие и укрепляет защитные силы организма.

### Очищение печени

Очищение печени — необходимая процедура для укрепления здоровья, поскольку при зашлакованности этого органа страдает весь организм. Больная печень создает множество проблем: повышенное артериальное давление, стенокардия, нарушение потенции у мужчин и аменорея у женщин, головные боли, ощущение постоянной усталости, снижение работоспособности, затрудненное мочеиспускание, боли в правом подреберье, расстройства пищеварения, тошнота и бледность кожных покровов. И это далеко не полный перечень неприятностей, с которыми в той или иной степени сталкиваются люди с нарушенной функцией печени. Если вы правильно питаетесь и не имеете вредных привычек, процедуры очищения печени все же необходимо проводить в профилактических целях. Их можно применять только после специальной подготовки в течение 5 дней. Ее суть заключается в очищении кишечника и «прогревании» организма. Специалисты рекомендуют во время этого периода придерживаться принципов вегетарианского питания: исключить из рациона мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и консервы. Каждый день употребляйте черную редьку в составе салата с подсолнечным или оливковым

маслом или пейте ее свежееотжатый сок с медом. В эти 5 дней на вашем столе обязательно должны быть каши, сваренные на воде, овощные рагу, различные фруктовые и овощные соки, вегетарианские супы. Накануне дня, на который вы запланировали очищение печени, пропустите ужин или ограничьтесь кашей на воде. В день чистки после утреннего стула сделайте клизму с настоем трав или лимонным соком. В течение дня пейте только свежееотжатый морковный сок (можно также яблочно- или свекольно-морковный). Наполните небольшую грелку горячей водой и приложите ее к зоне печени. Желательно закрепить ее на одежде, так как ходить с ней вам придется несколько часов (с обеда до вечера). В 19.00–20.00 ч можно приступить к самой процедуре очищения печени.

Состав для очищения печени

**Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Масло растительное — 20 мл*

*Лимонный сок — 20 мл*

**Способ приготовления и применения**

Соедините растительное масло, лимонный сок, воду и нагрейте полученную массу до 37° С. Затем выпейте ее небольшими глотками.

Первый прием пищи после очищения печени должен состоять из морковного сока. Через некоторое время при появлении чувства голода можно съесть немного салата или рагу из овощей. Утро следующего дня начните с каши, сваренной на воде с добавлением небольшого количества меда. Если вы предпочитаете пить черный чай, то лучше заменить его зеленым (хотя бы на время очищения печени). Кофе можно употреблять не чаще 1 раза в день, желательно утром.

Существует еще один эффективный способ очищения печени. Предварительная подготовка та же, что и в предыдущем случае. Затем необходимо ежедневно натощак набирать в рот 15 мл растительного масла и держать его, как бы перекаывая, до тех пор, пока оно не станет горчить. Затем его нужно будет выплюнуть и прополоскать рот теплой кипяченой водой. Продолжительность курса индивидуальна. Как только после держания растительного масла во рту оно не будет менять вкус и цвет, значит, ваша печень очистилась. Несмотря на простоту описанного метода, он позволяет хорошо очистить печень и вывести из организма шлаки. В течение нескольких дней после чистки печени соблюдайте щадящий режим: сократите нагрузки, занимайтесь спортом менее интенсивно. Желательно делать очистительные клизмы или пройти сеанс гидроколонтерапии, так как организм еще 7–10 дней будет избавляться от шлаков.

Противопоказания к процедурам очищения печени:

- желчнокаменная болезнь;
- гипертоническая болезнь;
- обострение сердечно-сосудистых заболеваний;
- острое воспаление пищеварительного тракта;
- критические дни;
- беременность;
- лактация.

При наличии хронических заболеваний (даже если они не относятся к перечисленным выше) обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать подготовку к очищению печени.

### Очищение почек

Почки непосредственно участвуют в процессе очищения организма, они выводят конечные продукты распада и обмена веществ, избыток соли, жидкости и ток-

сичные соединения. Поэтому нагрузка на них достаточно большая. Чтобы помочь почкам успешно выполнять свои функции, нужно проводить очищающие процедуры, которые являются профилактикой различных заболеваний, а также способствуют выведению песка и камней. Для этого идеально подходит осенний период.

Ниже кратко описаны самые известные и действенные методы очищения почек.

### Арбузная диета

Очищение арбузами нужно проводить в начале осени, когда можно приобрести эти ягоды, выращенные без использования каких-либо химических добавок. Суть этого метода заключается в том, что в течение 7–10 дней необходимо употреблять в пищу только мякоть арбуза и ржаной хлеб. Эта простая диета помогает почкам очиститься от камней и шлаков.

### Использование лечебных трав

Для лечения мочевого пузыря и очищения почек народная медицина рекомендует применять листья толокнянки в составе чая либо как самостоятельное средство. Можно также готовить травяные смеси.

#### Сбор для очищения почек № 1

##### **Ингредиенты**

*Трава спорыша — 50 г*

*Листья мяты — 20 г*

*Цветки вереска — 20 г*

*Вода — 200 мл*

##### **Способ приготовления и применения**

Указанные растительные ингредиенты соединить и перемешать. Затем взять 10 г сбора и залить кипящей водой.

## Как снизить уровень холестерина в крови

Настаивать под крышкой 30 мин, после чего процедить и выпить небольшими глотками.

Рекомендуется принимать 2–3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

Сбор для очищения почек №2

### **Ингредиенты**

*Трава толокнянки — 10 г*

*Трава хвоща полевого — 10 г*

*Измельченный корень солодки — 10 г*

*Семена тмина — 10 г*

*Вода — 200 мл*

### **Способ приготовления и применения**

Указанные растительные ингредиенты соединить и перемешать. Взять 10 г сбора и залить кипящей водой. Настаивать под крышкой 30 мин, затем процедить и выпить небольшими глотками.

Принимать настой рекомендуется 1–2 раза в день. Курс лечения составляет 1 месяц.

Сбор для очищения почек №3

### **Ингредиенты**

*Льняное семя — 20 г*

*Овес — 100 г*

*Вода — 1 л*

*Мед — сколько потребуется*

### **Способ приготовления и применения**

Указанные растительные ингредиенты соединить и залить кипяченой водой, держать на огне 5 мин, затем настаивать под крышкой 40 мин и процедить.

Принимать средство по 100 мл с небольшим количеством меда каждые 2 ч в течение 2 дней.

Сбор для очищения почек № 4

**Ингредиенты**

*Льняное семя — 15 г*

*Вода — 250 г*

**Способ приготовления и применения**

Льняное семя высыпать в термос, залить водой и плотно укупорить его. Настаивать в течение ночи, процедить. Утром натощак выпить 50 мл настоя, а в течение дня в 3 приема оставшийся отвар. При регулярном использовании этот способ очищения дает отличные результаты.

**Использование соков**

Для очищения почек можно использовать соки:

1) березовый — по 200 мл с небольшим количеством меда после еды;

2) черничный — по 300–500 мл 3 раза в день, принимать ежедневно;

3) земляничный — по 100 мл за 20 мин до еды;

4) морковный — по 50 мл 3 раза в день после еды;

5) облепиховый — по 100 мл с небольшим количеством меда 2 раза в день после еды;

6) тыквенный — по 100 мл 2–3 раза в день

Курс очищения соками в среднем составляет 2 месяца.

**Очищение сосудов**

Чистку сосудов рекомендуется проводить в последнюю очередь. В народной медицине в этом случае используются чеснок и различные лекарственные травы.

Настойка чеснока

**Ингредиенты**

*Чеснок — 2 головки*

*96%-ный этиловый спирт — 150 мл*



### **Способ приготовления и применения**

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку, затем выложить в стеклянную емкость и залить 150 мл спирта. Настаивать под крышкой в прохладном темном месте 3 дня, затем процедить. Принимать полученную настойку за 30 мин до еды, добавляя нужное количество в 50 мл теплого молока, строго по приведенной ниже схеме:

- 1-й день: завтрак — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли;

- 2-й день: завтрак — 4 капли, обед — 5 капель, ужин — 6 капель;

- 3-й день: завтрак — 7 капель, обед — 8 капель, ужин — 9 капель;

- 4-й день: завтрак — 10 капель, обед — 11 капель, ужин — 12 капель;

- 5-й день: завтрак — 13 капель, обед — 14 капель, ужин — 15 капель;

- 6-й день: завтрак — 15 капель, обед — 14 капель, ужин — 13 капель;

- 7-й день: завтрак — 12 капель, обед — 11 капель, ужин — 10 капель;

- 8-й день: завтрак — 9 капель, обед — 8 капель, ужин — 7 капель;

- 9-й день: завтрак — 6 капель, обед — 5 капель, ужин — 4 капли;

- 10-й день: завтрак — 3 капли, обед — 2 капли, ужин — 1 капля.

Если в период очищения появятся тахикардия или изжога, необходимо уменьшить дозы. По мере исчезновения симптомов настойку следует вновь принимать по указанной схеме. Курс лечения проводить 1 раз в год.

Противопоказания к применению чесночной настойки:

- заболевания почек в острой форме;
- эпилепсия;

- беременность;
- лактация.

В период чистки старайтесь пить как можно больше воды (не менее 2–2,5 л в сутки), больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе.

Рекомендуется воздержаться от употребления спиртных напитков, кофе, крепкого черного чая, острых приправ и специй.

Сбор для очищения сосудов № 1

### **Ингредиенты**

*Цветки ромашки — 10 г*

*Трава зверобоя — 10 г*

*Березовые почки — 10 г*

*Вода — 500 мл*

*Мед по вкусу*

### **Способ приготовления и применения**

Указанные растительные ингредиенты соединить, перемешать и взять 10 г полученного сбора. Залить кипящей водой и держать в течение 20 мин на водяной бане, затем процедить.

Принимать по 250 мл с небольшим количеством меда перед сном. Утром отвар необходимо предварительно подогреть на водяной бане и выпить натощак с медом. Затем приготовить новую порцию средства и продолжать лечение до тех пор, пока не закончится травяной сбор.

Сбор для очищения сосудов № 2

### **Ингредиенты**

*Мед — 50 г*

*Укропное семя — 20 г*

*Корень валерианы — 20 г*

*Вода — 500 мл*

### **Способ приготовления и применения**

Укропное семя и измельченный корень валерианы залить кипящей водой и настаивать в течение 12 ч, затем процедить, добавить мед и перемешать.

Готовое средство хранить в холодильнике. Принимать его следует по 10 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Регулярное очищение сосудов от вредных отложений делает их эластичными и обновленными. Это очень важно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также в целях их профилактики. Снизится вероятность инфаркта, пройдут головные боли, вы почувствуете себя бодрее.

Следуйте простым рекомендациям, наберитесь терпения, и результат не заставит себя ждать. Вы будете отлично себя чувствовать и моложе выглядеть. Но для этого процесс очищения должен быть регулярным и комплексным. Поддерживать организм в хорошем состоянии поможет сбалансированная диета.

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ И ОЖИРЕНИИ

---

Организм человека может не только усваивать холестерин, но и отдавать его. Наибольшее количество его выводится с калом (распад желчных кислот в нем происходит при участии холестерина). Остальной холестерин утрачивается путем ежедневного слущивания клеток верхнего слоя эпидермиса и слизистой оболочки кишечника. Если человек здоров и холестериновый баланс не нарушен, то процессы поступления и выведения этого вещества уравновешены.

Ученые выяснили, что для нормальной работы организма человека он должен получать не более 300 мг холестерина в сутки. В этом случае уровень этого жироподобного вещества в крови находится в норме. Чтобы в связи с этим правильно спланировать свой рацион, необходимо знать, в каких продуктах присутствует холестерин в наибольшем количестве. Перечень их представлен в таблице.

Если вы обратите внимание на данные этой таблицы, то заметите, что все представленные в ней продукты животного происхождения. Овощи, фрукты, бобы и другая растительная пища не содержит это вещество. Поэтому

## Содержание холестерина в некоторых пищевых продуктах

Наименование продукта	Содержание холестерина, мг в 100 г продукта
Сосиски	30
Колбаса вареная	60
Колбаса копченая	90–100
Мясо курицы	80–90
Свинина нежирная	88
Язык говяжий	90
Говядина	94
Баранина	100
Рыба	65–80
Куриные потроха	200
Печень говяжья	438
Печень трески	746
Почки	1126
Красная и черная икра	300
Сливочное масло	240
Яйцо (1 шт.)	202
Сметана 30%-ной жирности	91
Творог	30–50
Сыр	60–100

первое, что необходимо сделать для снижения его уровня, свести к минимуму потребление продуктов животного происхождения. После восстановления холестеринового баланса вы сможете вновь употреблять их, но уже в более умеренных количествах.

Когда человек здоров, то его организм эффективно использует поступающие с пищей жиры и при этом вырабатывает достаточное количество энергии. Чем интенсивнее протекают эти процессы, тем ниже уровень липидов и холестерина в плазме печени и тем больше жиров задействовано в получении энергии. В случае нарушения описанного механизма в организме остается много липидов и холестерина, а жировые ткани накапливают жир вместо того, чтобы сжигать его.

Известно, что высокий уровень холестерина часто способствует развитию ожирения, а оно в свою очередь приводит к увеличению образующегося в организме холестерина. В совокупности эти две патологии являются факторами развития многих серьезных заболеваний.

Поэтому основные способы снижения уровня холестерина — большие энергетические затраты и диета, в состав которой входят продукты, способствующие сжиганию жиров. Так можно решить две задачи — понизить уровень холестерина и избавиться от лишнего веса.

## Продукты, сжигающие жир

### Вода

Вода — самое доступное и в то же время эффективное средство снижения холестерина и лишнего веса. Она способствует ускорению метаболизма и помогает сжигать жир, а ее ограничение приводит к увеличению жира-

вых запасов в организме. Дело в том, то при недостаточном поступлении в организм воды нарушаются функции выделительной системы, в результате чего часть токсических веществ выбрасывается в кровь. Это вызывает отравление организма, в ответ на которое срабатывает защитная реакция в виде накопления жировых запасов. Употребление 2,5–3 л воды в день помогает организму очищаться от шлаков и токсинов и избавляться от лишнего жира.

Недостаток воды организм воспринимает как угрозу жизни и начинает усиленно экономить жидкость. В результате возникают отеки, происходит задержка мочи, человек чувствует слабость. Прием мочегонных препаратов дает эффект только в период их употребления. Но длительный прием таких средств недопустим, поскольку они вымывают из организма значительную часть питательных веществ. Поэтому, как и в других случаях, необходимо лечить причину, а не следствие.

Нарушения водного обмена нередко происходят при избыточном употреблении соли. Запомните важное правило: чем больше соли попадает в организм, тем больше ему требуется воды, чтобы ее растворить. Человеку, страдающему ожирением, она особенно необходима, так как обменные процессы в его организме протекают с дополнительной нагрузкой.

Перед употреблением воду нужно немного охладить, тогда она легче пьется и способствует сжиганию большего количества жира.

## Рис

Давно известно, что рис помогает в борьбе с лишними килограммами, а также используется для очищения организма. Благодаря содержащимся в нем сложным углеводам, он позволяет довольно быстро насытить ор-

ганизм. Входящая в его состав клетчатка при попадании в желудок разбухает, вбирает в себя все шлаки и выводится с калом. При этом организм теряет лишнюю жидкость, а запасы калия и кальция пополняются. Рис способствует регуляции фосфорно-магниевого баланса и благотворно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы.

Однако эти полезные свойства присущи только нешлифованному рису. А вот так называемый рис быстрого приготовления абсолютно бесполезен, поскольку все полезные вещества в нем теряются при обработке. Поэтому, если вы хотите очистить организм и избавиться от лишних килограммов, используйте именно такой продукт.

### Зеленый чай

Зеленый чай ценится во всем мире не только за превосходные вкус и аромат, но и многочисленные полезные свойства. Привычный для всех вид этот продукт получает в результате непрерывного перемешивания его листьев под воздействием высокой температуры. Этот метод не позволяет активироваться его окислительным ферментам и в то же время сохраняет полезные свойства. Благодаря этой особой технологии зеленый чай по праву считается полезным напитком.

Когда мы заливаем зеленый чай кипятком, вода насыщается антиоксидантами. Так, в результате исследований было выделено 6 катехинов, содержащихся в листьях этого растения. Основным из них является эпигаллокатехин галлат — вещество, оказывающее благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Экстракт зеленого чая, содержащий названное вещество, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови. Прекрасным тому подтверждением является тот факт, что в Китае отмечается значительно меньшая по сравнению



с другими странами частота сердечно-сосудистых заболеваний. И это не удивительно, поскольку китайцы выпивают в день в среднем 8–10 чашек зеленого чая.

Кроме того, эпигаллокатехин галлат — это еще и антиоксидант, нейтрализующий действие свободных радикалов, которые ускоряют старение организма и вызывают онкологические заболевания. Их накопление в организме является следствием таких факторов, как загрязненная атмосфера, ультрафиолетовое излучение, консерванты, курение, алкоголь и т. д.

Таким образом, для успешного снижения веса и уровня холестерина рекомендуется пить в среднем 800 мл зеленого чая в день.

Этот напиток обладает мочегонным действием, поэтому его рекомендуют пить при избыточном весе и задержке жидкости. Он содержит более 300 различных веществ, необходимых для нормальной работы организма. Среди них белок, углеводы, витамины, микроэлементы (магний, железо, марганец, натрий, фосфор, кремний и др.).

Родиной зеленого чая является Восток, где большое внимание уделяется традициям. Одна из них — чайная церемония. Если вы хотите окунуться в атмосферу спокойствия и безмятежности, попробуйте воспроизвести ее у себя дома. Это отличный способ релаксации, которая способствует процессу восстановления нарушенных функций организма.

В культурных традициях Китая принято заваривать зеленый чай в чайниках из фиолетовой глины, месторождения которой встречаются только в китайской провинции Исинь. Эта глина легко пропускает воздух, обогащая чай кислородом и позволяя тем самым полностью раскрыться его тонкому вкусу и аромату. Мастера чайных церемоний обливают чайники заваркой с внешней стороны, чтобы глина впитала в себя цвет и запах чая. В этой

связи чайник, которым пользовались долгое время, ценится больше нового, а заваренный в нем чай обладает более изысканным вкусом.

Перед завариванием ополосните чайник кипятком. Вода должна быть фильтрованной и нагретой до 80–85° С. Насыщенность вкуса зеленого чая зависит от количества заварки. Оптимальным является 3 г на 200 мл воды. Заливайте воду круговыми движениями, чтобы она равномерно нагревала стенки чайника. Залейте его на  $\frac{1}{3}$  и оставьте на 2–3 мин, затем долейте до края и настаивайте еще 5 мин. Зеленый чай можно заваривать повторно. Для этого можно использовать воду температурой 90–95° С.

## Кофе

Употребляемый в небольших количествах, этот напиток снижает риск развития ряда заболеваний головного мозга и защищает организм от вредного воздействия холестерина. Эти данные были получены в ходе многолетних исследований, проводившихся в США. Ученым также удалось установить, что кофе существенно снижает риск развития болезни Альцгеймера.

В университете штата Дакота были проведены опыты на кроликах, которым в течение нескольких месяцев давали пищу с высоким содержанием насыщенных жиров. Такие продукты увеличивают содержание холестерина в крови, который ослабляет гематоэнцефалический барьер между мозгом и основным кровяным руслом. Он защищает центральную нервную систему от вредных веществ, которые могут разноситься по организму с током крови. Если целостность гематоэнцефалического барьера нарушена, мозг становится уязвимым, что способствует развитию различных заболеваний и ухудшению физического состояния. Затем части этих кроликов ежедневно давали небольшое количество кофеина. Через 3 месяца они обна-

ружили, что кровяной барьер у них становился лучше. На основании проведенных исследований был сделан вывод о том, что кофеин способен блокировать разрушительное действие холестерина. По мнению ученых, кофе в небольших количествах может быть включен в диету для лечения и профилактики неврологических патологий.

Специалисты из Бразилии провели такой эксперимент: в течение 30 дней его участницы дважды в день втирали в проблемные участки тела специальную мазь с кофеином. Результаты были впечатляющими: 80% женщин отметили уменьшение окружности талии и бедер, а также улучшение состояния кожи. На основании этого была создана линия косметических средств, содержащих кофеин.

Поэтому пить кофе полезно! Главное — соблюдать меру, особенно при повышенном артериальном давлении. Одной небольшой чашки крепкого натурального (!) кофе вполне хватит, чтобы почувствовать бодрость и принести пользу организму. Вечером от кофе лучше отказаться, так как кофеин может стать причиной бессонницы.

### Кисломолочные продукты

Для эффективного снижения веса организм должен ежедневно получать кисломолочные продукты. Это может быть творог, снежок или кефир. А вот количество молока в рационе нужно снизить, так как оно способствует накоплению жира.

Кисломолочные продукты необходимы организму не только для сжигания жиров, но и для нормальной работы многих органов. Содержащаяся в них молочная кислота стимулирует секреторную функцию желудка и перистальтику кишечника, ускоряет обменные процессы, а также улучшает состояние кожи.

В процессе сквашивания молока молочный белок распадается на аминокислоты, которые хорошо усваиваются

организмом. Например, ряженка, простокваша и йогурт перевариваются в желудочно-кишечном тракте в течение часа. Нельзя забывать и о том, что кисломолочные бактерии регулируют микрофлору кишечника, а это благотворно сказывается на иммунитете.

Возможно, вас это удивит, но специалисты в области диетологии рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты с высоким процентом жирности и избегать обезжиренных. Это связано с тем, что в состав последних добавляются синтетические компоненты, за счет которых и обеспечивается их низкая калорийность. Регулярное употребление кисломолочных продуктов с пометкой «0% жирности» вызывает серьезные нарушения обмена веществ.

Нельзя не упомянуть появившиеся сравнительно недавно продукты, обогащенные бифидобактериями. Они очень полезны для нормализации перистальтики кишечника. При покупке такого кефира или йогурта особое внимание следует обратить на срок хранения: он должен составлять не более 7–10 дней.

### Чеснок

О целебной силе чеснока было известно еще в XV в. до нашей эры. При археологических раскопках был обнаружен папирус, на котором было начертано 22 метода использования этого овоща в лечебных целях.

В настоящее время известно, что в чесноке содержатся специфические соединения, препятствующие росту желудочных бактерий. Кроме того, регулярное его употребление снижает вероятность развития рака прямой кишки и пищевода.

Замедляя процесс уплотнения артерий, компоненты чеснока помогают организму эффективно бороться с вредным воздействием холестерина. Исследования по-

казали, что 1 зубчик чеснока в день снижает его уровень на 9%, если он превышен. Эффективен он и в плане похудения, поскольку способствует сжиганию жира. Так, уже через час после употребления чеснока в клетках ускоряется обмен веществ.

Чеснок можно измельчить, натереть на терке или пропустить через чеснокодавилку. Его можно есть в составе салатов, овощных и мясных блюд.

### Грейпфрут

По мнению ученых, грейпфрут способствует снижению уровня холестерина, оказывает антибактериальное и противогрибковое действие, сжигает жир и ускоряет обмен сахаросодержащих веществ. Кроме того, этот фрукт улучшает пищеварение. Он содержит органические кислоты, пектины, клетчатку и растительные протеазы, ускоряющие продвижение пищи и помогающие естественному очищению организма. Грейпфрут полезен также для печени.

Если вы часто чувствуете себя усталым или у вас депрессия, грейпфрут должен стать обязательным продуктом в вашем рационе. По мнению ученых, его аромат поднимает настроение и улучшает память. А свежееотжатый сок этого фрукта незаменим при повышенных физических и умственных нагрузках, в период болезни и выздоровления.

Грейпфрут успешно борется с бессонницей и обладает седативным свойством. В нем содержится 88,5–90,9% воды, 3,8–6,7% сахаров, 1,42–2,38% кислот, витамины С, D, P и группы B, эфирное масло, пектиновые и красящие вещества, минеральные соли, а также гликозид нарингин — вещество, которому грейпфрут обязан своим горьковатым вкусом. Кожура плода составляет 30–35% от его общей массы, в ней содержится 9,19–19,4% пектиновых веществ, эфирное масло и гликозиды.

Грейпфрут рекомендуется употреблять при повышенном сахаре в крови в качестве профилактики сахарного диабета. Врачи-диетологи Сан-Диего провели исследование, в котором приняли участие несколько десятков людей с избыточным весом. В одной группе при каждом приеме пищи испытуемые употребляли по половине плода грейпфрута. В результате за 4 месяца каждый из них потерял не менее 1,5 кг. Кроме того, в ходе эксперимента выяснилось, что у них снизились концентрация глюкозы и уровень инсулина в плазме крови.

Другая группа испытуемых питалась по такой же схеме, за исключением грейпфрутов. За аналогичный период каждый из них потерял в среднем 200 г.

### Малина

Эта ягода отличается невысокой калорийностью (41 ккал на 100 г), содержит 5–11% сахаров, среди которых преобладают глюкоза и фруктоза. Последняя не оказывает интенсивной нагрузки на инсулярный аппарат, поэтому малина рекомендуется большим сахарным диабетом, а также при повышенном уровне сахара в крови.

Ягоды малины богаты витамином С, который способствует снижению холестерина. Аромат и кисло-сладкий вкус малины стимулирует выделение желудочного сока, улучшает переваривание и усвоение пищи. Содержащиеся в ней органические кислоты уничтожают болезнетворные бактерии, находящиеся в желудочно-кишечном тракте, поэтому регулярное употребление малины сводит к минимуму риск кишечных инфекций. Попадая в организм, эти кислоты включаются в обмен веществ.

В малине содержится большое количество яблочной кислоты, которая участвует в цикле дыхания клетки (цикл Кребса). При этом в процессе обмена углеводов происходит их превращение в органические кислоты,

а затем образуются вода и углекислый газ. На одном из описанных этапов синтезируется яблочная кислота, которая участвует в обменных процессах и ускоряет сжигание жиров. Органические кислоты нейтрализуют и выводят из организма мочевую кислоту, образующуюся в ходе белкового обмена.

Клетчатка малины улучшает перистальтику кишечника, в связи с чем ее рекомендуется употреблять при запорах. Кумарины, которые содержатся в ягодах малины, нормализуют свертываемость крови, снижая уровень протромбина, а антоцианы укрепляют капилляры и препятствуют развитию атеросклероза. Присутствующий в ней витамин Р (особенно им богаты сорта с темным окрасом ягод) укрепляет стенки сосудов.

### Папайя

Папайя обладает превосходным вкусом, содержит много витаминов и такие микроэлементы, как калий и магний. Ко всему прочему это еще и низкокалорийный продукт — в 100 г содержится 39 ккал. Компоненты этого фрукта нейтрализуют действие избыточного количества кислоты, что важно при изжоге и гастрите.

Полезна как свежая, так и сушеная папайя. Если фрукты высушены по всем правилам, то они сохраняют свои полезные свойства. В таком виде они могут храниться достаточно долго.

Если вы хотите избавиться от лишнего веса и при этом хорошо себя чувствовать, регулярно ешьте этот фрукт. В нем содержатся неспецифические липазы, воздействующие на поступающие в организм жиры.

Липаза и папаин подвергаются разрушению уже через 2–3 ч после попадания в организм, поэтому для эффективного сжигания жиров плоды папайи нужно есть непосредственно перед приемом пищи, во время него или

сразу после. При соблюдении этого условия названные вещества будут оказывать необходимое ферментативное воздействие на пищу, поступающую в организм.

### Ананас

Ананас — обязательный компонент современных программ похудения и очищения организма. Ароматные плоды этого растения способствуют сжиганию жира, они богаты витаминами и минералами. Его мякоть является эффективным средством против холестериновых бляшек, образующихся на стенках сосудов, и натуральным лекарственным средством при гипертонической болезни. Содержащиеся в ананасе вещества снижают симптомы недомогания при инфекционных заболеваниях и повышенной температуре, укрепляют защитные силы организма.

Избавиться от лишнего веса с помощью ананаса очень просто, ведь его компоненты способствуют расщеплению жиров, а сладкий вкус плодов подавляет повышенный аппетит. Усиливая перистальтику кишечника, он способствует естественному очищению организма. Кроме того, в мякоти этого фрукта присутствуют вещества, связывающие свободные радикалы и таким образом препятствующие развитию онкологических заболеваний. Плоды ананаса содержат бромелайн — растительный фермент, обладающий противовоспалительным свойством.

Свежеотжатый сок ананаса повышает уровень кислотности желудочного секрета, поэтому его не рекомендуется пить при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенным РН.

### Киви

В последнее время киви все чаще стали называть витаминной бомбой — ни один фрукт не может сравниться с ним по содержанию витамина С, который поддерживает



иммунитет и укрепляет стенки кровеносных сосудов. Этот фрукт богат магнием, который необходим для нормальной работы сердца, минеральными солями и клетчаткой, выводящей из организма лишний холестерин и нормализующей пищеварение. А высокое содержание в нем калия делает его незаменимым продуктом в рационе людей, страдающих гипертонией. По мнению ученых, регулярное употребление киви является эффективной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Для здоровья и долголетия нужно ежедневно съедать 2–4 его плода. Если после сытного обеда у вас часто бывает изжога, замените десерт на несколько киви и сразу почувствуете себя лучше.

В состав киви входят также энзимы, ускоряющие сжигание жиров и способствующие образованию коллагеновых волокон, поэтому, если вы хотите похудеть, ароматные плоды киви в этом лучший помощник.

Диетологи рекомендуют есть киви за 30–40 мин до еды. Кстати, этот фрукт отлично подходит для разгрузочных дней в целях похудения и очищения организма. Для этого вам потребуется 1 кг киви, который нужно съесть в 5–6 приемов. Из напитков допустимы зеленый чай и кофе без сахара.

Киви можно употреблять не только в свежем, но и консервированном виде. Не менее вкусно и варенье из него, в котором сохраняются полезные свойства фрукта.

Плоды киви можно добавлять в салаты: они сочетаются с мясом и придают ему особый пикантный вкус. В состав киви входит фермент актадин, который расщепляет белок, поэтому мясо, приготовленное с киви, более нежное на вкус. Киви подходит для украшения тортов, но помните, что его ферменты не сочетаются с желатином. Если вы захотите приготовить из киви желе, оно не застынет. Зрелые плоды киви лучше хранить в холодильнике, так как в тепле они быстро портятся.

## Специи и пряности

Во многие программы здорового питания не включены специи, так как считается, что они повышают аппетит. Между тем они улучшают пищеварение и даже способствуют сжиганию жиров. Полезны для худеющих петрушка, укроп, базилик, лук-порей, черный и красный перец, корень имбиря и др. Чтобы специи пошли вам на пользу, соблюдайте меру и учитывайте их сочетаемость с различными продуктами.

Например, базилик идеально подходит к помидорам и другим овощам в свежем виде. Эта специя — незаменимый компонент знаменитого соуса песто, в состав которого входят также сыр твердых сортов, оливковое масло, ядра кедровых орешков и свежая зелень петрушки. С помощью песто можно придать более изысканный вкус крекерам, мясному ассорти, ржаным тостам и овощным блюдам.

Специи и пряности можно использовать вместо соли, а также заменять ими готовые соусы и кетчупы, в состав которых, как правило, входит большое количество соли и консервантов.

Аромат и вкус специй усиливают секрецию желудочного сока и тем самым улучшают пищеварение. Если вы хотите избавиться от лишних килограммов и очистить свой организм, узнайте, какие специи подходят к выбранным вами блюдам. Это можно сделать путем эксперимента — так вы сможете точно определить, какие сочетания вам по вкусу, а какие нет.

Лавровый лист традиционно добавляют в блюда из рыбы, морепродуктов и говядины. Кервель принято использовать в салатах, блюдах из куриных яиц и мяса птицы. Мясным начинкам и паштетам эта трава придает пикантный вкус.

Укроп идеально сочетается с солеными огурцами, овощными и мясными блюдами, а также дополняет вкус

сыра и хлеба. Кулинарные шедевры из морепродуктов и мяса птицы трудно представить без майорана. Кроме того, эта специя используется в салатах и легких блюдах из овощей и сыра.

Мяту принято подавать к огурцам, бобовым, тушеным овощам и мясу. Она добавляется в чай при простуде, а также прекрасно дополняет алкогольные напитки, раскрывая их вкус.

Известная пряная смесь орегано подается к овощам, бобовым, колбасам и яйцам. Шалфей смягчает вкус мяса и рыбы, чабрец подходит к бобовым, эстрагон — к морепродуктам, маринадам, соусам и овощам. Пикантный вкус тимьяна придает изысканные нотки блюдам из свинины, говядины и мяса птицы.

Используйте специи, если хотите худеть и при этом есть вкусную пищу, но помните о важности уменьшения порций и их калорийности.

Известно, что корица помогает организму сжигать жиры. Эта пряность содержит водорастворимый полифенол МНСР, имитирующий инсулин и действующий в клетках наравне с этим веществом. Исследования показали, что 2–5 г корицы снижают уровень инсулина на 20%. Кроме того, эта пряность сжигает жир и способствует снижению вредного холестерина в крови, а также нейтрализует свободные радикалы.

Однако эти данные — не повод увлекаться выпечкой с корицей, содержащей много жира и сахара. Такая «диета» скорее поможет вам поправиться и накопить холестерин. А вот добавляя молотую корицу в кофе, вы окажете помощь организму и придадите напитку чудесный вкус и аромат. Можно посыпать ею каши, хлопья, тосты и даже добавлять ее в соки. При этом помните, что излишнее количество корицы может вызвать учащенное сердцебиение и бессонницу.

Эфирное масло, получаемое из корицы, обладает антисептическим и противогрибковым эффектом. О его лечебных свойствах знали еще Гиппократ и Парацельс. Они утверждали, что эта пряность нормализует менструальный цикл, способствует ускорению родовой деятельности и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Японская и китайская народные медицины рекомендуют отвар корицы для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и селезенки. Также считается, что она улучшает кровообращение, помогает при головных болях, улучшает состояние после обморока, предотвращает тромбоз. Водный экстракт корицы довольно давно используется для лечения язвы желудка.

Рядом полезных свойств обладает имбирь. Как лекарство и пряность он используется уже более 2 тысяч лет. Первые упоминания о нем встречаются в трудах Конфуция. В переводе с санскрита имбирь означает «универсальное средство». Благодаря необычному вкусу имбирь получил признание во всем мире. Его относят к так называемым горячим приправам. Доказано, что имбирь улучшает кровообращение, способствуя тем самым быстрому уменьшению жировой клетчатки, ускоряет процессы клеточного обмена и выработки тепла. Он благотворно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта, ускоряет процессы метаболизма, возбуждает аппетит и нейтрализует вредные вещества, попадающие в организм с пищей. Добавление имбиря в блюда в холодное время года нормализует тепловой баланс организма и помогает быстрее выздороветь при простудных заболеваниях. Регулярное добавление этой пряности в пищу повышает защитные силы организма.

Причина необычного аромата имбиря заключается в содержащемся в пряности эфирном масле, а своим вкусом он обязан фенолоподобному веществу гингеролу.

В его состав входят также кофеиновая кислота, капсаицин и куркумин. Имбирь богат необходимыми организму аминокислотами: треонином, триптофаном, фениланином, валином, метионином и лейзином. Помимо этого, он содержит витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, А, С, соли фосфора, магния и кальция, натрий, калий, цинк и железо.

Каким же образом имбирь помогает похудеть? Во-первых, он стимулирует обмен веществ, во-вторых, помогает при запорах и повышенном газообразовании, в-третьих, стимулирует выработку желудочного сока и делает процесс переваривания пищи более эффективным. А нормальное пищеварение и своевременное выведение из организма ненужных продуктов в сочетании с высокими обменными процессами является залогом быстрого сжигания жиров и очищения организма от избыточного количества холестерина и т. д.

Стоит напомнить, что для хорошего настроения и самочувствия важна физическая активность. Человек, который чувствует себя уставшим, не совершит вечернюю пробежку, и не будет делать зарядку, поскольку у него на это нет ни сил, ни желания. И здесь на помощь придет имбирь — он тонизирует нервную систему, помогает быстрее проснуться утром, снимает стресс и усталость. Добавляйте его в чай, кофе и вскоре заметите, как изменились ваше настроение и самочувствие. Если вы дали организму слишком большую нагрузку в спортзале, то имбирь поможет снять боль в мышцах, суставах, поможет при отеках. Полезна пряность и будущим мамам — она облегчает состояние при тошноте, частично или полностью устраняет признаки токсикоза и не оказывает какого-либо воздействия на плод.

В состав большинства пряностей входят флавоноиды — вещества, защищающие организм от вредных воздействий окружающей среды.

## Полезные советы

Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам предотвратить поступление в организм избыточного количества холестерина и при этом сбросить лишние килограммы.

1. Поскольку наибольший процент холестерина содержится в продуктах животного происхождения, для снижения уровня этого вещества в крови необходимо ограничить их употребление. Старайтесь, к примеру, чтобы порция мяса составляла не более 100 г.

2. Отдавайте предпочтение нежирному мясу, а с курицы и индейки снимайте кожу — это позволяет снизить калорийность блюда почти в 2 раза.

3. Откажитесь от майонеза, ограничьте потребление сливочного масла и сметаны высокой жирности.

4. Исключите из рациона жареные продукты и замените их вареной пищей либо приготовленной на пару. Если же вы все-таки решили пожарить мясо или овощи, используйте для этого только растительное масло. В его состав входят фитостеролы, обеспечивающие меньшее всасывание холестерина в желудочно-кишечном тракте. Оливковое масло содержит мононенасыщенный жир, стимулирует работу желчного пузыря и вымывает холестериновые бляшки со стенок сосудов. Его рекомендуется пить по 5 мл натощак.

5. Обогатите свой рацион продуктами, которые содержат грубую клетчатку. В этом случае ваш организм будет усваивать лишь 20–30% поступающих с едой калорий.

6. Употребляйте больше овощей и фруктов. Так, виноград содержит флавоноиды, поэтому его можно есть отдельно от других блюд или добавлять к мясу, а также в салаты и легкие фруктово-творожные десерты.

7. Такие продукты, как орехи и семечки, содержат мононенасыщенные масла, понижающие уровень вредного холестерина в крови. Так, в грецких орехах много витамина Е, укрепляющего кровеносные сосуды, присутствуют также фосфолипиды, нейтрализующие холестерин, вещество ситостерин, который препятствует процессу его всасывания в пищеварительный тракт. Диетологи рекомендуют съедать в день 3–4 грецких ореха.

8. Не менее 2 раз в неделю готовьте блюда с жирной рыбой, в состав которой входят жирные омега-3 кислоты, снижающие уровень вредного холестерина и нормализующие жировой обмен.

9. Старайтесь есть небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу. Во время еды не отвлекайтесь на телевизор, чтение и интернет. Чем больше внимания вы уделяете процессу еды (то есть чем более осознанно вы едите), тем быстрее приходит чувство насыщения. Лучше включите мелодичную музыку. Доказано, что в расслабленном состоянии человек съедает меньше, а ощущение сытости наступает быстрее. Что касается ритмичной музыки, то она побуждает человека употреблять большее количество пищи и при этом не способствует насыщению.

10. Принимайте витамины А, Е, С и группы В, а также L-картинин в составе биологически активных добавок либо витаминно-минеральных комплексов. Они повышают устойчивость стенок сосудов и способствуют нормализации уровня холестерина в организме.

11. Не забывайте о пользе фитотерапии. Периодически готовьте настои шиповника, хвоща, мяты, Melissa, крушины, пустырника. Полезны отвары овса и ячменя, поскольку, согласно исследованиям, они снижают уровень холестерина на 40%.

12. Введите в рацион брокколи. Этот сорт капусты содержит большое количество витаминов А и С, способ-

ствующих повышению упругости соединительных тканей. Брокколи богата калием, цинком, железом, селеном и сульфорафаном — веществом, препятствующим отложению жира в организме.

13. В дни, когда вы проводите процедуры очищения организма, следует употреблять толченый активированный уголь. Это вещество активно выводит холестерин из организма.

14. Для очищения сосудов пейте натуральные соки по следующей схеме:

- 1-й день — 100 мл морковного сока и 50 мл сока сельдерея;
- 2-й день — 100 мл морковного сока и по 50 мл огуречного и свекольного;
- 3-й день — 100 мл морковного сока и по 50 мл сока сельдерея и яблочного;
- 4-й день — 100 мл морковного сока и 50 мл свекольного;
- 5-й день — 200 мл апельсинового сока.

15. Не голодайте. Многие люди уверены, что единственный путь к похудению и улучшению физической формы — низкокалорийные диеты и лечебное голодание. Доля правды в этом есть, однако нельзя забывать о том, что организм человека — сложная система, запрограммированная на сохранение имеющегося веса. Именно поэтому людям, которые страдают ожирением, так сложно похудеть, несмотря на многочисленные усилия.

Для определения оптимальной калорийности дневного рациона диетологи предлагают умножить свой вес в килограммах на 25. Так, если вы весите 70 кг, то ваша суточная норма составляет 1750 ккал.

По мере коррекции веса меняйте количество потребляемых калорий, постепенно снижая при этом энергетическую ценность питания. Но не перестарайтесь! Помни-



те о том, что организму взрослого человека требуется не менее 1200 ккал в сутки.

16. Выполняйте силовые упражнения, поскольку они являются одним из самых эффективных способов снижения веса, укрепления мышц, повышения выносливости и тренировки сердечно-сосудистой системы. Аналогичный эффект дают бег трусцой, подъем по лестнице и подвижные игры на свежем воздухе.

17. Периодически меняйте вид физических нагрузок, так как при длительном занятии определенным спортом организм постепенно адаптируется к нему. В результате со временем он получает меньшую нагрузку и сжигает меньше калорий. Для эффективного похудения необходимо регулярно добавлять новые виды физической активности или чередовать их, не давая организму привыкнуть.

18. Если у вас проблемы с лишним весом, причиной этого может быть замедленный обмен веществ, за который отвечает щитовидная железа. Первый признак нарушения ее работы — избыточный вес, который не уходит, несмотря на снижение калорийности рациона и регулярные физические нагрузки. В этом случае необходима консультация эндокринолога.

19. Ешьте тогда, когда вам этого хочется, а не когда пришло время. В последнем случае это часто является одной из основных причин избыточного веса и повышенного уровня холестерина. Несмотря на то, что многие диетологи говорят о пользе режима питания, лучше давать организму пищу тогда, когда у него возникает в этом потребность. При ощущении голода вырабатываются глюкагон и адреналин — гормоны, отвечающие за сжигание жира. Если вы не испытываете это чувство, когда садитесь за стол, данный процесс протекает менее эффективно.

20. Съедайте в день несколько долек лимона или пейте с ним чай. Этот цитрус активно помогает в борьбе с лиш-

ним весом благодаря содержанию аскорбиновой кислоты. Она снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ и способствует более быстрому сжиганию жиров.

21. Принимайте контрастный душ. Он не только дает ощущение бодрости и делает кожу более упругой, но и способствует похудению. Если вы совместите его с растиранием жесткой щеткой, то улучшите кровообращение.

22. Не «заедайте» стресс. Одной из причин появления избыточных жировых отложений и повышенного уровня холестерина является привычка снимать стресс едой. В такие моменты человека обычно тянет на сладкое, так как в этих продуктах содержатся вещества, создающие ощущение спокойствия. Если вам очень хочется что-то съесть, пусть это будут сладкие фрукты, но не выпечка или шоколад. Кстати, стресс отлично снимают интенсивные занятия спортом и уборка.

23. Старайтесь высыпаться, поскольку во время ночного сна организм теряет в среднем 400 ккал. И это без каких-либо усилий! А вот недосыпание способствует ожирению, что подтверждено научными исследованиями.

24. Приучите себя вставать из-за стола с легким чувством голода, поскольку информация о том, что желудок насытился, «приходит» немного с опозданием. Спустя 10–15 мин вы поймете, что уже не голодны.

25. Не ходите в продуктовые магазины на голодный желудок. Доказано, что в подобном состоянии человек обращает особое внимание на жирные и калорийные продукты, которые способствуют быстрому насыщению. Согласитесь, что в подобных случаях очень сложно удержаться от соблазна купить пачку чипсов или упаковку пирожных. Чтобы не истязать себя, поешьте перед походом в магазин и составьте подробный список того, что вам нужно купить, и затем постарайтесь придерживаться его.

26. Многие специалисты советуют желающим похудеть и очистить свой организм делать это в соответствии с фазами луны. Например, строгая диета и очищающие процедуры не рекомендованы на растущей луне, потому что в это время у человека повышается аппетит. Запланировав изменить свой рацион в сторону снижения калорийности, дождитесь, пока луна начнет убывать. Считается, то в этот период организм настроен на отдачу, поэтому отказ от тех или иных продуктов, а также очищающие процедуры проходят легче.

# ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ПОВЫШЕННЫМ ХОЛЕСТЕРИНОМ

---

Вегетарианство — это добровольный отказ от употребления мясных продуктов. Сторонники данной системы не едят мясо и продукты из него по этическим, религиозным и медицинским соображениям. Строгое вегетарианство предписывает исключение из рациона яиц и молочных продуктов.

Основная цель этой системы питания — оздоровление организма и лечение различных заболеваний. В частности она показана при повышенном уровне холестерина в крови, сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете II типа, расстройствах пищеварения.

Вегетарианство является основой многих альтернативных методов лечения онкологии, бронхиальной астмы, ожирения, аллергии, подагры, гипертонии, желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и др. Доказано, что отказ от продуктов животного происхождения облегчает состояние женщин при ПМС, снижает проявления токсикоза при беременности.

Часто вегетарианцы более энергичны, чем любители мясных продуктов. Это связано с тем, что на переварива-

ние мяса организм тратит много энергии. К тому же переход на растительную пищу является эффективной профилактикой многих заболеваний.

Термин «вегетарианское питание» появился в 1847 г. в связи с основанием Британского вегетарианского общества. Сами же принципы этой системы питания существуют с древности.

Для индусов отказ от продуктов животного происхождения обусловлен этическими и религиозными соображениями. В древнем индийском эпосе «Махабхарата» говорится: «Тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи...».

Вегетарианство является основой йоги, согласно принципам которой Прана (универсальная жизненная энергия) присутствует в свежих фруктах, бобах, орехах и овощах, но ни в коем случае в мясе убитых живых существ. По мнению приверженцев этого учения, психическое здоровье человека зависит от соблюдения принципа Ахимса, суть которого заключается в не причинении вреда ни одному живому существу.

По йоге, убийство живого существа является грехом, за совершение которого душу наказывают переселением в следующей жизни в тело низшего существа. Некоторые течения буддизма также призывают к вегетарианству. В католичестве тоже есть сторонники этого течения, многие из которых утверждают, что Иисус Христос и его ученики придерживались этого принципа питания.

Вегетарианцами были такие великие люди, как Пифагор, Сократ, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Лев Толстой, Бернард Шоу и др.

Вегетарианство стало вызывать особый интерес в конце XIX — начале XX в., когда появилось множество оздо-

ровительных методик и систем питания. Диетологи, рекомендуя своим пациентам придерживаться принципов вегетарианства, делают акцент на содержании большого количества холестерина и насыщенных жиров в мясе и сравнительно малом количестве клетчатки.

Вегетарианский тип питания имеет много преимуществ. Доказано, что продолжительность жизни придерживающихся его людей значительно выше по сравнению с теми, кто регулярно ест мясо. Это связано с тем, что первые крайне редко страдают ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, почечнокаменной болезнью, язвой желудка, подагрой.

Растительная пища содержит меньше калорий и жиров. Такой рацион обладает невысокой энергетической ценностью и в то же время дает чувство насыщения, что позволяет предотвратить ожирение и развитие атеросклероза.

Продукты вегетарианской диеты богаты растительной клетчаткой, которая необходима организму для естественного очищения. Клетчатка стимулирует перистальтику кишечника и способствует регулярному его опорожнению. Благодаря этому организм вегетарианца содержит меньше шлаков. Овощи и фрукты, присутствующие в рационе в больших количествах, нормализуют микрофлору кишечника, что положительно сказывается на иммунитете и обмене веществ. Они богаты фитонцидами, которые подавляют деятельность болезнетворных бактерий и препятствуют развитию гнилостных процессов в кишечнике.

Для приготовления овощных блюд, как правило, используется меньше соли, избыточное употребление которой вредно для здоровья. Углеводы, которые входят в состав фруктов, являются богатым источником энергии для организма.

Многочисленные исследования подтвердили, что риск развития рака молочной железы у женщин и простаты у мужчин, которые регулярно едят мясо, выше, чем у вегетарианцев.

Но цель нашего повествования не в пропаганде вегетарианства, а рассказе о его положительных сторонах. Каждый человек должен сам для себя решать, какого принципа питания ему придерживаться.

## Как перейти на вегетарианское питание

Специалисты рекомендуют плавный переход на растительную пищу. Помощниками в этом могут стать специально разработанные диеты. Если вы привыкли употреблять мясо в каждый прием пищи, то на начальном этапе вегетарианские трапезы лучше устраивать 3–4 раза в неделю. Затем постепенно заменить красное мясо белым. Если вы хотите перейти на строгое вегетарианство, то ваша конечная цель — отказ от всех продуктов животного происхождения в пользу растительной пищи. Это лучше делать после консультации врача, особенно при наличии хронических заболеваний.

Прежде чем переходить на вегетарианство, ознакомьтесь с общими принципами здорового питания. Это в первую очередь снижение потребления жиров, введение в рацион свежих фруктов, овощей, бобовых, зерновых, а также отказ от продуктов, которые подверглись технологической обработке.

Забота о здоровье начинается с того, чтобы обращать внимание на информацию, помещенную на упаковках с продуктами. Добавки, увеличивающие срок хранения, а также вещества для улучшения их цвета, вкуса и запаха лишают их полезных свойств.

Если вы планируете отказаться от мяса, попробуйте его заменители, богатые белком и другими полезными веществами. Сегодня такие продукты можно купить в любом магазине, например сыр тофу и лепешки из соевых бобов. Кстати, сегодня все чаще в продаже появляются вегетарианские сэндвичи и даже заменители мяса индейки.

По мнению некоторых ученых, многие люди не могут перейти на вегетарианское питание из-за горького и вяжущего вкуса некоторых овощей. К счастью, его можно смягчить с помощью специй и пряностей, которые очень полезны для здоровья.

Если вегетарианская диета сбалансирована, то она безопасна и очень полезна для здоровья. Но если вы решите полностью отказаться от продуктов животного происхождения, ваш организм не будет получать определенные питательные вещества, которые необходимы ему для нормальной работы (незаменимые аминокислоты, витамины D и группы B, железо, кальций, цинк и др.). Потребность в них особенно высока у беременных и кормящих женщин, детей и людей, страдающих хроническими заболеваниями. Поэтому необходимо обеспечить организму поступление полноценного белка, который содержит набор аминокислот — строительный материал для клеток. Выше уже говорилось о том, что в растительных продуктах присутствует неполноценный белок, поэтому его нужно дополнять.

Эту проблему можно решить путем сочетания определенных продуктов. Так, бобовые богаты лизином, но почти не содержат метионин и триптофан, а злаковые — наоборот. Чтобы получить полноценный белок, сочетайте злаки (овес, рис, пшено) и бобовые (чечевица, соя, горох, нут).

Такой же результат можно получить, употребляя молочные продукты или орехи вместе со злаками (овсяные хлопья с молоком или кефиром, арахисовое масло с зер-



новым хлебом). Для достижения наилучшего эффекта такие продукты нужно есть в один прием пищи или так, чтобы интервал между ними составлял не более 4 ч.

При соблюдении строгого вегетарианства организму особенно не хватает витамина  $B_{12}$ , так как основными его источниками являются молочные продукты и мясо. В этом случае необходимо принимать поливитаминные комплексы или пищевые добавки, а также соевые продукты, обогащенные этим витамином, или пивные дрожжи.

То же самое относится и к витамину D, только, помимо биологически активных добавок, его источником является солнечный свет. В связи с этим в теплое время года в первой половине дня необходимо принимать солнечные ванны.

Кальций присутствует в сыре тофу, грецких орехах, семенах подсолнечника, молочных продуктах, брокколи и шпинате, железо — в изюме, инжире, бобовых и картофеле. Оно лучше усваивается организмом в сочетании с витамином С. Если в вашем рационе нет рыбы, то недостаток жирных омега-3 кислот можно восполнить льняным маслом и грецкими орехами.

Чтобы вегетарианство пошло вам на пользу, покупайте овощи и фрукты, выращенные в естественных условиях без применения химических удобрений.

## Вегетарианская диета Орниша

Дин Орниш — врач и личный диетолог семьи Билла Клинтона, бывшего президента США. Его диета, приверженцами которой является множество людей во всем мире, основана на отказе от жиров. Изначально эта программа питания была разработана для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности ате-

росклерозом, но затем стала популярна и среди тех, кто желает избавиться от лишнего веса.

В основе диеты Орниша лежит вегетарианство, а ее основной принцип — строгий контроль питания. Количество калорий, получаемых организмом за счет жиров, не должно превышать 10% от общей калорийности пищи. Это значит, что в сутки можно съесть не более 15–20 г жира.

Обязательным условием этой программы являются занятия фитнесом. Сочетание спорта и вегетарианского питания с пониженной жирностью в значительной степени ускоряет процесс сжигания жира, а значит, помогает избавиться от лишнего веса и защитить сосуды от образования холестериновых бляшек.

Эта диета предполагает ограничение продуктов, содержащих большое количество холестерина и насыщенных жиров, а также отказ от алкоголя и курения. Рацион в основном состоит из продуктов, в состав которых входят сложные углеводы.

В идеале соотношение питательных веществ должно быть таким: 10% жиров, 20% белка и 70% углеводов. Для сравнения: рацион большинства людей, питающихся обычным образом, составляет 45% жиров, 25% белка и 30% углеводов. При этом общее количество холестерина, поступающего с пищей, достигает 500 г.

Для удобства доктор Орниш разделил все продукты на 3 типа:

- продукты, которые можно есть в любых количествах;
  - продукты, употребление которых требует определенных ограничений;
  - продукты, которые нужно исключить из рациона.
- Без ограничений он рекомендует употреблять:
- бобовые (чечевица, горох, фасоль, соя и др.);

- зерновые (рис, овес, пшено, ячмень, просо, гречневая крупа);
- овощи (огурцы, помидоры, картофель, кабачки, капуста брокколи, сладкий перец, зелень и т. д.);
- фрукты и ягоды (персики, апельсины, яблоки, киви, дыня, арбуз, ананас, земляника, черника, малина, вишня и др.).

В умеренных количествах можно употреблять:

- обезжиренные молочные продукты;
- кукурузные хлопья без сахара;
- яйца;
- крекеры.

К числу продуктов, от которых он призывает отказаться полностью, относятся:

- все виды мяса и рыбы;
- сыр;
- сливочное и растительное масло, сало, маргарин;
- майонез;
- жирные молочные продукты;
- орехи и семена подсолнечника;
- авокадо, оливки, маслины;
- алкогольные напитки.

Не рекомендуются также сахар и продукты, содержащие его.

Данная система питания показана людям с повышенным уровнем холестерина в крови, гипертонией и избыточным весом. Доказано, что соблюдение вышеназванных принципов этой диеты помогает обратить процесс блокирования артерий и предотвратить преждевременную смерть от атеросклероза.

Дин Орниш рекомендует учитывать и цвет продуктов. По его теории, для сосудов и сердца вредно все белое (соль, сахар, мука, макароны, сало и т. д.). Такая пища быстро поднимает уровень глюкозы в крови. Чтобы его

снизить, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, а под его воздействием калории превращаются в жировые отложения. По этой причине диета Орниша показана для профилактики сахарного диабета и инсульта.

Одним из преимуществ этой системы питания является свободный режим приема пищи — человек может есть в любое удобное для него время. Главное, чтобы это были рекомендованные продукты. По мнению доктора Орниша, такой подход позволяет избежать стресса из-за чувства голода, который возникает при соблюдении большинства диет.

За счет клетчатки и сложных углеводов человек быстрее наедается, что способствует похудению. Кстати, диета Орниша — это достаточно экономная система питания, не требующая особых затрат.

Однако у этой программы питания существуют и свои недостатки:

- диета с низким содержанием жиров может привести к дефициту незаменимых жирных кислот и частично-му усвоению жирорастворимых витаминов;
- при строгом соблюдении диеты организм лишается защитной силы мононасыщенных жиров, которые присутствуют в оливках и масле из них, а также в орехах и авокадо;
- диета Орниша требует тщательного планирования рациона, иначе возможно возникновение дефицита витамина В<sub>12</sub>, белка, железа и других важных для организма веществ;
- этой диеты достаточно сложно придерживаться длительное время.

# РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ

---

## Салаты и закуски

Салат с телятиной и кукурузой

### **Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Кукуруза консервированная — 150 г*

*Соус соевый — 50 мл*

*Сухари ржаные — 40 г*

*Семена кунжута — 5 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками. Соединить его с кукурузой и сухарями, полить соевым соусом, поперчить и перемешать. Готовый салат посыпать семенами кунжута и рубленой зеленью укропа.

Салат с телятиной и зеленым горошком

### **Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Горошек зеленый консервированный — 150 г*

*Сухарики пшеничные — 50 г*

*Соус соевый — 30 мл*

*Масло растительное — 15 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Затем соединить его с консервированным горошком и измельченными сухарями, полить соевым соусом, сбрызнуть растительным маслом, поперчить и перемешать.

Готовый салат украсить мелкорубленной зеленью петрушки.

Салат с телятиной и сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Горошек зеленый консервированный — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сухарики пшеничные — 40 г*

*Лук-порей — 60 г*

*Соус соевый — 50 мл*

*Семена кунжута — 5 г*

*Перец черный молотый по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками, сладкий перец — соломкой, лук-порей — кольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить с горошком и сухариками, полить соевым соусом, поперчить и перемешать. Готовый салат посыпать семенами кунжута.

Салат с телятиной и морской капустой

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Капуста морская консервированная — 150 г*

*Сыр тофу — 50 г*

*Соус соевый — 50 мл*

*Кинза — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками, тофу измельчить, морскую капусту откинуть на дуршлаг.

Подготовленные ингредиенты соединить, полить соевым соусом, поперчить и перемешать. Готовый салат посыпать мелкорубленной зеленью.

Салат с телятиной и морепродуктами

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Креветки очищенные — 150 г*

*Мясо осьминогов — 100 г*

*Соус соевый — 60 мл*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Телятину отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками. Креветки и мясо осьминогов выложить в горячую воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг. Соединить их с телятиной, полить соевым соусом и поперчить. Готовый салат посыпать измельченной кинзой.

Салат с телятиной и ананасом

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Креветки очищенные — 150 г*

*Мякоть ананаса — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и измельчить. Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками. Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и затем откинуть на дуршлаг. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, поперчить и перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат с телятиной и зеленью

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Лук-порей — 70 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Лук репчатый — 20 г*

*Щавель — 10 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками, сладкий перец, лук-порей



и репчатый — кольцами. Щавель обдать кипятком и нарубить с зеленью. Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Салат с телятиной и помидорами

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Помидоры — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками, помидоры — полукружиями, сладкий перец — кольцами, кинзу нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с телятиной и соком грейпфрута

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Мякоть грейпфрута — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сок грейпфрута — 30 мл*

*Масло растительное — 15 мл*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками, сладкий перец — кольцами,

кинзу нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть соком грейпфрута, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с мясом кролика и картофелем

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо и картофель отварить по отдельности в подсоленной воде. Затем картофель очистить и охладить, мясо охладить. После чего мясо и картофель нарезать небольшими кусочками, лук измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат с мясом кролика и морковью

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо и морковь отварить по отдельности в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками, зелень петрушки измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат с мясом кролика и апельсинами

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Мякоть апельсинов — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками, мякоть апельсинов измельчить, кинзу нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать черным перцем, заправить майонезом и перемешать.

Салат с мясом кролика и кабачком

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Кабачок — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сметана 15%-ной жирности — 30 г*

*Соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками. Кабачок приготовить в пароварке и нарубить, сладкий перец измельчить. Соединить подготовленные продукты, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат с мясом кролика и рисом

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Рис — 50 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Мясо приготовить в пароварке, охладить и нарезать небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить с зеленым горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат с мясом кролика и фасолью

### **Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Фасоль — 50 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Фасоль замочить на 10 ч, затем отварить в подсоленной воде. Мясо приготовить в пароварке, охладить и нарезать небольшими кусочками. В подготовленные ингредиенты добавить кукурузу, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат с филе судака и пекинской капустой

### **Ингредиенты**

*Филе судака — 200 г*

*Капуста пекинская — 100 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Соус соевый — 30 мл*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Перец черный молотый по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли и затем нарезать небольшими кусочками. Капусту нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить с зеленым горошком, заправить соевым соусом, сбрызнуть лимонным соком, поперчить и перемешать.

Салат с филе судака, морковью и сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Филе судака — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Орешки кедровые — 60 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать небольшими кусочками. Морковь отварить в подсоленной воде и измельчить, сладкий перец нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить с кедровыми орешками, заправить майонезом, поперчить и перемешать. Салат посыпать измельченной кинзой.

Салат с филе судака и перепелиными яйцами

### **Ингредиенты**

*Филе судака — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Соус соевый — 30 мл*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Яйца перепелиные — 3 шт.*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить, очистить и измельчить.

Сладкий перец, помидоры и зелень петрушки некрупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, посолить, сбрызнуть соевым соусом и лимонным соком и перемешать.

Салат с филе судака и фасолью

### **Ингредиенты**

*Филе судака — 200 г*

*Фасоль консервированная — 100 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Сок лимонный — 30 л*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами, зелень петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с фасолью, сбрызнуть свежееотжатым лимонным соком, поперчить и перемешать.

Салат с филе судака и спаржей

### **Ингредиенты**

*Филе судака — 200 г*

*Спаржа — 100 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Соус соевый — 50 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками. Спаржу положить в нижнюю корзину пароварки и готовить в течение 8 мин, после чего охладить и измельчить. Лук нарезать кольцами, зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить соевым соусом, поперчить и перемешать.

*Салат с филе щуки и грецкими орехами*

### **Ингредиенты**

*Филе щуки — 200 г*

*Картофель — 200 г*

*Морковь — 100 г*

*Ядра грецких орехов — 40 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли и затем измельчить. Картофель и морковь отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками, лук нарубить, ядра грецких орехов натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить толченые орехи, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

*Салат с филе щуки и яблоками*

### **Ингредиенты**

*Филе щуки — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Яблоки — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли. Картофель отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками с рыбой и яблоками, зелень петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить черный перец, заправить майонезом и перемешать.

Салат с филе щуки на виноградных листьях

### **Ингредиенты**

*Филе щуки — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Грибы маринованные — 100 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

*Листья виноградные для украшения*

### **Способ приготовления**

Филе приготовить в пароварке с добавлением соли и измельчить.

Морковь отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками, грибы — кусочками, сладкий перец и лук — полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Плоское блюдо выстлать виноградными листьями и поверх выложить салат.



Салат с филе щуки и брокколи

**Ингредиенты**

*Филе щуки — 200 г*

*Брокколи — 150 г*

*Картофель — 150 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Оливковое масло — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе выложить в нижнюю чашу пароварки, брокколи и картофель — в верхнюю, установить таймер на 20 мин.

Рыбу и картофель нарезать небольшими кубиками, лук-порей — кольцами, брокколи разобрать на соцветия, зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат с филе окуня и морковью

**Ингредиенты**

*Филе окуня — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Капуста брюссельская — 150 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Лук зеленый — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе окуня выложить в нижнюю корзину пароварки, морковь и капусту — в верхнюю, установить таймер на 20 мин. Рыбу и морковь нарезать кусочками, лук нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.

Салат с филе окуня и помидорами

**Ингредиенты**

*Филе окуня — 200 г*

*Помидоры — 200 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 20 мин, а затем нарезать небольшими кусочками.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть измельчить и поперчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузу, рубленый зеленый лук, заправить майонезом, посолить и перемешать.

Салат с филе окуня и капустой

**Ингредиенты**

*Филе окуня — 200 г*

*Капуста брюссельская — 150 г*

*Капуста пекинская — 100 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Масло растительное — 50 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе выложить в нижнюю корзину пароварки, брюссельскую капусту — в верхнюю. Ингредиенты посолить и установить таймер на 20 мин, а затем охладить и нарезать небольшими кусочками. Пекинскую капусту на-

шинковать, соединить с рыбой и брюссельской капустой, зеленым горошком, поперчить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать. Готовый салат посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат с филе окуня, редисом и щавелем

**Ингредиенты**

*Филе окуня — 200 г*

*Редис — 150 г*

*Щавель — 80 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Сок лимонный — 20 мл*

*Яйцо — 1 шт.*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 25 мин, затем нарезать небольшими кусочками.

Яйцо отварить и натереть на терке.

Щавель измельчить, редис нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с филе окуня, картофелем и луком

**Ингредиенты**

*Филе окуня — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Кукуруза консервированная — 80 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе выложить в нижнюю корзину пароварки, картофель — в верхнюю, посолить и установить таймер на 25 мин, затем охладить и нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами. Подготовленные ингредиенты соединить с кукурузой, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Салат с филе окуня и курицы

### **Ингредиенты**

*Филе окуня — 200 г*

*Филе курицы — 150 г*

*Капуста пекинская — 100 г*

*Мякоть ананаса — 150 г*

*Соус соевый — 30 мл*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе окуня выложить в верхнюю корзину пароварки, курицы — в нижнюю, посолить их и установить таймер на 35 мин, затем охладить и измельчить. Капусту шинковать, мякоть ананаса нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить соевым соусом, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с креветками и киви

### **Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Киви — 100 г*

*Ядра грецких орехов — 30 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Ядра грецких орехов истолочь, киви нарезать полукружиями. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить черный перец и перемешать.

Салат с креветками и ананасом

### **Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Мякоть ананаса — 100 г*

*Арахис — 30 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Креветки сварить и откинуть на дуршлаг. Арахис истолочь, мякоть ананаса нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком и поперчить.

Салат с креветками и картофелем

### **Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Картофель — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Соус соевый — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Картофель приготовить в пароварке и нарезать кубиками, сладкий

перец — полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть соком лимона и соевым соусом, добавить черный перец и перемешать.

Салат с креветками и баклажанами

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Баклажаны — 200 г*

*Арахис — 30 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Баклажаны нарезать небольшими кубиками и приготовить в пароварке, арахис истолочь. Подготовленные ингредиенты смешать поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Салат с креветками и огурцами

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Огурцы — 200 г*

*Помидоры — 150 г*

*Соус соевый — 30 мл*

*Сок лимонный — 20 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Огурцы и помидоры нарезать полукружиями. Овощи и креветки соединить, сбрызнуть лимонным соком и соевым соусом, добавить черный перец и перемешать.

Салат с креветками и крабовыми палочками

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Картофель — 200 г*

*Палочки крабовые — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг.

Картофель приготовить в пароварке и нарезать небольшими кубиками, крабовые палочки измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, поперчить и перемешать.

Салат с креветками и макаронами

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Кукуруза сладкая — 100 г*

*Макароны — 60 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки приготовить в пароварке с добавлением соли. Зелень петрушки нарубить.

Макароны выложить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, а затем откинуть на дуршлаг и охладить.

Подготовленные ингредиенты соединить с кукурузой, посыпать черным перцем, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат с креветками, мидиями и морковью по-корейски

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 150 г*

*Мясо мидий — 150 г*

*Морковь корейская — 150 г*

*Огурцы — 150 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки и мясо мидий выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить с морковью, сбрызнуть лимонным соком, поперчить и перемешать.

Салат с креветками, мясом осьминогов и пекинской капустой

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 150 г*

*Мясо осьминогов — 150 г*

*Капуста пекинская — 150 г*

*Огурцы — 150 г*

*Сок лимонный — 50 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки и мясо осьминогов выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, а затем откинуть на дуршлаг.

Капусту нашинковать, огурцы нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, полить лимонным соком, поперчить, посолить и хорошо все перемешать.



Салат с креветками и редисом

**Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Редис — 150 г*

*Лук-порей — 70 г*

*Соус соевый — 30 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг.

Лук-порей нарезать кольцами, редис — кружочками, зелень укропа нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить соевым соусом, добавить черный перец и перемешать.

Жюльен с филе курицы и луком

**Ингредиенты**

*Шампиньоны — 200 г*

*Филе курицы — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Сметана — 70 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, куриное филе — в верхнюю, посолить и установить таймер на 35 мин. Готовые грибы и куриное филе охладить и измельчить.

Лук некрупно нарубить, соединить с шампиньонами и курицей, выложить в сотейник, поперчить, полить сметаной, поместить в предварительно разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С.

Жюльен с филе курицы и сладким перцем

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 150 г*

*Грибы — 100 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сметана — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, куриное филе — в верхнюю. Ингредиенты посолить и установить таймер на 35 мин, затем измельчить. Лук нарубить, сладкий перец нарезать полукольцами. Овощи соединить с грибами и филе, выложить в жюльенницу, поперчить, посолить, полить сметаной, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С.

Жюльен с филе курицы и сыром

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 150 г*

*Шампиньоны — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, куриное филе — в верхнюю. Ингредиенты посолить и установить таймер на 35 мин, затем измельчить их. Лук нарубить, соединить с шампиньонами и мясом, выложить в жюльенницу, поперчить, посолить, посыпать тертым сыром, поместить в разогретую духовку и держать в течение 15 мин при 180° С.

Жюльен с филе курицы и зелению

*Грибы любые — 200 г*

*Филе курицы — 150 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зелень укропа — 10*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, куриное филе — в верхнюю. Ингредиенты посолить и установить таймер на 35 мин, затем измельчить их.

Зелень петрушки и укропа нарубить, соединить с грибами и мясом, выложить в жюльенницу, поперчить, посолить и посыпать тертым сыром.

Затем поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С.

Жюльен с куриными сердцами и помидорами

### **Ингредиенты**

*Сердца куриные — 150 г*

*Грибы — 150 г*

*Помидоры черри — 100 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Сердца куриные отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и измельчить.

Грибы положить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 20 мин, затем нарезать их маленькими кусочками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить, зелень укропа нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, выложить в жульенницу, посыпать тертым сыром, поместить в разогретую духовку и держать 20 мин при 180° С.

Жюльен с куриными сердцами и острым соусом

**Ингредиенты**

*Сердца куриные — 150 г*

*Грибы — 150 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Кетчуп острый — 40 г*

*Горчица столовая — 10 г*

*Зелень укропа — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Сердца отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и измельчить.

Грибы положить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 20 мин, а затем нарезать их маленькими кусочками. Лук и зелень укропа нарубить. Соединить их с сердцами, грибами и выложить в жульенницу.

Кетчуп и горчицу смешать и вылить в подготовленные ингредиенты, поперчить, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин.

Жюльен с ветчиной и луком-пореем

**Ингредиенты**

*Ветчина — 100 г*

*Грибы — 100 г*

*Лук-порей — 60 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, установить таймер на 15 мин, затем измельчить их. Ветчину нарезать небольшими кубиками, лук-порей — кольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, выложить в жюльенницу, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, поместить в разогретую духовку и держать в течение 15 мин при 180° С.

Жюльен с ветчиной и зеленым горошком

### **Ингредиенты**

*Ветчина — 100 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Грибы — 100 г*

*Сметана — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, установить таймер на 15–20 мин, затем измельчить их. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить с зеленым горошком, выложить в жюльенницу, посолить, поперчить, полить сметаной, поместить в разогретую духовку и держать в течение 15 мин при 180° С.

Жюльен с ветчиной и кукурузой

### **Ингредиенты**

*Ветчина — 100 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Грибы — 100 г*

*Морковь — 100 г*

*Сметана — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь отварить в подсоленной воде и затем нарезать полукружиями, ветчину — кубиками. Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 15–20 мин, затем измельчить их.

Подготовленные ингредиенты соединить с кукурузой, выложить все в жульенницу, посолить, добавить черный перец, полить сметаной, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С.

Жюльен с филе минтая и грибами

### **Ингредиенты**

*Филе минтая — 150 г*

*Грибы маринованные — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сметана — 50 г*

*Орегано, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе посолить, поперчить, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин, затем нарезать небольшими кусочками. Лук и сладкий перец некрупно нарубить, соединить с рыбой и грибами, выложить в жульенницу, посыпать орегано и полить сметаной. Держать в разогретой духовке 15 мин при 180° С.

Жюльен с филе минтая, луком-пореем и зеленью

### **Ингредиенты**

*Филе минтая — 150 г*

*Грибы маринованные — 150 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе посолить, поперчить, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин, а затем нарезать небольшими кусочками. Лук, кинзу и зелень петрушки нарубить, соединить с рыбой и грибами, поперчить, выложить в жюльенницу и посыпать тертым сыром. Поместить в разогретую до 180° С духовку на 15 мин

Жюльен с креветками, грибами и сыром моцарелла

### **Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Грибы — 150 г*

*Баклажаны маринованные — 100 г*

*Сыр моцарелла — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, установить таймер на 20 мин, а затем измельчить их.

Баклажаны нарезать небольшими кубиками, соединить с подготовленными ингредиентами, выложить в жюльенницу, поперчить, посыпать тертым сыром, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С.

Жюльен с креветками и сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Креветки очищенные — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Грибы маринованные — 100 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Грибы измельчить, сладкий перец нарезать полукольцами. Соединить их с креветками, выложить в жюльенницу, поперчить, посолить и посыпать тертым сыром. Затем поставить в разогретую до 180° С духовку и держать 15 мин.

Жюльен с мидиями и помидорами черри

### **Ингредиенты**

*Мясо мидий — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Грибы — 150 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо мидий выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 25 мин, затем измельчить их. Помидоры нарезать полукружиями, соединить с грибами и мясом мидий, выложить в жюльенницу, посыпать тертым сыром и запечь в разогретой духовке при 180° С.

Жюльен с мидиями и кабачками

### **Ингредиенты**

*Мясо мидий — 200 г*

*Кабачки — 150 г*

*Грибы — 150 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*



*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо мидий выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг.

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, кабачки — в верхнюю. Ингредиенты посолить и установить таймер на 25 мин, затем нарезать небольшими кусочками, соединить их с мясом мидий, выложить в жульеницу, посыпать тертым сыром, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

*Жюльен с осьминогами и пикантным соусом*

### **Ингредиенты**

*Мясо осьминогов — 200 г*

*Филе курицы — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Морковь — 100 г*

*Сметана — 60 г*

*Зелень укропа — 5 г*

*Кинза — 5 г*

*Перец черный и красный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо осьминогов выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг, а затем измельчить.

Сладкий перец нарезать полукольцами. Куриное филе поместить в нижнюю корзину пароварки, а морковь — в верхнюю. Ингредиенты посолить и установить таймер на 25 мин, затем нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и кинзу нарубить, соединить со сметаной, черным

и красным перцем, перемешать. В жюльенницу выложить мясо осьминогов, филе, морковь, сладкий перец, полить сметанным соусом, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С .

Жюльен с мясом осьминогов и кукурузой

**Ингредиенты**

*Мясо осьминогов — 150 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Грибы маринованные — 100 г*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Приправа для морепродуктов, перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо осьминогов выложить в горячую подсоленную воду, добавить приправу для морепродуктов, довести до кипения и откинуть на дуршлаг, затем измельчить.

Грибы измельчить, соединить с мясом осьминогов и кукурузой.

Выложить все это в жюльенницу, добавить черный перец, посыпать тертым сыром, поместить в разогретую духовку и держать 15 мин при 180° С.

Жюльен с мясом осьминогов и филе индейки

**Ингредиенты**

*Мясо осьминогов — 150 г*

*Филе индейки — 100 г*

*Вино белое — 70 мл*

*Сок лимонный — 70 мл*

*Сыр твердых сортов — 50 г*

*Лук-порей — 50 г*

*Орех мускатный, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо осьминогов выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг, затем поместить в глубокую емкость, посыпать мускатным орехом и черным перцем, влить вино, лимонный сок и оставить на 2,5 ч, после чего измельчить.

Филе индейки приготовить в пароварке, после чего нарезать кубиками, лук-порей — кольцами и выложить в жюльенницу вместе с мясом осьминогов, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую духовку и держать 10 мин при 200° С.

Жюльен с грибами и луком

### **Ингредиенты**

*Грибы — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Сметана — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 25 мин, затем измельчить их. Лук нарубить, соединить с грибами и выложить в жюльенницу. Добавить черный перец, полить сметаной, поместить в разогретую до 180° С духовку и держать 15 мин.

Закуска с мясом кролика и помидорами

### **Ингредиенты**

*Хлеб ржаной — 200 г*

*Мясо кролика — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Кукуруза консервированная — 150 г*

*Майонез диетический — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и поместить в разогретую духовку на 5 мин. Мясо выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 40 мин, а затем охладить и нарубить, помидоры нарезать кружочками. Каждый ломтик хлеба смазать майонезом, выложить поверх помидоры, мясо, кукурузу, посолить и поперчить.

Закуска с мясом кролика и чесноком

### **Ингредиенты**

*Хлеб ржаной — 200 г*

*Мясо кролика — 200 г*

*Майонез диетический — 50 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Чеснок — 3 зубчика*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Хлеб нарезать ломтиками, поместить в духовку и держать в течение 5 мин. Мясо выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 40 мин, затем охладить и нарезать небольшими кусочками. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, соединить с майонезом и черным перцем. Полученной массой смазать каждый ломтик хлеба, сверху выложить мясо и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Закуска с мясом кролика, сладким перцем и луком

### **Ингредиенты**

*Хлеб ржаной — 200 г*

*Мясо кролика — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Майонез диетический — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Хлеб нарезать ломтиками, поместить в духовку и держать в течение 5 мин. Мясо выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 40 мин, затем охладить и нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец и лук нарубить, зелень петрушки измельчить. Каждый ломтик хлеба смазать майонезом, сверху выложить мясо, овощи и посыпать зеленью.

*Закуска с креветками и лимоном*

### **Ингредиенты**

*Хлеб ржаной — 200 г*

*Креветки очищенные — 150 г*

*Лимон — 100 г*

*Горчица столовая — 30 г*

*Листья салата для украшения*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, поместить в разогретую духовку и держать в течение 5 мин. Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Лимон нарезать тонкими кружочками и посолить. Каждый ломтик хлеба смазать горчицей, накрыть листом салата, а сверху выложить лимон и несколько креветок.

*Закуска с креветками и брокколи*

### **Ингредиенты**

*Хлеб ржаной — 200 г*

*Креветки очищенные — 150 г*

*Брокколи — 150 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Майонез диетический — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, поместить в разогретую духовку и держать в течение 5 мин.

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Брокколи приготовить в пароварке, посолить, разобрать на соцветия, измельчить и соединить с майонезом. Полученной массой смазать каждый ломтик хлеба, сверху выложить креветки и зеленый горошек. Готовую закуску посыпать рубленой зеленью укропа.

Закуска с мясом осьминогов и ананасом

### **Ингредиенты**

*Хлеб ржаной — 200 г*

*Мясо осьминогов — 200 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Майонез диетический — 50 г*

*Маслины без косточек для украшения*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, поместить в разогретую духовку и держать в течение 5 мин. Мясо осьминогов выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и измельчить, лук-порей нарезать кольцами. Каждый ломтик хлеба смазать майонезом, сверху выложить подготовленные ингредиенты, маслины и закрепить шпажкой.

Закуска с телятиной и зеленью

**Ингредиенты**

*Хлеб пшеничный — 200 г*

*Телятина — 200 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Листья салата для украшения*

*Соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, поместить в разогретую духовку и держать в течение 5 мин. Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками, лук-порей — кольцами, а зелень укропа и петрушки нарубить. На каждый ломтик хлеба выложить лист салата, мясо, зеленый горошек и лук, посыпать зеленью.

## Первые блюда

Суп с телятиной и картофелем

**Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Телятина — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Кабачок — 100 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо залить водой, добавить соль, черный перец и отварить. Затем бульон охладить, мясо измельчить. Картофель и кабачок нарезать небольшими кубиками, сладкий перец — кольцами, зелень укропа и петрушки нарубить. Бульон довести до кипения, добавить мясо и овощи и варить 15 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп с телятиной и фасолью

### **Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Телятина — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Помидоры черри — 100 г*

*Фасоль — 50 г*

*Базилик — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо залить холодной водой, добавить соль, отварить, охладить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и мякоть мельчить, сладкий перец и базилик нарубить.

Фасоль варить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, затем добавить в бульон вместе со сладким перцем, помидорами и базиликом, держать на огне 15–20 мин, помешивая. В готовый суп добавить черный перец.

Суп с телятиной и баклажанами

### **Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Телятина — 200 г*

*Баклажаны — 200 г*

*Помидоры черри — 200 г*



*Зелень укропа — 10 г*

*Семена кунжута — 5 г*

*Перец черный молотый, лавровый лист и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, затем охладить и измельчить. Зелень укропа нарубить. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры черри — полукружиями. Бульон подогреть, опустить в него овощи, зелень, черный перец и держать на огне 15–20 мин. Готовый суп посыпать семенами кунжута.

Суп с телятиной и капустой

### **Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Телятина — 200 г*

*Капуста белокочанная — 150 г*

*Морковь — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать, морковь, сладкий перец и зелень петрушки нарубить. В бульон добавить мясо и подготовленные овощи, поперчить и варить в течение 20 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп с телятиной и брокколи

### **Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Телятина — 200 г*

*Брокколи — 200 г*

*Сладкий перец — 150 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Масло растительное — 20 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, а затем охладить и измельчить.

Брокколи разобрать на соцветия, сладкий перец нарезать полукольцами. Лук нарубить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и перца. Бульон подогреть, опустить в него мясо и подготовленные овощи, держать на огне в течение 20 мин.

Суп с телятиной и брюссельской капустой

### **Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Телятина — 200 г*

*Капуста брюссельская — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо отварить в подсоленной воде, затем охладить и измельчить. Морковь натереть на терке, зелень укропа и кинзу нарубить.

Бульон подогреть, опустить в него мясо, морковь, гречневую крупу и капусту, поперчить и держать на огне, периодически помешивая, в течение 15 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп с мясом кролика и луком

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Масло растительное — 20 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зира — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде. Морковь натереть на терке, репчатый лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением черного перца и соли. Зелень петрушки и лук-порей нарубить. В бульон добавить подготовленные овощи и зелень, помешать и держать на огне 15 мин, всыпать зиру и варить еще 5 мин.

Суп с мясом кролика и щавелем

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Щавель — 70 г*

*Лук-порей — 70 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать кубиками небольшого размера и отварить в подсоленной воде. Щавель и зелень петрушки

нарубить, помидоры черри обдать кипятком, очистить от кожицы и мякоть измельчить, лук-порей нарезать кольцами. В бульон добавить подготовленные овощи и зелень, поперчить и варить 15–20 мин.

Суп с мясом кролика и грибами

**Ингредиенты**

*Вода — 1,5 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Шампиньоны — 200 г*

*Брокколи — 150 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде. Грибы и лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца.

Брокколи разобрать на соцветия и опустить в бульон вместе с поджаркой и зеленым горошком. Варить, помешивая, в течение 10 мин.

Суп с мясом кролика и листьями крапивы

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Крупа перловая — 50 г*

*Листья крапивы — 70 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Яйцо — 1 шт.*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кусочками, варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить промытую перловую крупу и держать на огне еще 20 мин. Листья крапивы обдать кипятком и измельчить, зелень петрушки нарубить, добавить их в суп, перемешать, вбить яйцо, поперчить и варить 15 мин.

Суп с мясом кролика и нутом

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Нут вареный — 60 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде. Сладкий перец и лук-порей измельчить, зелень укропа нарубить. В бульон опустить подготовленные овощи, зелень и нут, поперчить и держать на огне 15 мин.

Суп с мясом кролика и артишоками

### **Ингредиенты**

*Вода — 1,1 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Артишоки — 150 г*

*Картофель — 150 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Перец черный молотый, лист лавровый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо кролика нарезать кусочками небольшого размера и отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Артишоки очистить и измельчить, лук-порей нарезать кольцами, картофель — соломкой.

Подготовленные ингредиенты добавить в бульон, поперчить и варить 20 мин.

Суп с мясом кролика и стручковой фасолью

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Мясо кролика — 200 г*

*Фасоль стручковая — 200 г*

*Морковь — 100 г*

*Помидоры черри — 100 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо кролика нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде. Фасоль нарубить, морковь натереть на терке. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и мякоть измельчить.

Подготовленные овощи добавить в бульон, поперчить и варить 20 мин.

Суп с крапивой и филе курицы

### **Ингредиенты**

*Вода — 800 мл*

*Филе курицы — 200 г*

*Картофель — 100 г*

*Листья крапивы — 60 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Листья крапивы обдать кипятком и измельчить. Картофель нарезать небольшими кубиками, филе — кусочками. Зелень укропа и петрушки нарубить. Мясо залить водой, довести до кипения, добавить черный перец и соль и варить в течение 30 мин. Затем опустить картофель, листья крапивы и держать на огне, помешивая 10 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп с крапивой и креветками

### **Ингредиенты**

*Бульон овощной — 700 мл*

*Креветки очищенные — 200 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Морковь — 100 г*

*Листья крапивы — 60 г*

*Базилик — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Листья крапивы обдать кипятком и измельчить. Морковь нарезать полукружиями, базилик нарубить.

Бульон довести до кипения, выложить в него креветки, держать на огне 5 мин, затем добавить листья крапивы, зеленый горошек, морковь, базилик, черный перец, соль, помешать и варить в течение 15 мин.

Суп с крапивой и кальмарами

### **Ингредиенты**

*Овощной бульон — 800 мл*

*Мясо кальмаров — 200 г*

*Морковь — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Листья крапивы — 60 г*

*Щавель — 50 г*

*Вермишель — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Листья крапивы обдать кипятком и измельчить.

Мясо кальмаров измельчить, морковь нарезать полукружиями, сладкий перец, щавель и зелень укропа нарубить. Бульон довести до кипения, ввести в него подготовленные ингредиенты и вермишель, варить в течение 15 мин, добавить соль, черный перец, перемешать и держать на огне еще 5 мин.

Суп с водорослями и мидиями

### **Ингредиенты**

*Вода — 800 мл*

*Мясо мидий — 200 г*

*Водоросли — 100 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Картофель — 100 г*

*Баклажаны — 100 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Водоросли нарубить, баклажаны и картофель нарезать небольшими кубиками, зелень петрушки и укропа измельчить. Воду довести до кипения, добавить подготовленные ингредиенты, мясо мидий, кукурузу, влить лимонный сок, поперчить, посолить, перемешать и варить в течение 15–20 мин.



Суп с водорослями и морским коктейлем

**Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Коктейль морской — 200 г*

*Водоросли — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Помидоры черри — 100 г*

*Крупа перловая — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Водоросли нарубить, сладкий перец нарезать полукольцами. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и мякоть измельчить.

Перловую крупу промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг.

Подготовленные ингредиенты опустить в кипяток, поперчить, посолить и варить 15 мин.

Затем добавить морской коктейль и держать на огне еще 10 мин.

Суп с морской капустой и креветками

**Ингредиенты**

*Вода — 800 мл*

*Креветки очищенные — 200 г*

*Морковь — 100 г*

*Морская капуста — 100 г*

*Огурцы соленые — 100 г*

*Фунчоза — 50 г*

*Соус соевый — 30 мл*

**Способ приготовления**

Морскую капусту нарубить, морковь и огурцы нарезать кружочками. Воду довести до кипения, добавить

подготовленные ингредиенты, влить соевый соус, перемешать и держать на огне 10–15 мин.

Затем опустить креветки, фунчозу и держать на огне еще 5 мин.

Суп с картофелем и чесноком

**Ингредиенты**

*Вода — 1,5 л*

*Картофель — 300 г*

*Щавель — 60 г*

*Рис — 50 г*

*Паста томатная — 50 г*

*Масло растительное — 20 мл*

*Чеснок — 4 зубчика*

*Соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Картофель нарезать небольшими кубиками, щавель обдать кипятком и измельчить, выложить в кипящую подсоленную воду и варить 10 мин.

Чеснок пропустить через чеснокодавилку и обжарить в растительном масле с томатной пастой и черным перцем. Поджарку и рис добавить в бульон, перемешать и варить в течение 10 мин.

Суп с картофелем и мясом осьминогов

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Картофель — 200 г*

*Мясо осьминогов — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Вермишель — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать соломкой, сладкий перец — кольцами, мясо осьминогов измельчить.

Воду довести до кипения, посолить, поперчить, выложить подготовленные ингредиенты и варить 10 мин. Затем добавить кукурузу, вермишель и держать на огне еще 5 мин.

Суп с картофелем и грибами

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Шампиньоны — 250 г*

*Картофель — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Семена тмина — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы и лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца. Зелень укропа и петрушки нарубить.

Картофель нарезать небольшими кубиками, выложить в кипящую подсоленную воду и держать на огне 10 мин, затем добавить поджарку и варить еще 10 мин. Готовый суп посыпать семенами тмина и зеленью.

Суп с картофелем и листьями свеклы

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Картофель — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Морковь — 150 г*

*Листья свеклы — 50 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать небольшими кубиками, сладкий перец — кольцами, листья свеклы обдать кипятком и измельчить, морковь натереть на терке, зеленый лук нарубить. Воду довести до кипения, выложить подготовленные овощи, добавить черный перец, соль и варить, помешивая, в течение 15 мин.

Суп с картофелем и филе леща

### **Ингредиенты**

*Вода — 1,5 л*

*Картофель — 200 г*

*Филе леща — 200 г*

*Брокколи — 200 г*

*Морковь — 100 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, филе — кусочками, морковь натереть на терке, брокколи разобрать на соцветия. Воду довести до кипения, выложить овощи и филе, добавить соль, черный перец и варить, помешивая 20 мин. Готовый суп посыпать мелкорубленной зеленью.

Суп с картофелем и филе хека

### **Ингредиенты**

*Вода — 1,2 л*

*Картофель — 200 г*

*Филе хека — 200 г*

*Водоросли — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Семена кунжута — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать соломкой, филе — небольшими кусочками, сладкий перец — кольцами, водоросли нарубить, зелень укропа измельчить. Воду довести до кипения, добавить подготовленные ингредиенты, черный перец, соль и варить, помешивая, 15 мин. Готовый суп посыпать семенами кунжута.

Суп с картофелем и шпинатом

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Картофель — 200 г*

*Шпинат — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать соломкой, сладкий перец — кольцами, шпинат обдать кипятком и нарубить. Воду довести до кипения, добавить подготовленные овощи и зеленый горошек, поперчить, посолить и варить, помешивая, 20 мин.

Суп с грибами и горохом

### **Ингредиенты**

*Вода — 1,2 л*

*Грибы — 250 г*

*Лук репчатый — 150 г*  
*Перец сладкий — 100 г*  
*Горох — 50 г*  
*Масло растительное — 15 мл*  
*Зелень петрушки — 10 г*  
*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Горох залить холодной водой и оставить на 10 ч. Грибы и лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца.

Сладкий перец нарезать соломкой, зелень петрушки нарубить. Горох залить чистой водой, варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить поджарку, сладкий перец и держать на огне 25 мин. Готовый суп посыпать зеленью петрушки.

Суп с грибами и зеленью

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*  
*Грибы — 200 г*  
*Картофель — 150 г*  
*Лук-порей — 100 г*  
*Крапива — 60 г*  
*Зелень петрушки — 20 г*  
*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы нарезать небольшими кусочками, картофель — кубиками, лук-порей — кольцами, крапиву обдать кипятком и измельчить. Воду довести до кипения, добавить подготовленные ингредиенты, соль, черный перец и варить 30 мин. Готовый суп перед подачей на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп с грибами и пекинской капустой

**Ингредиенты**

*Вода — 1,1 л*

*Грибы — 200 г*

*Капуста пекинская — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Морковь — 150 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Грибы и репчатый лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца. Капусту нашинковать, картофель нарезать соломкой, морковь — полукружиями, лук-порей — кружочками. Воду довести до кипения, добавить поджарку и овощи, посолить и варить 20 мин.

Суп с грибами и помидорами

**Ингредиенты**

*Вода — 800 мл*

*Грибы — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Морковь — 100 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Сухарики пшеничные — 50 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Грибы и лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного пер-

ца. Морковь нашинковать, помидоры черри обдать кипятком, очистить от кожицы и разрезать пополам. Воду довести до кипения, выложить поджарку и подготовленные овощи, посолить и варить 15–20 мин. В готовый суп добавить сухарики.

Суп с грибами и рисом

**Ингредиенты**

*Вода — 1,1 л*

*Грибы маринованные — 200 г*

*Креветки очищенные — 200 г*

*Капуста брюссельская — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Рис — 50 г*

*Соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Рис варить до полуготовности в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг. Морковь нарезать полукружиями, капусту нашинковать.

Воду довести до кипения, добавить грибы, рис, морковь, капусту, посолить и держать на огне 20 мин, затем выложить креветки и варить еще 5 мин.

Суп с грибами и гречневой крупой

**Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Грибы — 200 г*

*Баклажаны — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Соль по вкусу*



### **Способ приготовления**

Грибы и лук измельчить и обжарить на сковороде в растительном масле. Баклажаны нарезать небольшими кубиками, зелень петрушки нарубить.

Воду довести до кипения, посолить, добавить поджарку, гречневую крупу, баклажаны и варить 15 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп-пюре с телятиной

### **Ингредиенты**

*Вода — 400 мл*

*Телятина — 200 г*

*Молоко — 100 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо варить в подсоленной воде до мягкости, нарезать небольшими кусочками и затем пропустить через мясорубку. В полученную массу влить бульон и молоко, добавить черный перец.

Зелень петрушки измельчить. Суп-пюре держать на огне, помешивая, в течение 7 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Суп-пюре с филе курицы

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Филе курицы — 200 г*

*Крупа гречневая — 100 г*

*Сливки — 50 мл*

*Лук зеленый — 10 г*

*Семена кунжута — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупку выложить в кипящую подсоленную воду и готовить до мягкости, затем протереть сквозь сито. Отдельно сварить куриное филе, пропустить его через мясорубку. Соединить затем кашу с мясом, влить сливки, куриный бульон, добавить черный перец и перемешать. Готовый суп-пюре посыпать рубленным зеленым луком и семенами кунжута.

Суп-пюре с машем и баклажанами

### **Ингредиенты**

*Вода — 500 мл*

*Баклажаны 200 г*

*Маш — 100 г*

*Сливки — 50 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Маш выложить в кипящую подсоленную воду и отварить, затем протереть сквозь сито, соединить со сливками и бульоном, добавить черный перец и перемешать до однородной массы. Баклажаны нарезать маленькими кубиками, посолить, выложить в пароварку и установить таймер на 15 мин. Готовый суп-пюре подать с кусочками баклажанов.

Суп-пюре с машем и нутом

### **Ингредиенты**

*Вода — 700 мл*

*Маш — 100 г*

*Нут — 100 г*

*Сливки — 60 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Семена кунжута — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Маш и нут выложить в отдельные емкости с кипящей подсоленной водой, отварить, протереть сквозь сито, соединить их, затем добавить сливки и отвар, поперчить и перемешать.

Готовый суп-пюре подать на стол с рубленой зеленью петрушки и семенами кунжута.

Суп-пюре с машем и морковью

### **Ингредиенты**

*Вода — 800 мл*

*Маш — 150 г*

*Морковь — 150 г*

*Сливки — 60 мл*

*Лук зеленый — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Маш выложить в кипящую подсоленную воду, варить до мягкости и затем протереть сквозь сито.

Морковь нарезать кубиками, приготовить в пароварке и измельчить. Соединить ее с машем, добавить сливки и отвар, поперчить и перемешать до однородной массы. Готовый суп-пюре посыпать рубленым зеленым луком.

Суп-пюре с машем и картофелем

### **Ингредиенты**

*Вода — 800 мл*

*Картофель — 200 г*

*Маш — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сливки — 50 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Маш выложить в кипящую подсоленную воду, отварить и протереть сквозь сито, затем поперчить. Сладкий перец измельчить.

Картофель приготовить в пароварке с добавлением соли и размять.

Соединить полученную массу с машем, сливками, отваром и сладким перцем, перемешать.

Суп-пюре с машем и кукурузой

### **Ингредиенты**

*Вода — 800 л*

*Маш — 150 г*

*Кукуруза консервированная — 150 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Сливки — 50 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Маш выложить в кипящую подсоленную воду, отварить, протереть сквозь сито и поперчить. Лук-порей нарезать кружочками.

Кукурузу размять, соединить с машем, добавить сливки, отвар и перемешать. Готовый суп-пюре посыпать луком-пореем.

Суп-пюре с фасолью

### **Ингредиенты**

*Вода — 500 мл*

*Фасоль — 100 г*

*Сухари пшеничные — 60 г*

*Сливки — 50 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Фасоль залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль, отварить и протереть сквозь сито.

Соединить полученную массу с отваром и сливками, добавить черный перец и перемешать до образования однородной массы. Зелень петрушки нарубить. Готовый суп-пюре посыпать зеленью и подать с сухарями.

Суп-пюре с фасолью и гречневой крупой

### **Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Фасоль — 100 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Фасоль залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль и отварить.

Отдельно приготовить рассыпчатую гречневую кашу. Соединить ее с фасолью, полученную массу протереть сквозь сито, добавить сливки и отвар, поперчить и перемешать до образования однородной массы.

Готовый суп-пюре посыпать измельченной зеленью укропа.

Суп-пюре с нутом и луком-пореем

### **Ингредиенты**

*Вода — 600 мл*

*Нут — 150 г*

*Лук-порей — 70 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Нут залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль, отварить, дважды протереть сквозь сито, ввести растительное масло, отвар, черный перец и перемешать до образования однородной массы. Готовый суп посыпать луком-пореем, нарезанным тонкими кольцами.

Суп-пюре с чечевицей

### **Ингредиенты**

*Вода — 700 мл*

*Чечевица — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Морковь — 100 г*

*Сливки — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Чечевицу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, затем добавить нарезанные небольшими кусочками морковь и лук, держать на огне в течение 25 мин. После этого полученную массу протереть сквозь сито, добавить сливки, черный перец и перемешать.

Суп-пюре с гречневой крупой и сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Вода — 500 мл*

*Крупа гречневая — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сливки — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупу залить водой, посолить и затем дважды протереть сквозь сито. Соединить полученную массу со слив-

ками и отваром, поперчить, перемешать до образования однородной массы. Готовый суп-пюре подать со сладким перцем, нарезанным кольцами.

Суп-пюре с зеленым горошком и кабачками

**Ингредиенты**

*Вода — 900 мл*

*Горошек зеленый консервированный — 200 г*

*Кабачки — 200 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Сливки — 50 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Кабачки нарезать крупными кубиками и отварить в подсоленной воде, затем протереть сквозь сито вместе с зеленым горошком. В полученную массу добавить сливки, отвар, черный перец и перемешать. Готовый суп-пюре посыпать луком-пореем, нарезанным кольцами.

Суп-пюре с кабачками

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Кабачки — 300 г*

*Сливки — 50 мл*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Кабачки нарезать крупными кубиками и отварить в подсоленной воде, затем размять и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить сливки, отвар, черный перец и перемешать до образования однородной массы. Готовый суп-пюре посыпать рубленой кинзой.

Суп-пюре с кабачками и макаронами

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Кабачки — 300 г*

*Сливки — 50 мл*

*Макароны — 30 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Кабачки нарезать крупными кубиками и отварить в подсоленной воде, затем размять и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить сливки, отвар, черный перец и перемешать до образования однородной массы. Макароны отварить в подсоленной воде, зелень укропа нарубить и подать с готовым супом-пюре.

Суп-пюре с кабачками и мидиями

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Кабачки — 300 г*

*Мясо мидий — 150 г*

*Масло сливочное — 30 г*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Кабачки нарезать крупными кубиками, отварить в подсоленной воде, размять, протереть сквозь сито и добавить черный перец. Мидии отварить, пропустить через мясорубку, полученную массу соединить с кабачковым пюре, добавить овощной бульон, размягченное сливочное масло и перемешать до образования однородной массы. Готовый суп-пюре посыпать рубленой кинзой.



Суп-пюре с картофелем и кукурузой

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Картофель — 300 г*

*Кукуруза консервированная — 150 г*

*Сливки — 60 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Картофель нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде. Затем соединить с кукурузой, размять и дважды пропустить сквозь сито. В полученную массу добавить сливки, черный перец и перемешать до образования однородной массы. Готовый суп-пюре посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп-пюре с картофелем и помидорами черри

**Ингредиенты**

*Вода — 700 мл*

*Картофель — 200 г*

*Помидоры черри — 200 г*

*Масло сливочное — 30 г*

*Сливки — 30 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Соединить с картофелем и дважды протереть сквозь сито, затем соединить со сливочным маслом, сливками, овощным бульоном, перемешать и держать на огне, помешивая, в течение 5 мин, затем посыпать рубленой зеленью укропа.

Суп-пюре с картофелем и креветками

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Картофель — 300 г*

*Креветки очищенные — 200 г*

*Сухари ржаные — 70 г*

*Сливки — 30 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и затем протереть сквозь сито. Креветки опустить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, измельчить и соединить с картофелем. Добавить сливки, овощной бульон, черный перец и перемешать до образования однородной массы. Готовый суп-пюре посыпать мелкорубленной зеленью петрушки и подать с хлебом.

Суп-пюре с морковью

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Морковь — 300 г*

*Сливки — 30 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Морковь нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде, затем измельчить и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить сливки, черный перец, перемешать и держать на огне 5 мин, помешивая. Готовый суп-пюре посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Суп-пюре с тыквой

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Тыква — 300 г*

*Морковь — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сливки — 50 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Тыкву и морковь нарезать крупными кубиками и отварить в подсоленной воде, а затем размять и протереть сквозь сито.

В полученную массу добавить сливки, черный перец, перемешать до однородной массы и держать на огне, помешивая, в течение 5 мин. Готовый суп-пюре посыпать сладким перцем, нарезанным кольцами.

Суп-пюре со сладким перцем и зеленью

**Ингредиенты**

*Вода — 1 л*

*Помидоры — 300 г*

*Перец сладкий — 200 г*

*Сливки — 50 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Семена тмина — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Помидоры и сладкий перец обдать кипятком, очистить от кожицы и отварить в подсоленной воде, затем размять, соединить со сливками, овощным бульоном, поперчить и перемешать. Готовый суп-пюре посыпать рубленой зеленью укропа и семенами тмина.

## Вторые блюда

Телятина с картофелем

### **Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Картофель — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками, картофель — соломкой, сладкий перец и лук — кольцами. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в смазанный растительным маслом сотейник, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и держать 40 мин при 180–200° С.

Телятина с кабачками

### **Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Кабачки — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками, кабачки — соломкой, помидоры — кружочками, сладкий перец — кольцами. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в смазанный растительным маслом сотейник, посолить,

поперчить, поместить в разогретую духовку и держать 40 мин при 180–200° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Телятина с баклажанами

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Баклажаны — 150 г*

*Картофель — 150 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать кубиками, баклажаны — полукружиями, картофель — соломкой, лук-порей — кольцами. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в смазанный растительным маслом сотейник, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и держать 30 мин при 180° С.

Телятина с кукурузой

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить в холодильнике на 2 ч. Помидоры нарезать кружочками и посолить. Подготовленные ингредиенты и кукурузу слоями

выложить в смазанный растительным маслом сотейник, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и держать 35 мин при 180° С.

Телятина с зеленым горошком

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить в холодильнике на 2 ч. Помидоры нарезать кружочками и посолить. В сотейник, смазанный растительным маслом, выложить мясо, помидоры, зеленый горошек, поместить в разогретую духовку и держать 35 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Телятина с морковью

**Ингредиенты**

*Телятина — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Картофель — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кубиками, картофель — соломкой, сладкий перец и лук — кольцами, морковь натереть на терке. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в смазанный растительным маслом сотейник, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и держать 30 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Мясо кролика со сливками

### **Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Картофель — 300 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сливки — 100 мл*

*Лук-порей — 80 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо пропустить через мясорубку с репчатым луком, затем поперчить, посолить и перемешать. Картофель нарезать соломкой, сладкий перец и лук-порей — кольцами. В сотейник, смазанный растительным маслом, выложить фарш, подготовленные овощи, полить сливками, поперчить, посолить, поместить в разогретую духовку и запекать 40 мин при 180° С.

Мясо кролика с фасолью

### **Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Фасоль — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Фасоль залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль и варить до полуготовности.

Мясо пропустить через мясорубку с репчатым луком, посолить и поперчить. Лук-порей нарезать кольцами.

Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в духовку и запекать в течение 40 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа.

Мясо кролика с нутом

### **Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Нут — 50 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Растительное масло — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Нут залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль и варить до полуготовности. Мясо пропустить через мясорубку с луком, посолить и поперчить. Сладкий перец очистить от плодоножки, мякоть нарезать кольцами.

Подготовленные ингредиенты выложить слоями в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в духовку и запекать 35 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.



Мясо кролика с машем и черносливом

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Маш — 50 г*

*Чернослив — 60 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Маш залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль и варить до полуготовности.

Мясо пропустить через мясорубку с репчатым луком, посолить и поперчить. Чернослив измельчить.

Подготовленные ингредиенты выложить слоями в соейник, смазанный растительным маслом, поместить в духовку и запекать 35–40 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Мясо кролика с ананасом

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Ананас — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Картофель — 150 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо пропустить через мясорубку с репчатым луком, поперчить и посолить. Ананас нарезать кубиками, картофель — соломкой. Подготовленные ингредиенты слоями

выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в духовку и запекать 40 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Мясо кролика с артишоками

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Артишоки — 150*

*Баклажаны — 150 г*

*Лук-порей — 70 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо пропустить через мясорубку с репчатым луком, добавить соль и черный перец. Артишоки очистить и нарезать небольшими кусочками, картофель и баклажаны — соломкой. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в духовку и запекать 35 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать измельченным луком-пореем.

Мясо кролика с рисом

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 300 г*

*Сладкий перец — 100 г*

*Рис — 50 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый, зира и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Мясо и сладкий перец нарезать неболь-

шими кубиками. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать зирой, поместить в разогретую духовку и держать 40 мин при 200° С.

Мясо кролика с макаронами

**Ингредиенты**

*Мясо кролика — 200 г*

*Макароны — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком, посолить, поперчить и оставить в холодильнике на 2 ч. Макароны выложить в кипящую подсоленную воду и отварить, затем откинуть на дуршлаг. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, полить сливками, поместить в разогретую духовку и держать 30 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа.

Индейка с помидорами черри

**Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Кабачки — 150 г*

*Помидоры черри — 150 г*

*Кинза — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель — соломкой, кабачки — кубиками, помидоры — кружочками средней толщины.

Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и запекать в течение 35 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать мелкорубленной кинзой.

Индейка с бобовыми

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Нут — 30 г*

*Маш — 30 г*

*Фасоль — 30 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Нут, маш и фасоль варить в подсоленной воде в разных емкостях до полуготовности.

Филе нарезать небольшими кусочками, сладкий перец — соломкой. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и запекать в течение 35 мин при 200° С.

Индейка с рисом и изюмом

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Рис — 70 г*

*Изюм — 40 г*

*Бasilik — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Карри, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис варить в подсоленной воде по полуготовности, затем откинуть на дуршлаг.

Филе и репчатый лук пропустить через мясорубку, поперчить и посолить. Изюм промыть. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в сотейник, смазанный растительным маслом, посыпать карри, поместить в разогретую духовку и держать 30 мин при 150° С. Готовое блюдо подать с веточками базилика.

Индейка с гречневой крупой и черносливом

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Чернослив — 40 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Гречневую крупу отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

Филе и лук пропустить через мясорубку, поперчить и посолить, чернослив измельчить.

Подготовленные ингредиенты выложить слоями в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в разогретую духовку и держать 35 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Индейка с чечевицей

**Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Чечевица — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Чечевицу отварить в подсоленной воде, а затем откинуть на дуршлаг.

Филе и репчатый лук пропустить через мясорубку, поперчить и посолить.

Подготовленные ингредиенты выложить слоями в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в предварительно разогретую духовку и держать 30–35 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа.

Индейка с морковью и курагой

**Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Картофель — 100 г*

*Курага — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, морковь — полукружиями, картофель — соломкой, курагу измель-

чить. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки, полить сливками, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и запекать 30 мин при 180° С.

Индейка со стручковой фасолью

**Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Баклажаны — 150 г*

*Фасоль стручковая — 150 г*

*Сливки — 50 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе и фасоль нарезать небольшими кусочками, баклажаны — кубиками.

Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки, полить сливками, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и запекать 30 мин при 180° С.

Индейка с ревенем

**Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Ревень — 150 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель — соломкой, ревеня нарубить.

Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посыпать луком-пореем, нарезанным кольцами, посолить, поперчить, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 30 мин при 180° С.

Индейка с брюссельской капустой

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Капуста брюссельская — 200 г*

*Кабачки — 150 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, кабачки — кубиками. Подготовленные ингредиенты и капусту слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и запекать 30 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Индейка с брокколи

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Брокколи — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*



### **Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель — кубиками, брокколи разобрать на соцветия. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посолить, поперчить, поместить в разогретую духовку и запекать 30 мин при 180° С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа.

Индейка со спагетти и сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Спагетти — 60 г*

*Базилик — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, сладкий перец — кольцами. Макароны отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, поперчить, посолить, поместить в разогретую духовку и запекать в течение 30 мин при 180° С. Готовое блюдо подать на стол, украсив веточками базилика.

Индейка с грибами

### **Ингредиенты**

*Филе индейки — 200 г*

*Грибы — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Кинза — 10 г*

*Масло растительное — 10 мл*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы измельчить и приготовить в пароварке. Филе нарезать кусочками, лук — кольцами, картофель — соломкой. Подготовленные ингредиенты слоями выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, посолить, запекать в духовке 30 мин при 180° С и посыпать рубленой кинзой.

Курица с кабачками

### **Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Кабачки — 200 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Карри, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе нарезать кусочками, кабачки — кубиками, лук зеленый нарубить. Подготовленные ингредиенты выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить, посыпать карри и установить таймер на 30 мин.

Курица с кабачками и баклажанами

### **Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Кабачки — 150 г*

*Баклажаны — 150 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Карри, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, кабачки — кубиками, баклажаны — кружочками. Подготовленные

ингредиенты выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить, посыпать карри и установить таймер на 30 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа.

Курица с зеленым горошком и картофелем

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Картофель — 150 г*

*Горошек зеленый консервированный — 150 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель — кубиками. Подготовленные ингредиенты и зеленый горошек выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 30 мин.

Выложить затем их на блюдо и посыпать рубленой зеленью укропа.

Курица с кукурузой и ананасом

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Кукуруза консервированная — 150 г*

*Ананас — 150 г*

*Соус соевый — 50 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, мякоть ананаса — кубиками. Подготовленные ингредиенты и кукурузу соединить, полить соевым соусом, поперчить, выло-

жить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин. Затем выложить их на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Курица с картофелем и грибами

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Картофель — 200 г*

*Грибы маринованные — 150 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Зира, перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель — кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, посыпать зирой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 35 мин.

Затем выложить на блюдо, посыпать рубленым зеленым луком и подать с маринованными грибами.

Курица с баклажанами и изюмом

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Баклажаны — 200 г*

*Изюм — 40 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Изюм залить кипятком и оставить на 10 мин, затем откинуть на дуршлаг. Филе нарезать небольшими кусочками, баклажаны — полукружиями. Подготовленные ингредиенты посолить, поперчить, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин.

Сладкий перец, фаршированный филе курицы и луком

**Ингредиенты**

*Филе курицы — 500 г*

*Перец сладкий — 300 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе и лук измельчить, посолить и поперчить.

Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю паровую корзину и установить таймер на 40 мин.

Сладкий перец, фаршированный грибами и луком

**Ингредиенты**

*Перец сладкий — 200 г*

*Грибы — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Сметана — 50 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Грибы и лук измельчить, посолить и поперчить. Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю паровую корзину и установить таймер на 40 мин.

Готовое блюдо подать на стол со сметаной.

Сладкий перец, фаршированный грибами и зеленью

**Ингредиенты**

*Перец сладкий — 200 г*

*Грибы — 200 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Зелень петрушки — 20 г*

*Зелень укропа — 20 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы и зелень петрушки и укропа измельчить, лук-порей нарезать полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и поперчить. Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 40 мин.

Сладкий перец, фаршированный кабачком и баклажаном

### **Ингредиенты**

*Перец сладкий — 200 г*

*Кабачок — 100 г*

*Баклажан — 100 г*

*Зелень укропа — 20 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Кабачок и баклажан нарезать небольшими кубиками, зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и поперчить. Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин.

Сладкий перец, фаршированный рисом и грибами

### **Ингредиенты**

*Перец сладкий — 250 г*

*Грибы маринованные — 150 г*

*Рис — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Сметана — 60 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Грибы измельчить. Соединить их с рисом и поперчить. Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин. Зелень петрушки и укропа нарубить, соединить со сметаной, добавить черный перец и взбить с помощью вилки. Готовое блюдо подать с полученным соусом.

Сладкий перец, фаршированный рисом и мясом кролика

### **Ингредиенты**

*Перец сладкий — 400 г*

*Мясо кролика — 200 г*

*Рис — 50 г*

*Листья салата для украшения*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Мясо кролика пропустить через мясорубку. Соединить фарш с рисом, посолить и поперчить. Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 35 мин. Готовое блюдо подать на тарелках, выстланных листьями салата.

Сладкий перец, фаршированный баклажаном и грибами

### **Ингредиенты**

*Перец сладкий — 300 г*

*Баклажан — 150 г*

*Грибы маринованные — 150 г*

*Сметана — 50 г*

*Приправа для овощей, перец черный молотый  
и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Баклажан нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, грибы измельчить, соединить оба ингредиента и перемешать. Сладкий перец очистить от плодоножки, начинить полученной массой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 мин. В сметану добавить приправу для овощей и черный перец. Готовое блюдо подать с соусом.

*Сладкий перец, фаршированный макаронами с курицей*

### **Ингредиенты**

*Перец сладкий — 300 г*

*Макароны — 60 г*

*Филе курицы — 200 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Филе измельчить и посолить, зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить черный перец. Полученной массой начинить сладкий перец, очищенный от плодоножки, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 35 мин.

*Картофель с грибами*

### **Ингредиенты**

*Картофель — 200 г*

*Грибы — 200 г*



*Лук репчатый — 100 г*

*Кинза — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, лук — кольцами, грибы измельчить. Подготовленные ингредиенты посолить, поперчить, поместить в нижнюю корзину пароварки и поставить таймер на 25 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой кинзой.

Картофель со сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Картофель — 200 г*

*Сладкий перец — 200 г*

*Кабачок — 100 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель и кабачок нарезать кубиками, лук и сладкий перец — кольцами. Подготовленные ингредиенты посолить, поперчить, поместить в нижнюю корзину пароварки и поставить таймер на 25 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Картофель с баклажанами

### **Ингредиенты**

*Картофель — 200 г*

*Баклажаны — 200 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель и баклажаны нарезать кубиками, лук-порей — кольцами, зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты поместить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 25 мин.

Картофель с помидорами

### **Ингредиенты**

*Картофель — 300 г*

*Помидоры — 200 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком, снять кожицу и мякоть измельчить. Подготовленные ингредиенты поместить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 30 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Картофель с артишоками

### **Ингредиенты**

*Картофель — 200 г*

*Артишоки — 200 г*

*Морковь — 150 г*

*Лук-порей — 70 г*

*Приправа для овощей, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, морковь — кружочками, артишоки очистить и измельчить. Подготовленные

ингредиенты поместить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 30 мин. Готовое блюдо посыпать луком-пореем, нарезанным кольцами.

Картофель с ревенем

**Ингредиенты**

*Картофель — 200 г*

*Ревень — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, сладкий перец — полукольцами, ревеня обдать кипятком и измельчить. Подготовленные ингредиенты поместить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 35 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Брокколи с грибами и луком

**Ингредиенты**

*Брокколи — 200 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Репчатый лук измельчить, лук-порей нарезать кольцами, брокколи разобрать на соцветия. Подготовленные ингредиенты выложить в нижнюю корзину пароварки, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и установить таймер на 25 мин.

Брокколи со сладким перцем и острым соусом

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сметана — 60 г*

*Горчица столовая — 20 г*

*Перец кайенский и черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Брокколи разобрать на соцветия, сладкий перец нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты посолить, посыпать черным перцем, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 25 мин.

Сметану соединить с горчицей, добавить кайенский перец и взбить с помощью вилки. Готовое блюдо подать с острым соусом.

Брокколи со сладким перцем и филе курицы

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Филе курицы — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Филе нарезать небольшими кусочками.

Сладкий перец нарезать соломкой, брокколи разобрать на соцветия.

Подготовленные ингредиенты посолить, посыпать черным перцем, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 35 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа.

Брокколи со сладким перцем и мясом кролика

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Мясо кролика — 200 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Сметана — 60 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кусочками, сладкий перец — соломкой, брокколи разобрать на соцветия. Подготовленные ингредиенты посолить, посыпать черным перцем, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 35 мин. Зелень петрушки нарубить и соединить со сметаной. Готовое блюдо подать с соусом.

Брокколи с рисом и соусом

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Лук-порей — 80 г*

*Сметана — 70 г*

*Рис — 50 г*

*Карри, перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Брокколи разобрать на соцветия, лук-порей нарезать кольцами. Подготовленные ингредиенты поместить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 20 мин.

Рис выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Сметану соединить с карри, черным перцем и взбить. Рис с овощами выложить на тарелку и подать с соусом.

Брокколи с гречневой кашей

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Лук зеленый — 10 г*

*Соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Брокколи разобрать на соцветия, поместить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 20 мин.

Гречневую крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Готовую кашу и брокколи разложить по тарелкам и подать с рубленным зеленым луком.

Брокколи с ревенем и нутом

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Ревень — 150 г*

*Нут — 50 г*

*Зелень укропа — 10 г*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Нут залить холодной водой и оставить на 10 ч, затем добавить соль и варить до готовности.

Брокколи разобрать на соцветия, ремень обдать кипятком и измельчить. Подготовленные ингредиенты посолить, поперчить, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 15 мин.

Готовые овощи подать с нутом и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Брокколи с луком-пореем и грибами

**Ингредиенты**

*Брокколи — 250 г*

*Грибы — 200 г*

*Лук-порей — 100 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Брокколи разобрать на соцветия, лук-порей нарезать полукольцами, грибы измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 30 мин.

Брюссельская капуста с картофелем и артишоками

**Ингредиенты**

*Капуста брюссельская — 250 г*

*Картофель — 200 г*

*Артишоки — 150 г*

*Сметана — 60 г*

*Кетчуп томатный острый — 30 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Картофель нарезать кубиками, артишоки измельчить. Подготовленные ингредиенты и капусту выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить, поперчить и установить таймер на 30 мин. Сметану соединить с кетчупом и взбить. Готовое блюдо подать с приготовленным соусом.

Брюссельская капуста с морковью и грецкими орехами

**Ингредиенты**

*Капуста брюссельская — 250 г*

*Морковь — 150 г*

*Ядра грецких орехов — 40 г*

*Соус соевый — 40 мл*

*Зелень петрушки — 10 г*

*Кинза — 10 г*

### **Способ приготовления**

Морковь нашинковать, соединить с капустой, выложить в нижнюю корзину пароварки, полить соевым соусом, посыпать ядрами грецких орехов и установить таймер на 25 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки и кинзой.

## Каши

Каша рисовая с медом

### **Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Молоко — 100 мл*

*Рис — 50 г*

*Мед — 30 г*

*Мята — 5–10 г*

### **Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду и через 15 мин влить горячее молоко, мед и перемешать. Готовую кашу подать с листочками мяты.

Каша рисовая с тыквой

### **Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Тыква — 150 г*

*Сливки — 50 мл*



*Рис — 50 г*

*Сахар — 30 г*

### **Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду, затем добавить сливки, сахар, перемешать и держать на огне еще 5 мин. Тыкву нарезать небольшими кубиками и приготовить в пароварке, подать с готовой кашей.

Каша рисовая с мюсли

### **Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Мюсли с орехами — 80 г*

*Рис — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Сахар — 30 г*

### **Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем добавить мюсли, сливки и сахар.

Каша рисовая с персиками

### **Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Персики консервированные — 150 г*

*Рис — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Корица и сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду, через 10 мин добавить сливки, нарезанную кубиками мякоть персиков, сахар, перемешать и оставить под крышкой на 3 мин. Готовую кашу посыпать корицей.

Каша рисовая с киви

**Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Киви — 150 г*

*Арахис — 60 г*

*Рис — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду, варить до мягкости, затем добавить сливки, нарезанную кубиками мякоть киви, всыпать сахар и измельченный арахис. Все хорошо перемешать и настаивать под крышкой 2–3 мин.

Каша рисовая с изюмом

**Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Рис — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Изюм — 20 г*

*Корица и сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду, варить 10 мин, затем добавить сливки, промытый изюм, сахар, перемешать и оставить под крышкой на 3 мин. Готовую кашу посыпать корицей.

Каша рисовая с черносливом

**Ингредиенты**

*Вода — 200 мл*

*Рис — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Чернослив — 40 г*

*Корица и сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду, варить 10 мин, затем добавить сливки, промытый чернослив, сахар, перемешать и настаивать под крышкой 5 мин. Готовую кашу посыпать корицей.

Каша овсяная с джемом

### **Ингредиенты**

*Вода — 150 мл*

*Хлопья овсяные — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Джем фруктово-ягодный — 30 г*

### **Способ приготовления**

Хлопья выложить в кипящую воду и варить, помешивая, в течение 15 мин, затем добавить сливки и держать на огне еще 5 мин. Готовую кашу соединить с джемом.

Каша овсяная с клубникой

### **Ингредиенты**

*Вода — 150 мл*

*Ягоды клубники — 100 г*

*Хлопья овсяные — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

### **Способ приготовления**

Хлопья выложить в кипящую воду и варить, помешивая, в течение 15 мин, после чего ввести сливки и держать на огне еще 5 мин.

Клубнику нарезать небольшими кусочками и добавить в готовую кашу.

Каша овсяная с черной смородиной

**Ингредиенты**

*Вода — 150 мл*

*Ягоды черной смородины — 100 г*

*Хлопья овсяные — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Сахар ванильный — 1 г*

**Способ приготовления**

Хлопья выложить в кипящую воду и отварить, затем добавить сливки и держать на огне в течение 5 мин. В готовую кашу опустить промытые ягоды.

Каша овсяная с фруктами

**Ингредиенты**

*Вода — 150 мл*

*Ананас консервированный — 80 г*

*Банан — 80 г*

*Апельсин — 80 г*

*Сливки — 50 мл*

*Хлопья овсяные — 50 г*

**Способ приготовления**

Хлопья варить, помешивая, в течение 15 мин, после чего влить сливки. Держать под крышкой 5 мин. Мякоть фруктов нарезать кусочками и добавить в готовую кашу.

Каша овсяная с изюмом и малиной

**Ингредиенты**

*Вода — 150 мл*

*Малина — 80 г*

*Хлопья овсяные — 50 г*

*Сливки — 50 мл*

*Изюм — 40 г*

### **Способ приготовления**

Хлопья отварить и влить сливки. Держать на огне 5 мин, затем добавить распаренный изюм и промытую малину.

Каша гречневая с молоком

### **Ингредиенты**

*Вода — 150 мл*

*Молоко — 150 мл*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Сироп ягодный — 10 мл*

*Сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Гречневую крупу отварить с сахаром, затем влить молоко и настаивать под крышкой 5 мин.

Каша гречневая с грибами

### **Ингредиенты**

*Грибы — 200 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и отварить. Грибы нарезать небольшими кусочками, лук измельчить и обжарить в растительном масле с добавлением соли и черного перца. Подать кашу с поджаркой.

Каша гречневая с баклажанами и сладким перцем

### **Ингредиенты**

*Баклажаны — 150 г*

*Перец сладкий — 150 г*

*Крупа гречневая — 100 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупу отварить в подсоленной воде. Баклажаны нарезать небольшими кубиками, сладкий перец — соломкой, лук измельчить и обжарить все на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца. Поджарку соединить с кашей и перемешать.

Каша гречневая с кабачками и морковью

### **Ингредиенты**

*Кабачки — 150 г*

*Морковь — 150 г*

*Крупа гречневая — 100 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Масло растительное — 30 мл*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Кабачки нарезать небольшими кусочками, морковь натереть на терке, лук измельчить. Все посолить, поперчить, обжарить на сковороде в растительном масле и соединить с кашей.

Каша гречневая с зеленым горошком

### **Ингредиенты**

*Горошек зеленый консервированный — 100 г*

*Крупа гречневая — 50 г*

*Масло растительное — 15 мл*

*Зелень укропа — 10 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупу отварить в подсоленной воде, затем посыпать черным перцем, положить зеленый горошек, сбрызнуть растительным маслом и перемешать. Готовую кашу посыпать рубленой зеленью укропа.

Каша гречневая с кукурузой

### **Ингредиенты**

*Крупа гречневая — 50 г*

*Кукуруза консервированная — 100 г*

*Масло оливковое — 15 мл*

*Базилик — 5 г*

*Перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем добавить черный перец, кукурузу, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать. Готовую кашу посыпать измельченным базиликом.

Каша гречневая с филе курицы

### **Ингредиенты**

*Филе курицы — 200 г*

*Крупа гречневая — 200 г*

*Масло оливковое — 20 мл*

*Лист лавровый, перец черный молотый и соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Гречневую крупу отварить в подсоленной воде. Куриное филе нарезать кубиками, добавить оливковое масло,

лавровый лист, соль, черный перец и тушить с небольшим количеством воды в течение 15 мин, периодически помешивая. Готовую кашу соединить с мясом и перемешать.

Каша пшенная с изюмом

**Ингредиенты**

*Пшено — 70 г*

*Изюм — 40 г*

*Масло сливочное — 30 г*

*Мед — 30 г*

**Способ приготовления**

Пшено отварить в подсоленной воде. Изюм промыть. Соединить кашу с изюмом, добавить сливочное масло, мед, перемешать и настаивать под крышкой 5 мин.

Каша пшенная с курагой

**Ингредиенты**

*Пшено — 70 г*

*Курага — 40 г*

*Масло сливочное — 30 г*

*Корица и сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Курагу промыть и залить кипятком на 20 мин, после чего измельчить.

Пшено отварить в подсоленной воде. Соединить кашу с курагой, добавить сливочное масло, сахар, корицу, перемешать и оставить под крышкой на 5 мин.

Каша пшенная с грецкими орехами

**Ингредиенты**

*Пшено — 70 г*

*Ядра грецких орехов — 50 г*



*Варенье ежевичное — 30 г*

*Масло сливочное — 30 г*

### **Способ приготовления**

Пшено отварить в подсоленной воде, добавить толченые ядра грецких орехов, сливочное масло, варенье, перемешать и оставить под крышкой на 5 мин.

Каша пшенная с фисташками и тыквой

### **Ингредиенты**

*Тыква — 150 г*

*Пшено — 70 г*

*Фисташки очищенные — 25 г*

*Масло сливочное — 30 г*

*Сахар и имбирь по вкусу*

### **Способ приготовления**

Пшено выложить в кипящую воду и варить до готовности. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, приготовить ее в пароварке, затем соединить с пшеном и толчеными фисташками. Добавить сахар, имбирь, сливочное масло и перемешать.

Каша пшенная с грейпфрутом и арахисом

### **Ингредиенты**

*Грейпфрут — 100 г*

*Пшено — 70 г*

*Арахис — 25 г*

*Масло сливочное — 30 г*

*Сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Пшено хорошо промыть и отварить в подсоленной воде. Грейпфрут очистить и мякоть нарезать небольшими

кусочками, арахис истолочь. Подготовленные ингредиенты добавить в кашу, посыпать сахаром, заправить сливочным маслом и хорошо перемешать.

## Десерты

Десерт с морковью и черносливом

### **Ингредиенты**

*Морковь — 150 г*

*Киви — 100 г*

*Чернослив — 60 г*

*Йогурт — 40 г*

*Сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь натереть на мелкой терке и посыпать сахаром. Киви измельчить. Чернослив залить кипятком и оставить на 10 мин, затем откинуть на дуршлаг нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать.

Десерт с морковью, курагой и грецкими орехами

### **Ингредиенты**

*Морковь — 150 г*

*Курага — 60 г*

*Ядра грецких орехов — 50 г*

*Сметана нежирная — 40 г*

*Сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь натереть на мелкой терке и слегка отжать. Курагу залить кипятком и оставить на 10 мин, затем от-

кинуть на дуршлаг и измельчить. Ядра грецких орехов истолочь, соединить с морковью и курагой, посыпать сахаром, заправить сметаной и перемешать.

Десерт с морковью, бананом и фисташками

**Ингредиенты**

*Морковь — 150 г*

*Банан — 100 г*

*Фисташки очищенные — 50 г*

*Крем карамельный — 40 г*

*Веточка мяты для украшения*

**Способ приготовления**

Морковь измельчить, банан нарезать кружочками. Подготовленные ингредиенты соединить с фисташками и заправить карамельным кремом. Готовый десерт украсить веточкой мяты.

Десерт с морковью и грейпфрутом

**Ингредиенты**

*Морковь — 150 г*

*Мякоть грейпфрута — 150 г*

*Сливки взбитые — 40 г*

*Ядра грецких орехов — 30 г*

*Веточка мяты для украшения*

*Сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Морковь натереть на мелкой терке, посыпать сахаром и слегка отжать.

Мякоть грейпфрута нарезать небольшими кусочками. Ядра грецких орехов истолочь. Подготовленные ингредиенты соединить, сверху выложить взбитые сливки. Готовый десерт украсить веточкой мяты.

Десерт с морковью и персиком

**Ингредиенты**

*Морковь — 150 г*

*Мякоть персика — 150 г*

*Сливки взбитые — 50 г*

*Ядра грецких орехов — 30 г*

**Способ приготовления**

Морковь натереть на мелкой терке, мякоть персика нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать толчеными ядрами орехов, сверху выложить взбитые сливки.

Десерт с ананасом и киви

**Ингредиенты**

*Ананас консервированный — 200 г*

*Киви — 150 г*

*Ядра грецких орехов — 60 г*

*Орех миндальный толченый — 30 г*

*Мед — 40 г*

**Способ приготовления**

Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками, очищенное киви — кружочками.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить измельченные ядра грецких орехов, посыпать миндалем и полить растопленным медом.

Десерт с ананасом и бананом

**Ингредиенты**

*Ананас консервированный — 200 г*

*Банан — 150 г*

*Черника — 100 г*

*Крем молочный — 50 г*

*Веточка мяты для украшения*  
*Корица по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками, банан — полукружиями. Подготовленные фрукты соединить, добавить чернику, полить молочным кремом и посыпать кокосовой стружкой, украсив десерт веточкой мяты.

Десерт с гранатом и творогом

### **Ингредиенты**

*Гранат — 150 г*

*Творог — 100 г*

*Банан — 100 г*

*Мед — 40 г*

### **Способ приготовления**

Банан измельчить и растереть с творогом. Полученную массу соединить с зернами граната и полить медом, растопленным на водяной бане.

Десерт с папайей и белым вином

### **Ингредиенты**

*Папайя — 150 г*

*Банан — 100 г*

*Вино белое сухое — 50 мл*

*Изюм — 40 г*

*Стружка кокосовая — 10 г*

*Веточки мяты для украшения*

### **Способ приготовления**

Папайю нарезать небольшими кусочками, банан — кружочками, изюм залить кипятком и оставить на 10 мин, затем откинуть на дуршлаг.

Подготовленные ингредиенты соединить, полить белым вином и оставить на 5 мин, затем посыпать кокосовой стружкой и украсить веточками мяты.

Десерт с папайей и ананасом

**Ингредиенты**

*Папайя — 150 г*

*Мякоть ананаса — 100 г*

*Вино белое сухое — 50 мл*

*Ядра грецких орехов — 40 г*

*Веточки мяты для украшения*

**Способ приготовления**

Папайю и мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками, ядра грецких орехов истолочь. Подготовленные ингредиенты соединить, полить белым вином и оставить на 5 мин. Украсить десерт веточками мяты.

Десерт с папайей, клубникой и шампанским

**Ингредиенты**

*Папайя — 150 г*

*Клубника — 100 г*

*Шампанское полусладкое — 50 мл*

*Корица и ванильный сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Папайю и клубнику нарезать небольшими кусочками, выложить в салатник, посыпать ванильным сахаром и корицей. Через 10 мин полить шампанским.

Десерт с папайей и помело

**Ингредиенты**

*Папайя — 200 г*

*Мякоть помело — 150 г*

*Крем карамельный — 50 г*  
*Ядра грецких орехов — 40 г*

**Способ приготовления**

Папайю и помело нарезать небольшими кусочками, ядра грецких орехов истолочь.

Подготовленные ингредиенты соединить и полить карамельным кремом.

Десерт с папайей, помело и киви

**Ингредиенты**

*Папайя — 150 г*  
*Мякоть помело — 100 г*  
*Киви — 100 г*  
*Орех бразильский — 40 г*  
*Крем ванильный — 50 г*

**Способ приготовления**

Папайю и помело нарезать небольшими кусочками, а киви — полукружиями. Бразильский орех измельчить. Подготовленные ингредиенты смешать и полить ванильным кремом.

Десерт с манго и апельсином

**Ингредиенты**

*Манго — 150 г*  
*Мякоть апельсина — 100 г*  
*Сметана нежирная — 40 г*  
*Корица и ванильный сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Фрукты нарезать небольшими кусочками и заправить сметаной. Готовый десерт посыпать корицей и украсить веточками мяты.

Десерт с манго и малиной

**Ингредиенты**

*Манго — 200 г*

*Малина — 100 г*

*Мороженое сливочное — 80 г*

*Крем карамельный — 40 г*

*Веточки мяты и шоколадная стружка*

*для украшения*

**Способ приготовления**

Манго нарезать небольшими кусочками и соединить с малиной. Выложить шарики мороженого и полить карамельным кремом. Готовый десерт украсить веточками мяты и шоколадной стружкой.

Десерт с манго и вишней

**Ингредиенты**

*Манго — 150 г*

*Вишня — 100 г*

*Абрикосы — 70 г*

*Сливки взбитые — 50 г*

*Сок апельсиновый — 15 мл*

*Корица по вкусу*

**Способ приготовления**

Манго и мякоть абрикосов измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с вишней, сверху выложить взбитые сливки, сбрызнуть апельсиновым соком и посыпать корицей.

Десерт с манго и сливой

**Ингредиенты**

*Манго — 150 г*

*Слива — 100 г*



*Печенье — 80 г*

*Крем карамельный — 60 г*

*Стружка кокосовая — 10 г*

*Веточки мяты для украшения*

*Сахар ванильный по вкусу*

### **Способ приготовления**

Манго нарезать небольшими кусочками, из сливы удалить косточки и мякоть измельчить, печенье истолочь. Подготовленные ингредиенты соединить и полить карамельным кремом. Готовый десерт посыпать ванильным сахаром, кокосовой стружкой и украсить веточками мяты.

Десерт с мороженым и грейпфрутом

### **Ингредиенты**

*Пломбир — 150 г*

*Грейпфрут — 100 г*

*Мед — 40 г*

*Корица по вкусу*

### **Способ приготовления**

Пломбир нарезать кубиками, мякоть грейпфрута измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в десертную тарелку, посыпать корицей и полить медом, растопленным на водяной бане.

Десерт с мороженым и ананасом

### **Ингредиенты**

*Пломбир — 80 г*

*Мороженое шоколадное — 40 г*

*Мороженое клубничное — 40 г*

*Мякоть ананаса — 100 г*

*Мед — 20 г*

### **Способ приготовления**

Шарики мороженого выложить на тарелку. Мякоть ананаса измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты и полить их растопленным медом.

Десерт с яблоком и творогом

### **Ингредиенты**

*Яблоки — 700 г*

*Творог — 200 г*

*Изюм — 50 г*

*Зерна граната — 50 г*

*Пудра сахарная — 20 г*

### **Способ приготовления**

Яблоки очистить, удалить сердцевину и сделать в мякоти небольшое углубление. Изюм залить кипятком и оставить на 10 мин, откинуть его на дуршлаг и затем соединить с творогом.

Полученной массой начинить яблоки, посыпать их сахарной пудрой, поместить в разогретую духовку и держать 10–15 мин при 150° С. Готовый десерт посыпать зернами граната.

Десерт с клубникой, киви и йогуртом

### **Ингредиенты**

*Клубника — 100 г*

*Киви — 100 г*

*Йогурт несладкий — 100 г*

*Веточки мяты для украшения*

### **Способ приготовления**

Клубнику нарезать небольшими кусочками, киви — кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить полить йогуртом и украсить веточками мяты.

Десерт с малиной и черникой

**Ингредиенты**

*Йогурт несладкий — 100 г*

*Малина — 80 г*

*Черника — 80 г*

*Ядра грецких орехов — 50 г*

*Веточка мяты для украшения*

**Способ приготовления**

Орехи истолочь, соединить с черникой и малиной. Полить их йогуртом и аккуратно перемешать. Готовый десерт украсить веточками мяты.

Десерт с киви, тутовником и творогом

**Ингредиенты**

*Киви — 150 г*

*Тутовник — 150 г*

*Творог нежирный — 50 г*

*Крем ванильный — 50 г*

*Веточки мяты — 10 г*

**Способ приготовления**

Киви нарезать полукружиями, веточки мяты измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с тутовником и творогом, перемешать и полить карамельным кремом.

Пудинг ванильный с бананом

**Ингредиенты**

*Банан — 100 г*

*Мука пшеничная — 100 г*

*Масло сливочное — 50 г*

*Сахар коричневый — 50 г*

*Молоко — 50 мл*

*Яйца — 2 шт.*

*Сода — 5 г*

*Ванилин по вкусу*

### **Способ приготовления**

Банан нарезать тонкими кружочками и выложить на дно пароварки. Муку соединить с сахаром, содой и размягченным сливочным маслом, постепенно ввести яйца и молоко, добавить ванилин. Полученную массу выложить поверх банана, разровнять и готовить в течение 50 мин.

Пудинг ванильный с цукатами

### **Ингредиенты**

*Цукаты — 100 г*

*Мука пшеничная — 100 г*

*Масло сливочное — 50 г*

*Сахар коричневый — 50 г*

*Молоко — 50 мл*

*Яйца — 2 шт.*

*Сок лимонный — 30 мл*

*Сода — 5 г*

*Ванилин по вкусу*

### **Способ приготовления**

Муку соединить с сахаром, содой и растопленным сливочным маслом, постепенно ввести яйца и молоко, добавить ванилин и цукаты. Полученную массу выложить в форму для пароварки, разровнять и готовить на пару в течение 45 мин. Готовый десерт полить лимонным соком.

Пудинг рисовый с шафраном

### **Ингредиенты**

*Рис — 200 г*

*Масло сливочное — 70 г*

*Молоко — 60 мл*

*Изюм — 50 г*

*Ядра грецких орехов — 50 г*

*Шафран — 10 г*

*Корица и сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Ядра грецких орехов истолочь. Рис выложить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг.

Изюм залить кипятком и оставить на 10 мин, затем слить жидкость. Соединить его с рисом, орехами, молоком и сливочным маслом, добавить шафран, корицу, сахар и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в форму и готовить на пару в течение 45 мин.

Пудинг рисовый с ананасом

### **Ингредиенты**

*Рис — 150 г*

*Мякоть ананаса — 100 г*

*Молоко — 50 мл*

*Масло сливочное — 50 г*

*Ядра грецких орехов — 50 г*

*Веточки мяты для украшения*

*Корица и сахар по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис варить до полуготовности и затем откинуть на дуршлаг. Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками. Ядра грецких орехов истолочь. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить молоко, сливочное масло, корицу, сахар и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить в форму и готовить на пару в течение 45 мин. Готовый пудинг перед подачей на стол украсить веточками мяты.

Пудинг рисовый с киви и бананом

**Ингредиенты**

*Рис — 150 г*

*Банан — 100 г*

*Киви — 100 г*

*Молоко — 80 мл*

*Масло сливочное — 50 г*

*Веточки мяты для украшения*

*Корица и сахар по вкусу*

**Способ приготовления**

Рис выложить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг.

Банан и киви нарезать небольшими кубиками. Соединить их с рисом, молоком и размягченным сливочным маслом.

Добавить корицу, сахар и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в форму и готовить на пару в течение 50 мин. Пудинг украсить веточками мяты.

Пудинг с морковью и пряностями

**Ингредиенты**

*Морковь — 200 г*

*Мука пшеничная — 200 г*

*Сухари панировочные — 100 г*

*Изюм — 50 г*

*Масло сливочное — 50 г*

*Сахар коричневый — 50 г*

*Яйца — 2 шт.*

*Корица — 10 г*

*Орех мускатный — 10 г*

*Гвоздика молотая — 10 г*

*Сода — 5 г*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь нашинковать и соединить с указанными ингредиентами. Тщательно перемешать полученную массу, выложить ее в форму для пудинга, поместить в пароварку и установить таймер на 50 мин. При необходимости увеличить время приготовления на 15–20 мин.

Пудинг с яблоками

#### **Ингредиенты**

*Яблоки — 200 г*

*Мука пшеничная — 150 г*

*Масло сливочное — 100 г*

*Молоко — 50 мл*

*Сахар коричневый — 50 г*

*Яйца — 2 шт.*

*Сода — 10 г*

### **Способ приготовления**

Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, поместить на дно формы для пароварки и посыпать сахаром. Муку соединить с содой и сливочным маслом, постепенно ввести яйца и молоко.

Полученную массу выложить на яблоки, разровнять и готовить на пару в течение 50 мин.

Пудинг с вишней

#### **Ингредиенты**

*Мука пшеничная — 200 г*

*Вишня без косточек — 150 г*

*Масло сливочное — 100 г*

*Молоко — 50 мл*

*Сахар коричневый — 50 г*

*Яйца — 2 шт.*

*Сода — 10 г*

### **Способ приготовления**

Вишню промыть, распределить по дну формы для пароварки и посыпать сахаром. Муку соединить с содой и сливочным маслом, вбить яйца, влить молоко и перемешать.

Полученную массу выложить на ягоды, разровнять и готовить на пару в течение 45 мин.

Пудинг с клубникой и грецкими орехами

### **Ингредиенты**

*Мука пшеничная — 200 г*

*Клубника — 150 г*

*Масло сливочное — 100 г*

*Ядра грецких орехов — 80 г*

*Молоко — 50 мл*

*Сахар коричневый — 50 г*

*Яйца — 2 шт.*

*Сода — 10 г*

### **Способ приготовления**

Клубнику нарезать, выложить на дно формы для пароварки и посыпать сахаром. Муку соединить с содой и сливочным маслом, постепенно ввести яйца и молоко, добавить толченые орехи.

Полученную массу выложить на клубнику, разровнять и готовить на пару в течение 45 мин.



# Содержание

Введение .....	3
Что такое холестерин .....	6
Как снизить уровень холестерина в крови .....	12
Отказ от вредных привычек .....	12
Физическая активность .....	14
Режим дня .....	16
Релаксация .....	18
Прием витаминов, питательных и биологически активных веществ .....	21
Очищение организма .....	25
Общие рекомендации по питанию при повышенном холестерине и ожирении .....	40
Продукты, сжигающие жир .....	42
Полезные советы .....	58
Вегетарианство как способ борьбы с повышенным холестерином .....	64
Как перейти на вегетарианское питание .....	67
Вегетарианская диета Орниша .....	69
Рецепты блюд при повышенном холестерине .....	73
Салаты и закуски .....	73
Первые блюда .....	107
Вторые блюда .....	136
Каши .....	164
Десерты .....	174

*Практическое издание  
Здоровье и питание*

**Зайцева И. А.**

**Лечебное питание  
при повышенном холестерине**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. Н. Биркина*

Ведущий редактор *М. М. Степанова*

Выпускающий редактор *Л. А. Данкова*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *М. С. Соколова*

Корректор *О. Н. Пушкарева*

*Издание подготовлено при участии  
ООО «Абсолют-Юни»*

Подписано в печать 01.03.2011 г.

Формат 84x108/32. Гарнитура «QuantAntiquaC».

Печ. л. 6,0. Тираж 5000 экз.

Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2



## В СЕРИИ ВЫШЛИ:

- Вяжем головные уборы спицами и крючком.
- Вязаные пальто, платья, накидки, пончо и другие вещи для теплого настроения.
- Вышивка шелковыми лентами.
- Шьем и вяжем одежду для животных.
- Декоративные цветы из бумаги, ткани, кожи, меха, бисера.
- Лоскутное шитье и аппликация.
- Вязаные игрушки.
- Макраме для начинающих. Лучшие и оригинальные модели.

## В СЕРИИ ГОТОВЯТСЯ:

- Вышитые покрывала, накидки, подушки.
- Вышивание гладью.
- Вышивка крестом.
- Вязаная летняя одежда.
- Вышивание гладью.
- Пэчворк.
- Ришелье.
- Вышитые картины.
- Плетение из бисера.
- Декупаж. Лучшая книга декорирования.
- Рукоделие для девочек и мам.
- Вязание детских вещей от 0 до 3 лет.
- Вязание детских вещей от 3 до 6 лет.
- Вязание детских вещей от 6 до 10 лет.

## кулинарные фантазии



### **В СЕРИИ ВЫШЛИ:**

- 200 рецептов блюд на открытом воздухе. Гриль, барбекю, шашлык из мяса, рыбы, овощей, морепродуктов и фруктов.
- Блюда из сыра.
- Спагетти, макароны, феттучини, паста.

### **В СЕРИИ ГОТОВЯТСЯ:**

- Сами варим пиво пенное, квас и готовим чайный гриб.
- Оригинальные закуски к пиву.