

# РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- Салаты и овощные блюда, супы из овощей
- Грибные блюда
- Каши и крупяные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Молочные продукты

***Домашняя библиотека***

**Коллектив авторов**  
**Л. А. Калугина**  
**Р. Н. Кожемякин**  
**Раздельное питание**  
**Серия «Домашняя**  
**библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8354855](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8354855)*

*Раздельное питание / Автор составитель Калугина Л.А. при участии  
Кожемякина Р.Н.: Аделант; Москва; 2012  
ISBN 978-5-93642-186-0*

### **Аннотация**

Принцип совместимости различных продуктов питания волновал человечество уже в древние времена. Этой теме посвящали свои труды такие знаменитые врачеватели как Авиценна и Гипократ. Как и тогда, так и сейчас сторонники раздельного питания исходят из того, что на каждый вид потребляемых продуктов желудок выделяет сок строго определенного состава и соответственно активности. Это означает, что условия переваривания различной пищи существенно отличаются один от другого и при употреблении не сочетающихся между собой продуктов происходит нарушение

пищеварения. Раздельное питание находит все больше последователей и нуждается во всестороннем освещении.

# Содержание

Ведение	8
Раздел 1	16
Салаты	18
Салаты из зелени и сырых овощей	19
Зеленый салат из амаранта	19
Зеленый салат из амаранта и мангольда	20
Салат из амаранта и овощей	21
Салат из молодой огородной зелени	22
Салат из молодой огородной зелени, огурцов и помидоров	22
Салат из одуванчика, меда и изюма	23
Салат из одуванчика и зелени	24
Салат из крапивы, зелени и орехов	25
Салат из крапивы, щавеля и яблок	26
Салат из крапивы, редиса и зелени	27
Салат из крапивы, шпината и щавеля	28
Салат из крапивы с одуванчиком и огурцами	29
Зеленый салат с кефиром	30
Зеленый салат с яйцом	30
Зеленый салат с фруктами, овощами и орехами	31
Зеленый салат со щавелем и овощами	32

Салат из кочанного салата, зелени и овощей	33
Салат из кочанного салата и зелени	34
Салат из кочанного салата, овощей и яиц	34
Салат из кочанного салата и шпината	35
Салат из листового салата, овощей и зелени	36
Салат из зеленого сельдерея и фруктов	37
Салат из шпината и яиц	37
Салат из шпината и свежих огурцов	38
Салат из щавеля, яблок и овощей	39
Салат из щавеля и овощей	40
Салат из зеленого горошка, огурцов, моркови и тыквы	41
Салат из зеленого горошка, сладкого перца и огурцов	42
Салат из зеленого горошка, овощей и яблок	43
Салат из кабачков, яблок и овощей	43
Салат из кабачков и яиц	44
Салат из кабачков, фруктов и зелени	45
Салат из кабачков, пастернака и яблок	46
Салат из капусты и овощей	47
Салат из капусты, овощей и фруктов	48
Салат из капусты, тыквы, чеснока и орехов	49

Салат из капусты, овощей и ревеня	50
Салат из капусты, овощей и лесных ягод	51
Салат из капусты, овощей, фруктов и ягод	52
Салат из капусты, пастернака и сельдерея	53
Салат из капусты, моркови и сельдерея	53
Салат из капусты, брусники, моркови и репы	54
Салат из капусты, мандаринов и ананасов	55
Салат из белокочанной и краснокочанной капусты	56
Салат из краснокочанной капусты	57
Салат из квашеной капусты, чернослива и тыквы	58
Салат из квашеной капусты, свеклы и перца	59
Салат из квашеной капусты, апельсинов и орехов	59
Салат из капусты брокколи и моркови	60
Салат из капусты брокколи, яблок и зелени	61
Салат из капусты брокколи и яиц	62
Салат из капусты брокколи, овощей и зелени	63

Салат из моркови, свеклы и яблок	64
Салат из моркови, овощей и зелени	64
Салат из моркови и тыквы	65
Салат из моркови, капусты и перца	66
Салат из моркови, овощей и зелени	67
Салат из моркови, пастернака и репы	68
Салат из моркови, сельдерея и яблок	68
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# **Раздельное питание**

## **Автор составитель**

### **Калугина Л.А. при**

### **участии Кожемякина Р.Н**

## **Введение**

В настоящее время теория раздельного питания вызывает много споров среди врачей и диетологов. Однозначного научного ответа по поводу положительного влияния этой теории на организм человека до сих пор нет. Критики этой теории считают, что раздельное питание нарушает нормальное пищеварение человека, поскольку человек от природы питается смешанной пищей и его органы пищеварения приспособлены к смешанному питанию. Однако, энтузиасты здорового образа жизни, опробовавшие на себе принципы раздельного питания, с удивлением заметили у себя прилив бодрости и сил, исчезновение симптомов некоторых ранее мучивших их хронических заболеваний, а также заметное и стойкое снижение веса.

Отчасти с критиками теории раздельного питания можно согласиться. Действительно, абсолютно здоровые люди, т. е.



люди здоровые духом и телом, могут переваривать смешанную пищу без особого вреда для себя. Но абсолютно здоровых людей в наше время становится все меньше и меньше. Люди все в большей степени приобретают различные заболевания, в том числе и хронические, которые далеко не всегда излечиваются нашей медициной. При постоянном употреблении не сочетающихся между собой продуктов происходит нарушение пищеварения, в результате этого съеденная пища полностью не переваривается и не усваивается. Не переваренная пища отравляет и зашлаковывает организм, что приводит к неизбежному появлению серьезных заболеваний не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма в целом. Традиционное питание усугубляет болезненные состояния и не дает возможности организму переключиться на исцеление своих болезней, поскольку все силы страдающего организма уходят на обезвреживание не переваренных, гниющих остатков пищи. Кроме того, в результате неправильного пищеварения организм недополучает питательных веществ, витаминов и микроэлементов, что приводит к снижению защитных сил организма и в целом всей энергии человека. Постоянное недополучение питательных веществ ведет к заболеваниям и перееданию. Круг замыкается.

Принципы совместимости продуктов питания учитывались еще древними врачами – Авиценной, Галеном и Гиппократом. Эти же принципы экспериментально подтвердил великий русский физиолог, академик И.П.Павлов. Он доказал,

что на каждый вид пищи выделяется желудочный сок строго определенного состава и строго определенной активности, т. е. условия переваривания разных видов продуктов сильно отличаются. Кислый процесс расщепления белков и щелочной процесс расщепления углеводов одновременно в желудке не может происходить – поскольку это взаимоисключающие процессы. Не полностью переваренная пища начинает бродить и гнить.

В основе современной теории раздельного питания и теории совместимости продуктов лежат исследования американского врача-диетолога Герберта Шелтона. На основании своих исследований он выделил несколько основных принципов совместимости продуктов:

1. Белковую и углеводистую пищу (содержащую сахара и крахмалы) необходимо употреблять в разное время.
2. Белковая пища несовместима с кислотами – уксусами, кислыми овощами и фруктами и их соками.
3. За один прием необходимо съедать только один вид белка (т. е. мясо, рыбу, молочные продукты и яйца нельзя смешивать в один прием пищи). Также нельзя смешивать в один прием животные и растительные белки – мясо, рыбу, яйца и др. с бобовыми продуктами и грибами.
4. Жиры несовместимы с белками и сахарами.
5. Крахмалистая пища несовместима с кислотами.
6. Крахмалистая пища несовместима с сахарами. Зерновые продукты, такие как хлеб и крупы, а так же крахмали-

стые овощи (картофель, свекла, морковь, тыква, кабачки, цветная капуста и др.) несовместимы с сахарами и сладкими фруктами. Их необходимо употреблять в разное время.

7. В один прием нецелесообразно съедать более двух видов пищи, содержащей крахмал. Например, если вы едите картофель с хлебом, то лимит на крахмал в этот прием пищи исчерпан.

8. Арбузы и дыни являются самостоятельной пищей и не употребляются с какой-либо другой пищей.

9. Молоко является самостоятельной пищей, не употребляется в один прием с любой другой пищей.

На следующей странице приведена таблица совместимости продуктов по Г Шелтону.

*Таблица совместимости продуктов по Г. Шелтону*

Обозначения: ++ хорошо совместимые + допустимое совмещение - несовместимы • совпадающие наименования	Мясо, рыба, птица	Зернобобовые	Масло сливочное, сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, томаты	Фрукты сладкие, сухофрукты	Овощи зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломолочные продукты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
Мясо, рыба, птица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++	+	-	-	-	-	-
Зернобобовые	-	-	-	++	++	-	-	-	-	++	++	-	-	-	-	+
Масло сливочное, сливки	-	+	-	-	+	-	++	++	++	++	++	+	-	-	-	-
Сметана	-	++	+	-	+	-	++	++	+	++	++	-	+	+	+	-
Масло растительное	-	++	-	+	-	-	++	++	++	++	++	-	-	-	-	++
Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-	-	-	-
Хлеб, крупы, картофель	-	+	++	++	++	-	-	-	+	++	++	-	+	+	-	+
Фрукты кислые, томаты	-	-	++	++	++	-	-	-	+	++	+	-	+	++	-	++
Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	++	++	++	++
Овощи зеленые и некрахмалистые	++	++	++	++	++	++	++	++	++	-	++	-	++	++	++	++
Овощи крахмалистые	+	++	++	++	++	-	++	+	+	++	-	+	++	++	+	++
Молоко	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-
Творог, кисломолочные продукты	-	-	-	++	-	-	-	+	++	++	++	-	-	++	-	++
Сыр, брынза	-	-	+	-	-	-	+	++	-	++	++	-	++	-	-	+
Яйца	-	-	-	+	-	-	-	++	+	++	+	-	++	-	-	-
Орехи	-	+	-	-	++	-	+	++	+	++	++	-	++	+	-	-

Для полноценного пищеварения, кроме совместимости продуктов, Г. Шелтон обращает внимание на необходимость соблюдения и других немаловажных факторов, например, частоту приема пищи, благоприятные и неблагоприятные обстоятельства приема пищи, правила еды.

1. Есть только при ощущении истинного голода.

Сигнал голода подает желудок, это естественный физиологический инстинкт, выражающий потребность в еде. Очень часто голод путают с аппетитом. Аппетит – это сигнал нервной системы, желающей получить удовольствие. Аппетит не может отражать истинные потребности организма, он появляется под влиянием различных факторов: вида, вкуса, запаха пищи, наступление привычного времени обеда или же одной мысли о еде. Повышенный аппетит может возни-

кать при стрессовых состояниях. Поскольку пища обладает успокаивающим действием, нервная система сигнализирует об этом и человек стремится что-нибудь съесть.

Если постоянно руководствоваться аппетитом, то человек попадает в зависимость от еды, начинает жить по принципу – жить, чтобы есть. Это довольно тяжелая зависимость, не так-то просто разорвать этот порочный круг.

2. Пищу необходимо тщательно пережевывать.

Этот процесс облегчает пищеварение ровно на столько, на сколько тщательно была пережевана пища. Пища, съеденная кусками, очень долго и не полностью переваривается, кроме того, это очень часто приводит к перееданию – еще одной плохой привычке, от которой не так просто избавиться.

3. Во время еды нельзя ничего пить.

Жидкость, принятая во время еды, уйдет из желудка в двенадцатиперстную кишку через 10 минут вместе с выделившимся желудочным соком. Оставшаяся в желудке пища уже не сможет полноценно перевариться. Жидкости необходимо пить за 10–15 минут до еды или через 30 минут после приема сырых овощей и фруктов, через 2 часа после приема крахмалистой пищи, через 4 часа после приема белковой пищи.

4. Нельзя есть при различных болезненных состояниях, как физических, так и умственных. Это очень важно.

Все болезненные состояния тормозят выделение пищеварительных соков, т. к. вся сила организма брошена на борьбу

с заболеванием. Употребление пищи в такой ситуации нанесет двойной вред. Во-первых, пища не будет полностью переварена, а во-вторых, организм будет отвлечен от борьбы с болезнью.

5. Нельзя есть непосредственно перед серьезной умственной или физической работой. В таком случае много энергии уйдет на пищеварение и мало достанется нервно-психической или нервно-мышечной работе.

6. Никогда нельзя есть в атмосфере гнева, ненависти, страха и других отрицательных эмоций. Сильные положительные эмоции также вредят пищеварению.

7. Нельзя есть непосредственно перед различными водными процедурами или сразу после них – ваннами, банями и т. д.

Таким образом, прием пищи в жизни каждого человека является очень важным и ответственным процессом, требующим не только знаний в этом деле, но и благоприятных условий – состояния покоя и расслабленности.

Перейти к раздельному питанию сразу нелегко. Нужно желание и некоторая сила воли. В первые дни ощущается физический и психологический дискомфорт. Кроме того, постоянно присутствуют мысли о том, что и с чем можно съесть. Но постепенно человек привыкает, появляется прекрасное самочувствие, долгожданная энергия и легкость. Если раньше организм тратил очень много энергии на переваривание и выведение неудобоваримой пищи, то теперь вы-

свободившаяся энергия идет на восстановление больных органов и систем и на другие благие дела.

В системе раздельного питания, кроме его основных принципов совместимости, необходимо учитывать качество исходных продуктов и способы приготовления блюд. Для мяса и рыбы в первую очередь приветствуется приготовление на пару, простое отваривание в воде, затем запекание, жаривание на решетке гриля, аэрогриля или духовки, допускается тушение. Мясные и рыбные бульоны не употребляются. Эти бульоны можно употреблять кратковременно только в качестве восстанавливающих средств после выхода из тяжелых болезней или после тяжелого физического труда.

Овощи хороши во всех видах кулинарной обработки, кроме поджаривания.

Созданное природой совместное сочетание несовместимых по своей природе продуктов, таких как белков и жиров в орехах, а также одновременного сочетания белков и углеводов в бобовых культурах не представляет особой трудности для переваривания при условии употребления этих продуктов в разумных количествах.

# Раздел 1

## Овощные блюда

В таблице Г Шелтона овощи разделены на 2 основные группы – зеленые и некрахмалистые и крахмалистые овощи. К группе зеленых и некрахмалистых овощей относятся в первую очередь вся огородная и съедобная дикорастущая зелень, весь вид луков, чеснок, капуста белокочанная и краснокочанная, морская капуста, зеленый горошек, огурцы, репа, редис, редька, сладкий перец. Эта группа овощей прекрасно сочетается со всеми группами продуктов в таблице, кроме молока. Остальные овощи относятся к группе крахмалистых овощей, за исключением картофеля и томатов. Картофель содержит большое количество углеводов в виде крахмала, поэтому он близок к крупам и хлебу. Томаты, содержащие значительное количество органических кислот, диетологи отнесли к группе кислых овощей и кислых фруктов.

Диетологи советуют использовать овощи как основной компонент питания. Доля овощей должна составлять не менее  $\frac{2}{3}$  всего рациона питания. Эти рекомендации обоснованы тем, что овощи обладают ощелачивающим действием, нейтрализуют избыток вредных, кислых свободных радикалов, образующихся в организме человека от употребления



других продуктов, а также и в результате самого процесса жизнедеятельности. Кроме того, овощи являются основным поставщиком многих биологически активных веществ: витаминов, минералов, микроэлементов, клетчатки и других необходимых компонентов. Обе группы овощей прекрасно сочетаются между собой и почти со всеми группами продуктов в таблице.

# Салаты

Особенно велика польза сырых овощей с их жизненной энергией, полным набором биологически активных питательных веществ, энзимов и ферментов, не разрушенных тепловой обработкой. Кроме прямой поставки в организм всех необходимых ему компонентов, сырые овощи и зелень способствуют лучшему усвоению всех других продуктов, кроме молока. Например, мясо и рыба не будут полностью усвоены без одновременного употребления зелени и овощей. То же относится и к молочным белкам – творогу, брынзе, сыру, сметане.

Овощные салаты легки и просты в приготовлении. Существует великое разнообразие салатов, обогащенных культурной и дикорастущей зеленью, с добавлением съедобных корней и пряностей и заправленных искусно подобранными гармоничными заправками. В салатах одни и те же продукты можно сочетать в различных вариантах. И каждый раз это будет новый и неповторимый вкус. Неотъемлемыми компонентами очень многих салатов является чеснок и репчатый лук. Эти овощи обогащают салаты дополнительными витаминами, микроэлементами, природными антибактериальными и противовирусными комплексами, а также улучшают вкус салата, придают ему специфическую остроту.

Очень хорошая и полезная привычка – начинать завтрак,

обед и ужин с приема салатов из сырых овощей и зелени. Тогда нормальное пищеварение будет стабильно обеспечено. Природная клетчатка овощей выполняет очистительную функцию в желудочно-кишечном тракте, адсорбирует на своей поверхности токсины, лишние жиры и шлаки, работает как веник и усиливает перистальтику кишечника.

Салаты из вареных овощей, бобовых и картофеля очень питательны и могут быть самостоятельным блюдом. Отваривание овощей для салатов необходимо проводить в щадящих температурных режимах, лучше всего отваривать на пару.

## **Салаты из зелени и сырых овощей**

### **Зеленый салат из амаранта**

#### ***Компоненты***

*Листья амаранта – 150 г*

*Зелень сельдерея – 150 г*

*Зелень петрушки и кинзы – по 50 г*

*Сметана и соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранные листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем нашинковать. Мелко порубить зелень, добавить нашинкованный амарант, посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной.

## **Зеленый салат из амаранта и мангольда**

### ***Компоненты***

*Листья амаранта – 200 г*

*Мангольд (листовая свекла) – 200 г*

*Зелень укропа – 50 г*

*Зелень петрушки – 50 г*

*Соль и масло растительное – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Зелень мелко порубить, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

# **Салат из амаранта и овощей**

## ***Компоненты***

*Листья амаранта – 200 г*

*Сваренные вкрутую яичные желтки – 2 шт.*

*Морковь небольшая – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Зелень укропа – 1 небольшой пучок*

*Растительное масло – 1 столовая ложка*

*Сметана – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, затем нашинковать. Морковь почистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Овощи смешать с нашинкованным амарантом, посолить по вкусу, выложить горкой в салатник, полить смесью растительного масла со сметаной, посыпать мелко рубленым укропом и украсить кружочками желтка.

# **Салат из молодой огородной зелени**

## ***Компоненты***

*Огуречная трава – 100 г*

*Мангольд (листовая свекла) – 100 г*

*Зелень петрушки и укропа – по 50 г*

*Молодая морковная ботва – 50 г*

*Соль и масло растительное – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Зелень и листовую свеклу мелко порубить, а огуречную траву порубить и растереть в ступке для усиления аромата. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

# **Салат из молодой огородной зелени, огурцов и помидоров**

## ***Компоненты***

*Зелень петрушки и сельдерея – по 50 г*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Помидоры – 2 шт.*

*Масло подсолнечное нерафинированное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Зелень мелко порубить, огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать зелень с овощами, посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат из одуванчика, меда и изюма**

### ***Компоненты***

*Молодые листья одуванчика – 150 г*

*Изюм – 2 столовые ложки*

*Мед – 1–2 чайные ложки*

*Лимонный сок – 1–2 столовые ложки*

*Масло растительное – 1 столовая ложка*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранные молодые листья одуванчика положить в дуршлаг, промыть и ошпарить кипятком, а затем выдержать 30 минут в подсоленной прохладной воде. После этого листья немного обсушить и нашинковать не слишком мелко, добавить изюм, мед, лимонный сок и растительное масло. Массу перемешать, посолить по вкусу и поставить на 10–15 минут в холодильник. Салат можно посыпать молотыми орехами.

## **Салат из одуванчика и зелени**

### ***Компоненты***

*Молодые листья одуванчика – 200 г*

*Зелень кинзы, укропа и петрушки – по 50 г*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль и яблочный уксус – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Листья одуванчика ошпарить кипятком и выдержать 30



минут в подсоленной холодной воде. Затем листья обсушить, нашинковать, смешать с рубленой зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## **Салат из крапивы, зелени и орехов**

### ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г*

*Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки*

*Лук зеленый – 3–4 пера*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Молодую крапиву промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде не более 5 минут и откинуть на сито. Отвар крапивы не выливать! Остывшую крапиву мелко нашинковать. Измельченные орехи растереть с небольшим количеством крапивного отвара до кашицеобразного состояния и тщательно перемешать с измельченной крапивой и мелко нарубленной зеленью, посолить по вкусу. Зеленую массу выложить горкой, заправить растительным мас-

лом и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

## **Салат из крапивы, щавеля и яблок**

### ***Компоненты***

*Листья крапивы – 200 г*

*Щавель – 50 г*

*Яблоки сладкие – 2 шт.*

*Лук зеленый – несколько перьев*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Соль – по вкусу*

*Сметана не жирная – 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Листья крапивы отварить в соленой воде в течение 3 минут, откинуть на сито, остудить и нашинковать. Щавель, лук и зелень также мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из крапивы, редиса и зелени**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г*

*Листья редиса – 100 г*

*Редис – 50 г*

*Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку*

*Лук зеленый – 50 г*

*Сок лимонный – 1–2 столовые ложки*

*Мед – 1 чайная ложка*

*Масло растительное – 1 столовая ложка*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Крапиву и листья редиса отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редис нарезать мелкими кубиками, смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить смесью лимонного сока с медом и растительным маслом.

# **Салат из крапивы, шпината и щавеля**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 150 г*

*Шпинат – 150 г*

*Молодые листья щавеля – 50 г*

*Зелень укропа и петрушки – по 50 г*

*Лимонный сок или яблочный уксус – по вкусу*

*Растительное масло и соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Молодую крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде, затем мелко порубить и смешать с мелко нарубленной зеленью. Зеленую массу посолить, тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком или яблочным уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из крапивы с одуванчиком и огурцами**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 150 г*

*Листья одуванчика – 50 г*

*Зелень укропа и петрушки – по 50 г*

*Лук зеленый – 3–4 пера*

*Огурцы свежие – 2–3 шт.*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Молодые листья одуванчика выдержать в течение 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Свежесобранную крапиву отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Огурцы мелко порезать, а зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить сметаной.

# **Зеленый салат с кефиром**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г*

*Зелень укропа – 50 г*

*Яйца вареные крутые – 2 шт.*

*Кефир – 0,5 стакана*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Крапиву отварить, как в предыдущем рецепте, мелко нашинковать, смешать с рубленым яйцом и укропом, посолить, залить кефиром и украсить кружочками крутого яйца.

# **Зеленый салат с яйцом**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г*

*Яйцо вареное крутое – 1–2 шт.*

*Лук зеленый – 3–4 пера*

*Зелень укропа и петрушки – по 50 г*  
*Соль и масло растительное – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Крапиву тщательно промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде в течение 4–5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Остывшую крапиву мелко нашинковать, смешать с рубленой зеленью и нашинкованным крутым яйцом, посолить и заправить растительным маслом.

## **Зеленый салат с фруктами, овощами и орехами**

### ***Компоненты***

*Листовой салат – 150 г*  
*Шпинат – 100 г*  
*Яблоки сладкие – 2 шт.*  
*Инжир спелый – 4 шт.*  
*Ядра грецких орехов – 0,5 стакана*  
*Лимонный сок – 2 столовые ложки*  
*Мед – 1 чайная ложка*  
*Масло растительное – 2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Зеленый салат и шпинат тонко нашинковать. Орехи очень мелко нарезать. Каждый плод инжира разрезать на 8 частей. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Смешать нашинкованный салат, яблоки и шпинат, сложить горкой в салатник, заправить смесью лимонного сока с медом и растительным маслом. Салат обильно посыпать молотыми орехами. Инжир красиво выложить вокруг горки салата.

## **Зеленый салат со щавелем и овощами**

### ***Компоненты***

*Салат листовой – 100 г*

*Щавель – 50 г*

*Кабачок – 300 г*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Помидоры – 4 шт.*

*Лук зеленый – 2–3 пера*

*Сметана – 3–4 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*



## ***Способ приготовления***

Кабачок натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Салат и щавель мелко нашинковать. Смешать все овощи с зеленью, посолить, залить сметаной и посыпать мелко нарубленным луком.

## **Салат из кочанного салата, зелени и овощей**

### ***Компоненты***

*Кочанный салат – 200 г*

*Огурец свежий – 2 шт.*

*Помидоры – 1–2 шт.*

*Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Салат и зелень нашинковать. Огурец нарезать соломкой, помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все

компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат из кочанного салата и зелени**

### ***Компоненты***

*Кочанный салат – 200 г*

*Лук зеленый – 2–3 пера*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кочанный салат, лук и зелень нашинковать, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат из кочанного салата, овощей и яиц**

### ***Компоненты***

*Кочанный салат – 200 г*

*Редис – 50 г*

*Огурец свежий – 1 шт.*

*Лук зеленый – 2–3 пера*

*Яйца вареные крутые – 2 шт.*

*Зелень укропа, кинзы и петрушки – по 1 пучку*

*Сметана – 4–5 столовых ложек*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Листья салата, зеленый лук, петрушку, кинзу и укроп нашинковать. Редис и огурец мелко нарезать. Очистить и порубить яйца. Смешать зеленый салат с овощами, яйцами, зеленым луком и рубленой зеленью петрушки и кинзы, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленым укропом.

## **Салат из кочанного салата и шпината**

### ***Компоненты***

*Кочанный салат – 150 г*

*Шпинат – 100 г*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Зелень укропа – 50 г*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Салат, шпинат и огурцы нашинковать, перемешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

## **Салат из листового салата, овощей и зелени**

### ***Компоненты***

*Листовой салат – 250 г*

*Помидоры свежие – 2–3 шт.*

*Огурец свежий – 1 шт.*

*Редис – 200 г*

*Зелень укропа – 50 г*

*Сметана – 0,5 стакана*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Листовой салат нашинковать. Помидоры, редис и огурец нарезать маленькими кусочками. Зелень мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, запра-

вить сметаной. Салат можно украсить дольками помидора.

## **Салат из зеленого сельдерея и фруктов**

### ***Компоненты***

*Зелень сельдерея – 100 г*

*Яблоки – 100–150 г*

*Апельсин – 1 шт.*

*Сметана – 0,5 стакана*

### ***Способ приготовления***

Зелень сельдерея мелко порубить. Яблоки нарезать маленькими кубиками. Апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты и заправить сметаной.

## **Салат из шпината и яиц**

### ***Компоненты***

*Шпинат – 500 г*

*Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.*

*Зелень укропа – 1 небольшой пучок*

*Сметана – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Шпинат хорошо промыть, обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Яйца очистить и порубить, смешать с рубленным шпинатом и укропом, посолить, перемешать и заправить сметаной.

## **Салат из шпината и свежих огурцов**

### ***Компоненты***

*Шпинат – 150 г*

*Салат листовой – 100 г*

*Огурцы свежие – 200 г*

*Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки*

*Сыр тертый – 2 столовые ложки*

*Сметана – 0,5 стакана*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Шпинат, свежие огурцы и листовой салат нашинковать соломкой, перемешать, добавить тертый сыр и по вкусу соль, еще раз перемешать, заправить сметаной и посыпать молотыми орехами.

## **Салат из щавеля, яблок и овощей**

### ***Компоненты***

*Щавель молодой – 100 г*

*Яблоки сладкие – 2 шт.*

*Редис – 50 г*

*Лук зеленый – 2–3 пера*

*Огурец свежий – 1 шт.*

*Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Щавель, лук и зелень мелко порубить. Яблоки очистить от

кожуры и натереть на крупной терке. Редис также натереть на крупной терке. Огурец нарезать маленькими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, заправить сметаной.

## **Салат из щавеля и овощей**

### ***Компоненты***

*Щавель молодой – 100 г*

*Помидоры – 2–3 шт.*

*Редис – 50 г*

*Огурец свежий – 1 шт.*

*Лук зеленый – 2–3 пера*

*Перец сладкий – 2 шт.*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Щавель нашинковать. Помидоры, огурец и редис мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой.

Зелень порубить. Смешать щавель с овощами и зеленью, посолить и заправить сметаной.



# **Салат из зеленого горошка, огурцов, моркови и тыквы**

## ***Компоненты***

*Зеленый горошек очищенный – 1 стакан*

*Морковь – 300 г*

*Тыква очищенная – 200 г*

*Огурцы – 2 шт.*

*Зелень сельдерея – 1 пучок*

*Сметана – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Морковь и тыкву натереть на крупной терке, огурец нарезать тонкой соломкой, сельдерей мелко порубить. Смешать морковь с тыквой и огурцами, добавить зеленый горошек и рубленый сельдерей, посолить по вкусу и заправить сметаной.

# **Салат из зеленого горошка, сладкого перца и огурцов**

## ***Компоненты***

*Зеленый горошек консервированный – 1 стакан*

*Перец сладкий красный – 3 шт.*

*Огурцы свежие – 2–3 шт.*

*Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Смешать зеленый горошек с рублеными огурцами, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать и выложить горкой в салатник. У перцев удалить семена, мякоть нарезать тонкими кольцами, выложить поверх салата и посыпать рубленой зеленью.

# **Салат из зеленого горошка, овощей и яблок**

## ***Компоненты***

*Зеленый горошек консервированный – 2 стакана*

*Морковь – 1–2 шт.*

*Перец сладкий – 2 шт.*

*Яблоки кислые – 2 шт.*

*Масло растительное – 3–4 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Морковь и яблоки натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Подготовленные овощи перемешать с горошком, посолить и заправить растительным маслом.

# **Салат из кабачков, яблок и овощей**

## ***Компоненты***

*Кабачок – 400 г*

*Яблоки – 2 шт.*

*Огурцы – 2 шт.*

*Морковь – 1 шт.*

*Помидоры – 3 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоки и морковь почистить и также натереть на крупной терке. Помидоры нарезать маленькими тонкими дольками. Огурцы мелко нарезать кубиками. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить растительным маслом. Посыпать салат мелко нарубленной зеленью и украсить дольками помидоров.

### **Салат из кабачков и яиц**

#### ***Компоненты***

*Кабачок – 700 г*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Яйца вареные – 2 шт.*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Зелень и яичные белки порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и выложить в салатник. Приготовить приправу: два вареных яичных желтка растереть со сметаной и заправить этой приправой салат.

## **Салат из кабачков, фруктов и зелени**

### ***Компоненты***

*Кабачок очищенный – 200 г*

*Яблоки – 2 шт.*

*Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку*

*Вишни – 100 г*

*Гранатовый сок – 1–2 столовые ложки*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Кабачок и яблоки натереть на крупной терке, зелень мелко порубить, у вишни удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, можно слегка посолить, полить смесью гранатового сока с растительным маслом. Охладить в течение 15–20 минут и подать к столу.

## **Салат из кабачков, пастернака и яблок**

### ***Компоненты***

*Кабачки – 700 г*

*Корень пастернака – 200 г*

*Яблоки кислые – 3 шт.*

*Сметана – 0,5 стакана*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Корень пастернака почи-

стить и также натереть на крупной терке. Яблоки нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить сметаной.

## **Салат из капусты и овощей**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 500 г*

*Перец сладкий красный – 2 шт.*

*Помидоры – 2–3 шт.*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Яблочный уксус – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый укроп, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из капусты, овощей и фруктов**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Яблоко – 1 шт.*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Перец сладкий красный – 3 шт.*

*Сливы – 1 стакан*

*Лимонный сок – 1 столовая ложка*

*Апельсиновый сок – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Огурцы и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, влить лимонный и апельсиновый соки, перемешать и заправить растительным маслом.



# **Салат из капусты, тыквы, чеснока и орехов**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Тыква – 200 г*

*Орехи грецкие молотые – 0,5 стакана*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку*

*Лимонный сок – 1 чайная ложка ложка*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Капусту мелко нашинковать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке и смешать с капустой. Добавить орехи, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, посолить, слегка сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

# Салат из капусты, овощей и ревеня

## *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 400 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Черешки ревеня – 100 г*

*Зелень укропа и сельдерея – по 50 г*

*Яблочный уксус – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## *Способ приготовления*

Капусту нашинковать и перетереть с солью, выдержать до появления сока. Морковь тонко нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами. Ревень очистить от кожицы и также тонко нашинковать. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть уксусом, поставить на 15–20 минут в холодильник, а затем заправить растительным маслом.

# Салат из капусты, овощей и лесных ягод

## *Компоненты*

*Капуста белокочанная – 400 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Черника – 0,5 стакана*

*Брусника – 0,5 стакана*

*Зелень базилика – 1 маленький пучок*

*Клюквенный сок – 2 столовые ложки*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## *Способ приготовления*

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, добавить ягоды и мелко-рубленную зелень, а затем клюквенный сок. Салат немного посолить, перемешать и оставить на 15–20 минут, а затем заправить растительным маслом.

# **Салат из капусты, овощей, фруктов и ягод**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Перец сладкий красный – 1 шт.*

*Тыква очищенная – 200 г*

*Яблоко кислое – 1 шт.*

*Ягоды брусники – 0,5 стакана*

*Чернослив – 1 стакан*

*Зелень базилика – 1 маленький пучок*

*Апельсиновый сок – 2 столовые ложки*

*Масло растительное – 3–4 столовые ложки*

*Соль и сахар – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Морковь, тыкву и очищенное от кожуры яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты салата с брусникой, посолить и подсластить, сбрызнуть апельсиновым соком и поставить в

холодильник на 10–15 минут. Затем заправить салат растительным маслом и посыпать мелко нарубленным базиликом.

## **Салат из капусты, пастернака и сельдерея**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г*

*Корень пастернака – 100 г*

*Корень сельдерея – 100 г*

*Сметана – 0,5 стакана*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Смешать капусту с мелко порубленным сельдереем, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## **Салат из капусты, моркови и сельдерея**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 2 шт.*

*Корень сельдерея – 100 г*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Масло подсолнечное нерафинированное – 2  
столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Нашинковать капусту. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Укроп порубить. Капусту смешать с овощами, посолить, заправить подсолнечным маслом и посыпать рубленым укропом.

## **Салат из капусты, брусники, моркови и репы**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Репа – 1 шт.*

*Морковь – 1 шт.*

*Брусника – 1 стакан*

*Лимонный сок – 1–2 столовые ложки*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи с ягодами, посолить. Смешать лимонный сок с растительным маслом и заправить этой смесью салат.

## **Салат из капусты, мандаринов и ананасов**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 200 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Яблоки кислые – 2 шт.*

*Мандарины – 2–3 шт.*

*Ананасы консервированные – 150 г*

*Апельсиновый сок – 1 столовая ложка*

*Лимонный сок – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на круп-

ной терке и смешать с капустой. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Смешать овощи с фруктами, добавить кусочки консервированных ананасов и осторожно перемешать. Заправить салат смесью апельсинового и лимонного соков с растительным маслом.

## **Салат из белокочанной и краснокочанной капусты**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 200 г*

*Капуста краснокочанная – 200 г*

*Лук зеленый – 1 небольшой пучок*

*Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку*

*Лимонный сок – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Тонко нашинковать белокочанную и краснокочанную капусту, посолить, полить лимонным соком и перетереть рука-



ми. Затем капусту выложить в салатник, полить растительным маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

## **Салат из краснокочанной капусты**

### ***Компоненты***

*Капуста краснокочанная – 500 г*

*Сок клюквенный – 1–2 столовые ложки*

*Корица молотая и гвоздика – по 0,5 чайной ложки*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Краснокочанную капусту очень тонко нашинковать, посолить и перетереть руками. Как только капуста даст сок, посыпать ее пряностями, сбрызнуть клюквенным соком, заправить растительным маслом и тщательно перемешать. Затем капусту выложить горкой в салатник и украсить веточками огородной зелени.

# **Салат из квашеной капусты, чернослива и тыквы**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная квашеная – 300 г*

*Тыква – 300 г*

*Чернослив – 1 стакан*

*Листья базилика – 3–4 шт.*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Тыкву натереть на крупной терке. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Квашеную капусту отжать от сока, смешать с тыквой и черносливом, добавить мелко рубленую зелень базилика, перемешать и заправить растительным маслом.

# **Салат из квашеной капусты, свеклы и перца**

## ***Компоненты***

*Капуста квашеная – 300 г*

*Свекла вареная – 1 шт.*

*Перец сладкий – 2 шт.*

*Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку*

*Сметана – 3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Также мелко порубить кинзу и укроп. Смешать квашеную капусту с овощами и зеленью и заправить сметаной.

# **Салат из квашеной капусты, апельсинов и орехов**

## ***Компоненты***

*Капуста квашеная – 200 г*

*Апельсины – 2 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки*

*Изюм – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до набухания, затем воду слить, а изюм остудить и обсушить салфеткой. Капусту перемешать с изюмом и орехами, выложить в салатник, посолить и заправить растительным маслом. Апельсины почистить и разделить на дольки. Дольками апельсинов украсить капустный салат.

## **Салат из капусты брокколи и моркови**

### ***Компоненты***

*Капуста брокколи – 400 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Яблочный уксус – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Капусту положить в дуршлаг и обдать кипятком. Как только капуста остынет, ее нужно нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, выдержать салат 10–15 минут в холодильнике, а затем заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

## **Салат из капусты брокколи, яблок и зелени**

### ***Компоненты***

*Капуста брокколи – 300 г*

*Яблоки – 2 шт.*

*Лук зеленый – 2–3 пера*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Сметана – 3–4 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту обдать кипятком, остудить и тонко нашинковать.

Яблоки натереть на крупной терке, смешать с капустой и рубленой зеленью, посолить и заправить сметаной.

## **Салат из капусты брокколи и яиц**

### ***Компоненты***

*Брокколи – 500 г*

*Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.*

*Зелень сельдерея – 1 пучок*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту обдать кипятком, остудить, нашинковать, смешать с рублеными яйцами и зеленью. По вкусу посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатник и заправить сметаной.

# **Салат из капусты брокколи, овощей и зелени**

## ***Компоненты***

*Капуста брокколи отварная – 400 г*

*Морковь отварная – 1–2 шт.*

*Лук репчатый – 1–2 шт.*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Отварные овощи нарезать маленькими кусочками. Репчатый лук порубить. Зелень также мелко порубить. Смешать капусту с морковью и репчатым луком, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, посыпать рубленой зеленью

# **Салат из моркови, свеклы и яблок**

## ***Компоненты***

*Морковь – 200 г*

*Свекла – 200 г*

*Яблоко – 1 шт.*

*Зелень кинзы – 1 небольшой пучок*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Морковь и свеклу почистить и натереть на терке. Яблоко очистить от кожицы и также натереть на терке. Смешать овощи с яблоком, добавить мелко рубленую кинзу, посолить по вкусу и заправить сметаной.

# **Салат из моркови, овощей и зелени**

## ***Компоненты***

*Морковь – 200 г Редис – 100 г*



*Корень пастернака – 200 г*

*Лук-порей – 0,5 стебля*

*Зелень укропа и петрушки – по несколько веточек*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Морковь, репу и корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Лук-порей тонко нашинковать. Все подготовленные овощи перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Украсить веточками укропа и петрушки.

## **Салат из моркови и тыквы**

### ***Компоненты***

*Морковь – 200 г*

*Тыква очищенная – 200 г*

*Семена укропа молотые – 0,5 чайной ложки*

*Масло растительное – 1 столовая ложка*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Морковь и тыкву мелко нашинковать, можно натереть на терке. Компоненты перемешать, добавить семена укропа и по вкусу соль, еще раз осторожно перемешать и заправить растительным маслом.

## **Салат из моркови, капусты и перца**

### ***Компоненты***

*Морковь – 300 г*

*Капуста белокочанная – 200 г*

*Перец сладкий – 200 г*

*Зелень петрушки и укропа – по 50 г*

*Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Морковь натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать, а перец нарезать тонкими колечками. Зелень мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить зелень,

посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат из моркови, овощей и зелени**

### ***Компоненты***

*Морковь – 200 г*

*Свекла – 200 г*

*Кабачки – 250 г*

*Редис – 50 г*

*Зелень кинзы и укропа – по 1 небольшому пучку*

*Сметана – 2–3 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Морковь, свеклу, редис и кабачки почистить и натереть на крупной терке. Овощи перемешать, добавить мелко рубленую зелень, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из моркови, пастернака и репы**

## ***Компоненты***

*Морковь – 400 г*

*Корень пастернака – 200 г*

*Репка – 100 г*

*Зелень укропа – 50 г*

*Масло растительное – 2 столовые ложки*

*Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Морковь, репу и пастернак почистить и натереть на крупной терке. Все овощи смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Посыпать мелко нарубленным укропом.

# **Салат из моркови, сельдерея и яблок**

## ***Компоненты***

*Морковь – 0,5 кг*

*Яблоки – 200 г*

*Корень сельдерея – 150 г*

*Сметана – 1 стакан*

*Соль и сахар – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Морковь, яблоки и корень сельдерея почистить, натереть на крупной терке, перемешать и заправить сметаной.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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