



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**Лечебное питание**

**РЕЦЕПТЫ БЛЮД  
В ТРАДИЦИЯХ  
РАЗДЕЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

**Лечебное питание. Рецепты блюд  
в традициях раздельного питания**

«РИПОЛ Классик»

2014

Лечебное питание. Рецепты блюд в традициях раздельного питания / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Раздельное питание – здоровое питание! В этой книге собраны самые лучшие рецепты для раздельного питания. Используя их, вы сможете улучшить общее состояние своего организма, а так же похудеть!

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

## Содержание

Полезно и вкусно	5
Закуски	7
Закуска из помидоров	8
Капуста белокочанная острая	9
Закуска свекольная	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Лечебное питание. Рецепты блюд в традициях раздельного питания

## Полезно и вкусно

Эта книга полностью посвящается кулинарии. Блюда, рецепты которых предложены здесь, полезны всем – и убежденным сторонникам раздельного питания, и тем, кто не придерживается строго правил этой системы.

Пользуясь приведенными рецептами, вы не только разнообразите свое ежедневное меню, но и приятно удивите гостей изысканными праздничными угощениями.

Тем же, кто неукоснительно следует традициям раздельного питания, интересно будет узнать, что специалисты-диетологи рекомендуют готовить на завтрак, обед, полдник и ужин.

**Завтрак.** Для завтрака идеально подходят легкие овощные блюда: каши из овощей, разнообразные салаты (особенно со свежей зеленью), овощные ассорти, бутерброды из хлеба с отрубями с овощной намазкой. Овощи чаще всего готовятся на пару либо вовсе не подвергаются тепловой обработке. Это способствует максимальному сохранению в них полезных веществ, в том числе витаминов. На завтрак также предписываются фрукты и салаты из них. Завтрак ни в коем случае не должен вас утяжелять. Напротив, его назначение в том, чтобы с утра зарядить ваш организм энергией, а также естественно и мягко активизировать работу желудочно-кишечного тракта.

**Обед.** На первое диетологи советуют готовить различные овощные супы и бульоны, щи, борщи, предпочтительно вегетарианские, запеканки, супы-пюре. На второе – паровые котлеты, сметанники, блюда из грибов, а также мясные и рыбные блюда, плов, голубцы. Причем гарниром к белковой пище должны быть салаты, овощи и фрукты, а не традиционные картофель или макароны. В качестве десерта уместны несладкие фрукты и разнообразные блюда из них.

Для полдника хороши салаты и закуски, немного мяса со сметаной либо всевозможные запеканки.

На ужин лучше приготовить салат, а также овощные бутерброды или оладушки и т. п. Вообще вечером рекомендуется легкая пища, богатая углеводами. Она быстро усвоится и не потребует от организма больших энергетических затрат на переваривание. К таким блюдам относятся, к примеру, макароны, картофельная или морковная запеканка, а также сладкие фрукты и т. п.

Отдельно приведены рецепты соусов и заправок для салатов, предложены способы приготовления полезных горячих и освежающих напитков, даны советы по выпечке изделий из теста, приготовлению сладких блюд, а также мороженого.

О чем важно помнить тем, для кого раздельное питание не просто модное увлечение или способ удивить друзей, а серьезная программа оздоровления и даже в какой-то степени стиль и распорядок жизни?

Выбирайте из множества рецептов любые, которые вам по вкусу. Относиться с должным вниманием к своим пищевым предпочтениям крайне важно, ведь таким образом организм сигнализирует о собственных потребностях в тех или иных питательных веществах. Однако следует обязательно соблюдать указанные в рецептах сочетания продуктов.

Кухня раздельного питания строго различает два стола – белковый и углеводный. Критерием служит основной состав используемых продуктов. Белковосодержащие продукты – это строительный материал для нашего тела.

Напомним, что к ним принадлежат не только мясо и рыба, но и орехи, яйца, фасоль и горох, спаржа и чечевица. К углеводосодержащим продуктам относятся овощи и фрукты, ягоды, а также злаки. Эта пища дает нам энергию.

Из этой книги вы узнаете, что смешивать несочетаемые продукты недопустимо, и научитесь выбирать наиболее предпочтительные и полезные комбинации. Вы с легкостью определите, к какому столу подавать то или иное блюдо, и сможете грамотно составить меню из множества приведенных ниже рецептов.

И последнее. Каждый человек солит пищу, ориентируясь на свой вкус и привычки. Поэтому практически ни в одном рецепте количество соли не указано. Однако пересоленная пища не только невкусна, но и крайне вредна для здоровья. «Недосол на столе, а пересол на спине» – гласит старинная поговорка. Сегодня врачи добавляют, что пересол негативно отразится не только на вашей спине (позвоночнике), но и на суставах, сердечнососудистой системе, желудке, да и на всем здоровье в целом, причем практически в любом возрасте. Поэтому, протягивая руку к солонке, не забывайте, что умеренность является неременной чертой любого культурного человека, который заботится о своем организме. Так что солите на здоровье, а значит, в меру!

## Закуски

Закуски предназначены для того, чтобы вызывать аппетит. Вкус, запах, внешний вид этих несытных блюд настраивают человека на предстоящую основную трапезу, вызывая ощущение, которое большинство людей характеризует словами: «Аж слюнки потекли». Поэтому для закусок так важны острота, аппетитный вид, пикантность. Чаще всего в роли закусок выступают соленые овощи, иногда грибы, а также рыба. Салаты тоже являются одним из видов полезных и легких закусок.

## **Закуска из помидоров**

*Ингредиенты:*

600 г помидоров, 2 луковицы (небольшие), 350 г сыра сулугуни, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла (нерафинированного).

*Способ приготовления:*

Помидоры хорошо вымыть, аккуратно обсушить полотенцем или салфетками, мелко нарезать. Сыр измельчить с помощью блендера или натереть на крупной терке. Смешать с помидорами.

Чеснок мелко нарезать ножом. Лук очистить, нарезать, затем облить кипятком и выложить на дуршлаг, чтобы стекли вода и избыток сока.

Соединить все ингредиенты, заправить маслом и тщательно смешать и растереть.

Для этого блюда рекомендуется прозрачный салатник: в нем оно смотрится наиболее красиво и аппетитно.

Выложив закуску, полить ее заправкой из растительного масла и, не размешивая, подать к столу.

## **Капуста белокочанная острая**

*Ингредиенты:*

1 кочан капусты (небольшой), 3 зубчика чеснока, 1 луковица (крупная), 1 столовая ложка яблочного уксуса, красный молотый перец на кончике ножа.

*Способ приготовления:*

Капусту разделить на листья, хорошо вымыть и промокнуть салфетками. Тонко нарезать соломкой, затем размять пальцами. Не солить!

Луковицу очистить и нарезать очень тонкими полукольцами (они должны получиться прозрачными). Чеснок мелко натереть либо пропустить через чесночный пресс. Капусту, лук и чеснок соединить, всыпать перец, тщательно перемешать.

Влить уксус, вновь перемешать и убрать емкость на 1 час в прохладное темное место. Затем выложить в салатник и подать готовое блюдо к столу.

## Закуска свекольная

*Ингредиенты:*

2 свеклы (небольшие), 2 луковицы (средних), 3 малосолевых огурца, 2 столовые ложки растительного масла (нерафинированного), 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки молотого тмина.

*Способ приготовления:*

Свеклу вымыть, сварить на пару и остудить. Затем очистить и измельчить с помощью крупной терки или блендера.

Лук очистить и нарезать изящными колечками, стараясь, чтобы они получились прозрачными. Огурцы нарезать мелкими кубиками.

Овощи соединить в керамическом салатнике, добавить тмин и сахар, влить растительное масло и лимонный сок. Все тщательно смешать.

## **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.