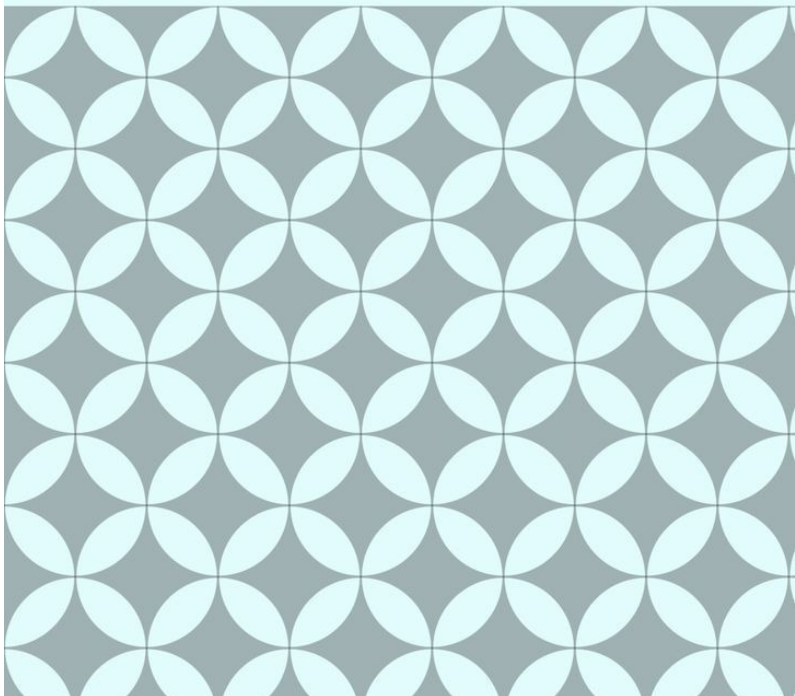


18+

Сергей Демьянов

*Диета — которая работает
(дополненное издание)*

Практическое пособие по соблюдению
«Жизненной диеты стройности»
в окружающих условиях существования



Сергей Демьянов

Диета – которая работает

(дополненное издание)

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39438121
ISBN 9785449384416*

Аннотация

Книга рассчитана НА ВСЕХ: у кого деньги на питание – ЕСТЬ. И на БОЛЬШИНСТВО, у которых этих денег – НЕТ... Но пока ещё (!!!) ХВАТАЕТ на гречку и яйца... И которым тоже ОЧЕНЬ НУЖНО ПОХУДЕТЬ – при минимуме «продуктового набора»! В этой книге дополнительно собрано и изложено всё то, чего не хватает в первой книге «Диета – которая работает». Был своеобразный пробел: с моей дотошностью – так быть не должно! Хочется, чтобы и здесь: всё было безупречно, понятно и ничего не упущено. Вот и дописываю!

Содержание

Часть первая. «Диета -которая работает»	8
Глава первая	9
Диета: недорогая, вкусная, эффективная.	9
И не голодная!	
Глава вторая	36
Холодильник – ДРУГ?	36
Глава третья	60
Поход в магазин: НЕ НАБРАТЬ ЛИШНЕГО!	60
Глава четвёртая	120
Завтрак: КАК БЫТЬ?	120
Глава пятая	226
Не допускать подъедания мышечной массы	226
Глава шестая	277
А как быть с первым?	277
Глава седьмая	300
Взаимозаменяемость продуктов: ЧТО И КАК ПРИГОТОВИТЬ!	300
Глава восьмая	461
Вода – жизнь! «Стройная жизнь» -если вода-замороженная!	461
Глава девятая	462
Никаких моно-диет и прочих «вредных экспериментов» -над своим здоровьем!	462

Глава десятая	469
Специи- лучшие помощники. Варианты	469
«Здорового обеда ОБЕДА» – в разные дни	
«цикла занятий»	
Глава одиннадцатая	570
Ограниченно годен!	570
Конец ознакомительного фрагмента.	571

Диета – которая работает (дополненное издание)

Сергей Демьянов

*«У меня получилось. И значит, у меня есть
право – об этом написать».*

© Сергей Демьянов, 2019

ISBN 978-5-4493-8441-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





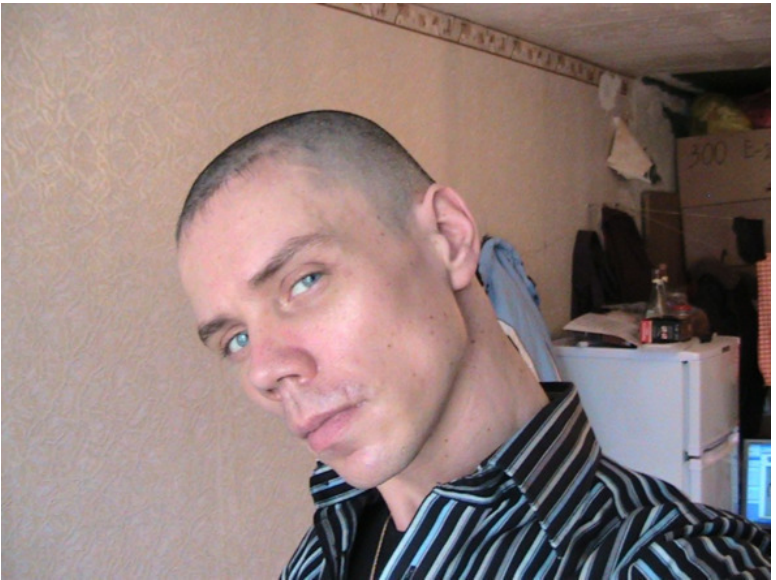
Часть первая. «Диета -которая работает»

«Для того, чтобы окончательно победить, нужно изначально знать, с чего правильно начать».



Глава первая

**Диета: недорогая, вкусная,
эффективная. И не голодная!**



«Для того, чтобы **ХОРОШО ПОЛУЧИЛОСЬ**, нужно с чего-то – **ХОРОШО НАЧАТЬ!**
(Из своего горького, жизненного опыта)».

«Дорогой читатель! Если ты – открыл эту книгу – ну хотя бы из любопытства, значит ты уже на той заветной ступени лестницы, ведущей тебя к выходу и достиг той стадии осознания, на которой нужно что-то менять, работать над собой, а значит – и своей внешностью. Что НЕРАЗРЫВНО и напрямую связано (сказал, забегаая вперёд).» В этой книге дополнительно собрано и изложено всё то, чего «не хватает» в первой книге: «Диета – которая работает». Был своеобразный пробел: а что делать, если «внештатная ситуация»? Когда вынужденно находишься «ВНЕ ДОМА»: на учёбе, на работе или в гостях у родственников. А что есть, как заниматься поддержанием стройности -ВНЕ ДОМА? С моей дотошностью – так быть не должно! Пришлось искать «ПРАВИЛЬНЫЕ» ответы – на ВСЕ эти вопросы. Хочется чтобы и здесь: **всё было безупречно**, понятно и ничего не упущено. Прибавилось информации и опыта: вот и приходится дописывать! ГОД работал над ней!

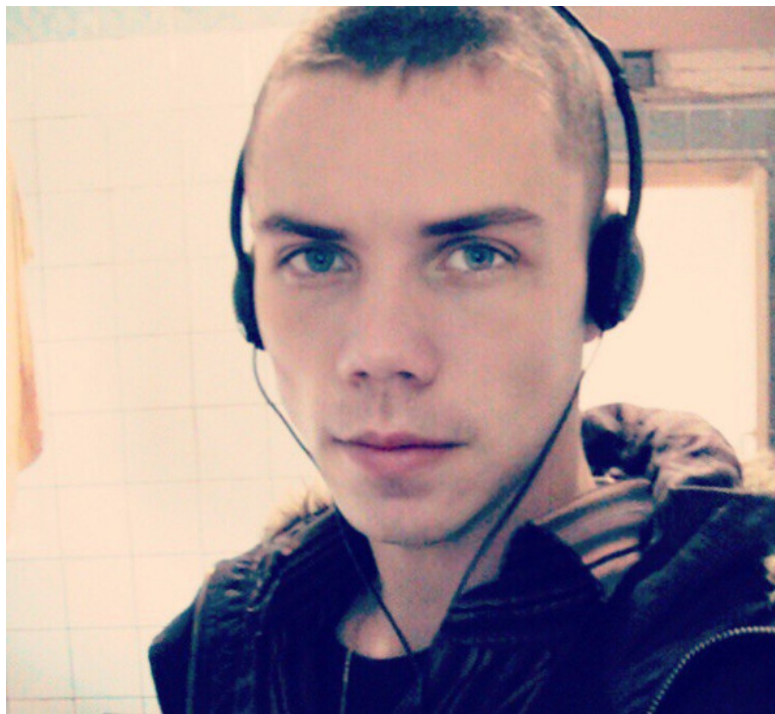
Дополнилось и содержание книги и...«Оглавление!! Книга стала интересней и красочнее и содержит ВСЁ ТО, чего ЯВНО НЕ ХВАТАЛО! ТЕПЕРЬ ТОЖЕ ЕСТЬ И ПЕРЕЧИСЛЕНО В «Оглавлении!»

Надеюсь теперь моя книга – стала идеальной!

Привет, мой любопытный читатель! В руках у тебя – мой собранный десятилетний опыт восхождения и закрепления стройности: от веса 78 кг к весу 63. Да, знаю: про диеты – уже столько всего написано! Столько сказано: крайности –

от пользы одного продукта в одной диете, до вреда – в другой. Но что же делать: кому верить? Я тоже, мой дорогой читатель, сомневался: искал, выбирал, обдумывал. И старался ко всему подходить разумно: С САМОГО начала, чтобы весь мой путь – был просчитан с РАЗУМНОЙ точки зрения. НЕ НАВРЕДИВ своему здоровью в погоне за стройностью... Эх, если бы я знал: какую злую шутку сыграет со мной судьба, «подарив» сахарный диабет. Да ещё и первого типа! С полной «не выработкой» инсулина моим организмом... А моя работа вешивалась с третьей задачей: быть физически крепким и ...способным применить силу что невозможно – для излишне худого.











Дорогой читатель! Меня зовут Сергей. Живу в городе Волгограде.

Реальная Личность, со своими вкусами, взглядами на жизнь. Задумка написать эту книгу – у меня появилась давно, но подтолкнуло на окончательное написание книги – желание действительно помочь в достижении желанного результата —постепенной, грамотными действиями с точки зрения «не навредить» своему здоровью, разбалансировав свой организм крайностями диет. И правильного закреп-

ления полученного результата и поддержания достигнутого трудом —результата – несложными ограничениями и поддержанием определённых, несложных правил «Жизненной диеты». Да, мой читатель, я – ДОВЕРЯЮ тебе: как и всем своим знакомым. Пока они своими действиями (или бездействием) в отношении меня – не докажут обратное. Поэтому, как и своим знакомым, протягиваю тебе руку открытой ладонью вверх: почти горизонтально. Открыт перед тобой и перед ними. Хотя эта открытость – очень сильно ранит меня, делает моё доверие мишенью для плохих, людей которые закрыты для меня и просто используют мою детскую доверчивость и доброту. Используют- даже не подозревая что я это вижу и меня – это очень сильно раздражает и злит! Но ничего не могу с собой поделать: такой вот добрый и наивный. Хотя в оправдание есть и такие ЛЮДИ с большой буквы, которые такие же, как и я... Но их – мало. Мало, но есть! Но мы с тобой, мой дорогой читатель, знакомимся и протягиваем друг- другу руки для рукопожатия я – доверяю тебе и хотел бы уважения и доверия – взамен. Доверие – очень тонкая вещь. Но если оно есть – удержит и планету. Доверие будет крепче и очевиднее, если мы будем общаться на «ТЫ». Ведь общение на «ВЫ» – подчёркивает границы «не сближения». Поэтому сразу перейдём на «ТЫ»: так будет проще и ближе общаться, мой дорогой читатель. И так: я —Сергей. А ты? Ну вот и познакомились! Теперь, когда я и ты, мой дорогой читатель, можем спокойно общаться, расскажу тебе

всё, с чем мне пришлось столкнуться и что пришлось пережить: нервные потрясения, потеря всякой надежды и веры в будущее – до полной радости этой жизнью.

Что мне пришлось сделать, изменить, подыскать замену одних продуктов (вкусов) другими – в питании, в физических нагрузках и видах упражнений. В общем изменить свою жизнь так, чтобы «Жизненная диета стройности» «влилась» в мою повседневную обыденную жизнь и стала её неотъемлемой частью. И стремление научиться постепенному восхождению к желанному результату, путём постепенного изменения своего жизненного пути – стало моей целью. Чтобы не как другие диеты: что-то кратковременное, изнуряющее, оторванное от реальной действительности. С кучей запретов и ограничений, которые просто сводят с ума! Нет, моя диета- жизненная, с которой можно жить: не голодная и... вкусная. Поэтому мы с тобой её в дальнейшем будем называть «*Жизненной диетой*». Именно ЖИЗНЕННАЯ. В которой «уживаются» диета стройности с сытостью. За эти уже 12 лет скопилось немало всего, чем ОЧЕНЬ хочется поделиться с нуждающимися в такой информации: правдивой, проверенной и... результативной. Начну с самого начала, мой читатель. По гороскопу я – Дева: самый дотошный знак Зодиака, капающий до сути в мелочах в поисках реалистичности и практичности применения того или иного, целесообразность этих применений, не впадая в крайности. Постоянно ищущий идеал, «золотую середину и разумность-

ВО ВСЁМ: от питания, до мышления – здесь. (как итог подпитки мозга- перловой кашей, которая питает мозг, улучшает мышление и которую Пифагор- добавлял в рацион своим ученикам – как обязательный продукт, продукт обязательного потребления. У нашей «Жизненной диеты» тоже: есть такие «незаменимые» продукты). Поэтому собирал информацию, анализировал, выбирал лучшее, сравнивал -по результатам «применения» -того или иного продукта на практике (то есть на себе) —конечного результата. Постоянно совершенствовал достигнутое и полученное -всегда «модернизировал», улучшал и записывал полученный алгоритм, упражнений и последовательность дней. Сначала- это был «тёмный лес»! Но потом —когда стройность и ясность ума- стали очевидны и видны и придали неординарность моей личности—это придало мне уверенность, и оставалось только поддерживать достигнутое и жить с диетой «в любви и согласии», есть вкусно и разнообразно, не набирая лишний вес.



В этой книге собран мой 12 летний опыт диет, восхождения по лестнице -переработанное под себя, на достижение желаемого результата: стройности и рельефика тела. не потеряв при этом физических возможностей и силу. И как оказалось – многократное увеличение хорошего настроения и прекрасных мыслей, которых стало гораздо больше- благодаря продуктам в сочетании с правильным режимом физ. нагрузок. Открыв эту книгу, ты встал на первую ступень лестницы, ведущей тебя наверх из сложившейся ситуации – к заветному зеркалу, в котором ты увидишь своё желанное отражение. Лестница, ведущая в новый мир, который своими усилиями, взяв всё только самое лучшее из моего практического опыта пребывания в«Жизненной диете“ – ты построишь сам. И этим своим практическим опытом – я поделюсь с тобой. Нет, ни ради прибыли, а чтобы ты, мой друг, мой дорогой читатель, смог добиться желаемого результата стройности – пройдя всё ПОСТЕПЕННО и уверенно. А значит- ты уже будешь УВЕРЕН в себе. И так в руках у тебя „практическое пособие“, некий „свод Правил“, сложных по-началу и таких простых – с приходящим постепенно к тебе – опытом диет и нагрузок и ограничений. „Правильная“, ЗДОРОВАЯ ЕДА- формирует из тебя **ЛИЧНОСТЬ** (*ты то, что ты – ешь*): с РАЗВИВАЮЩИМСЯ ИНТЕЛЛЕКТОМ и повышенным IQ (коэффициент интеллекта), ПРАВИЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ. Что формирует

Личность с **МОЩНОЙ, ЗАЩИТНОЙ АУРОЙ**. „Всё, что ест человек – влияет на его «ауру»: доброту, поведение, поступки, взгляд на окружающий мир.«**ТЫ ТО, что ты ЕШЬ!**» Что так же подтверждается ещё **древними ВЕДАМИ**, которым более пяти тысяч лет! «Веды: древние знания об истинной **ПРИРОДЕ** человека... Ведам -более пяти тысяч лет. Но уже тогда было указано, что **ЕДА – ЭТО ЭНЕРГИЯ**», в начале 46-минуты (45:17 если точнее) говорит за кадром голос ведущего в **фильме-проекте «REN-TV» «Самые шокирующие гипотезы. ЖРАТЬ или НЕ ЖРАТЬ?» Выпуск 382 от 24.01.18.** «А значит-она имеет **ВОЛНОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ...**» – продолжена и завершена мысль в этом фильме. **ВОЛНЫ-КОТОРЫЕ** тебя защищают. Защищённый – **ТЫ САМ ИЗЛУЧАЕШЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ И ДОБРУЮ ЭНЕРГЕТИКУ**, Значит -не только твоя аура-защита, но **И САМО НАСТРОЕНИЕ** зависит **ОТ ТЕБЯ**: позитивные и добрые волны. Или вредные и гадкие.

С правильным и **ЗДОРОВЫМ** питанием, твоя аура светлая: ты- **СВЕТЛО-АУРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК!** Зависят и от питания! Вот тебя и» прямая зависимость **ЕДА-АУРА**!» В противовес «подсевшим» на вредную,«условную» еду. На 46-й минуте (45:40) этого же фильма: «**ИССЛЕДОВАТЕЛИ** утверждают, что быстрая еда, будоражающая нервы и раздражающая желудок, ведёт себя как булыжник, брошенный в воду: возникают волны, поднимающие со дна грязь. **НЕВЕРОЯТНО**, но именно **ГРЯЗНОГО ЦВЕТА** становится аура

тех, кто «подсел» на фаст-фуд... Эти люди эмоционально неустойчивы, плохо спят и склонны к депрессиям...»
Вспомни своих знакомых: от запаха фаст-фуда, будоражит желудок и..нервы. ИХ нервы...

Чтобы тебе формировать *ЗДОРОВОЕ ТЕЛО*, фигуру и рельеф тела (ты то, что ты – делаешь): МНОГОЕ – зависит ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ САМОГО! Что и подтверждает на 26-й минуте фильма врач-диетолог Ольга Перевалова: *«80% вклада в здоровье человека – это его ПИТАНИЕ и ОБРАЗ ЖИЗНИ...80% – это то, что... МЫ КЛАДЁМ В РОТ»: те самые белки, жиры, углеводы...»*

Вывод: смотри, что «закидываешь» в себя! Какой «материал», «закинешь», то и...в итоге «построишь»! А точнее-СФОРМИРУЕШЬ!

ЧТО построишь?

Вывод УЧЁНОГО, «ЖЕЛЕЗНОЕ» -подтверждение того, о чём я -ПОСТОЯННО ГОВОРЮ тут и в жизни окружающих: *«ТЫ то, что ты ешь!»*. Вот, как точнее «подытожил» в этом же фильме Алексей Диашев, доктор БИОЛОГИЧЕСКИХ и технических наук на **46-й** 48:05 минуте:

«Человек -это то, что он ЕСТ и то, что он ПЬЁТ. И его МИРОВОЗЗРЕНИЕ, его социальный статус и ВСЁ – зависит от того, что мы с Вами потребляем в пищу. И энергетика наша с Вами -целиком и полностью пополняется только из внешнего мира С ВОДОЙ И ЕДОЙ...»

Именно такого все эти 10 лет диеты придерживаюсь:

информация-мне давно известна про ПРЯМУЮ зависимость энергетики – от питания. Тем более в моём случае -это вообще: **ВОПРОС ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ МОЕЙ ЖИЗНИ!!!** Диабетик же! Вот, как пишет источник по диабету об этой **ВАЖНОСТИ**:

<http://diabetiya.ru/pomosh/saharnyj-diabet-1-tipa.html>

«Соблюдение диеты.

Список продуктов, разрешенных при 1 типе диабета, расширялся по мере развития медицины. Если раньше заболевание требовало безуглеводной диеты, то с появлением искусственного инсулина, портативных глюкометров, шприц-ручек рацион больных все больше приближался к обычному. Рекомендуемая в настоящее время диета представляет собой не что иное, как полноценное, здоровое питание...»

Достаточно ФАКТОВ?

Призадумайся над сказанным и всем увиденным. И -возьми с собой

это «ЗОЛОТОЕ правило», чтобы его ПОСТОЯННО придерживаться – по-возможности:

«ПРАВИЛЬНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА – „ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО ФОРМИРОВАНИЯ НУЖНОЙ ЛИЧНОСТИ“ В НУЖНОМ тебе РЕЛЬЕФЕ ТЕЛА с поддержанной стройностью и задержавшейся молодостью!» Сегодня

*мне в этом 2018 году-будет «40»...*24.01.18 заходил в ларёк за кабачковой икрой. «Дайте мне продукт с которым худеют!» -попросил я. «Вы и так стройный», -ответила продавщица. «Так мне-уже „40“: слежу за собой», – Ответил я ей слегка и на чуток приврав про возраст. «„40“?» – недоумевала она. «А я думала вам -„27“!» Так что..**СТАРАЙСЯ**: и тоже на 10 лет будешь выглядеть моложе своего «возраста привязки» (ко времени) – «паспортного» возраста,: «задержишься», так сказать «на время», в «возрастных витках» – **в «молодой позиции»!**

Посмотри на сайте <http://ren.tv> фильм-проект «Самые шокирующие гипотезы „Жрать или НЕ ЖРАТЬ?“» **Выпуск 382 от 24.01.2018. После просмотра – ТЕБЯ ШОКИРУЕТ информация о продуктах: ФАСТ-ФУД, ГМО-продукты!**

Вот ссылка на ю-тубе:

https://www.youtube.com/watch?v=T_7vRubLXEc

А ВОТ ещё ШОКИРУЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ – про «ПИЩЕВОЙ ГЕНОЦИД»: который -УЖЕ РЕАЛЬНО происходит!

Вот ссылочка на ю-тубе:

<https://www.youtube.com/watch?v=DnvqY4zSJrE>

«Пищевой геноцид. Выпуск 589 (13.03.2019). Самые шокирующие гипотезы».


ИСПОЛЬЗУЙ УСЛЫШАННУЮ ИНФОРМАЦИЮ – для **СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!**
А **«Жизненная диета стройности»** в итоге изменит и твою личную жизнь: рядом с тобой, (НАКОНЕЦ-ТО!) – будет тот желанный «объект», который **ДОСТОИН** быть рядом с таким симпатичным человеком, способным прекрасно мыслить и способным правильно практически применять свои знания в своей жизни.



«ПРАВИЛЬНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА – „ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО ФОРМИРОВАНИЯ НУЖНОЙ ЛИЧНОСТИ“ В НУЖНОМ тебе РЕЛЬЕФЕ ТЕЛА!»

Всегда говорю: *«Разумное НАЧАЛО* (чего – либо, и диета – со всеми исходящими последствиями) – *заложено в способности ЗДРАВОО мыслить»*. И если ты, мой разумный читатель, ценишь чужой опыт (горький), и прислушиваешься к мнению людей, которые ЗНАЮТ ту область, о чём говорят, означает что ты ищешь РАЗУМНЫЙ путь, чтобы начать: ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ, ведь практический опыт – лучше советов. И пусть в начале этот опыт – чужой (а как же иначе?!). Как проверить: работает ли диета диетологов – НА СЕБЕ? Да просто посмотри на него, на этого диетолога: если он строен и подтянут — значит его диета работает. Не верь – жирным диетологам, прыщавым косметологам... И мне – пришлось столкнуться с подобной некомпетентностью! Из-за которой я уже падал в кабинете от истощения, вызванных сахарным диабетом и отсутствия сил держаться на ногах. Тогда как все почти врачи – шарахались и отмахивались от меня, как от назойливой мухи со своей навязчивой идеей. «Подумаешь, прыщи! У нас они тоже есть!» – заверила с усмешкой одна из врачей (в кавычках), поиздевавшись по поводу моего панического настроения из-за прогрессирующих кожных высыпаний у меня. И отвела меня (догадайся, к кому?!) – К ПСИХИАТОРУ!!!! Представляешь?! А по-

том, когда грамотный терапевт (дай БОГ ей- здоровья!) посмотрел всего ОДИН ранее заданный мною анализ, с ужасом спросила: «Сколько ты уже с сюда ходишь?» Ну я и сказал, что три месяца.... А она- лишь в недоумении: «Ты же можешь сейчас умереть тут!» И показала мне цифру, которая была 1,98 при норме от 6 до 28,4 мкМЕ мл.

 **ДИАЛАЙН**
ЛАБОРАТОРИЯ

КРУГ ПОС
220-220 в Б
450-450 в
www

АНАЛИЗ

Бланк-заказ №: 0002 - 00 - 72 - 41 - 851

Биоматериал №: 87637

ФИО: ДЕМЬЯНОВ СЕРГЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ

Возраст: 33

Пол: Муж

Дата взятия образца: 29 Июля 2012 г.

Дата выдачи результата: 01.08.12

Исследование	Биоматериал	Норма
Инсулин	Кровь/активатор	6 - 28,4 мкМЕ/мл
С-пептид базальный	Кровь/активатор	0,9 - 7,1 нг/мл

м.п.

ООО "Диалайн"

Лиц № ЛО-34-01-000135 тел (8442) 62-88-88

Результаты анализов не являются диагнозом и требуют консультации врача

Своего инсулина в организме уже почти не оставалось.

Как оказалось, своего инсулина в моём организме -УЖЕ ПОЧТИ СОВСЕМ НЕ ОСТАЛОСЬ! И вырабатывать СВОЙ

инсулин – мой организм уже НИКОГДА не сможет... Мой «терапевт-спаситель» в срочном порядке выписала мне «направление на госпитализацию». И моя «шиза» – оказалась «сахарный диабет... да ещё и с полной не выработкой инсулина: «сахарный диабет первого типа»... Я – был в шоке и ... Потерял все надежды на нормальную жизнь в дальнейшем и потерял к ней- ВСЯКИЙ интерес... И еле дополз до госпиталя, где упал на край кровати и сутки – вообще не вставал и в полуобморочном состоянии просыпался лишь от того, что мне меняли иголки капельниц... И страшно —ДО СИХ ПОР от осознания того, что если бы не тот врач – КОТОРАЯ ПОДМЕНЯЛА моего терапевта, БЕЗЗАБОТНО и со спокойной совестью и с чувством «выполненного» долга, отдыхающего в отпуске, я бы просто умер от «диабетической комы». Так что вот такой вот у меня «опыт некомпетентности», с которым мне пришлось столкнуться и... ОЩУТИТЬ все «прелести» – на себе... Я теперь – **«живой пример врачебной некомпетентности»**, которая могла меня окончательно угробить.

И когда меня спасли – хорошие и КОМПЕТЕНТНЫЕ врачи госпиталя МВД, добрые и отзывчивые люди этого госпиталя, которые меня спасли, всегда жалели кормили и сумели меня и мой организм «настроить» на «жизнь с диабетом» – я вернулся к тому врачу, которая отводила меня с моим диабетом- к психиатру: «Ну как? Моя «шиза» -оказалась **«сахарный диабет, да ещё и... «первого типа»!** Которым

болеют – всего **ДЕСЯТЬ ПРОЦЕНТОВ ДИАБЕТИКОВ!!!!**

Как оказалось, диабет бывает двух видов и мой – **САМЫЙ ТЯЖЁЛЫЙ!** Вот, приведу текст из источника по диабету:

<http://diabetiya.ru/pomosh/saharnyj-diabet-1-tipa.html>

«Диабет – заболевание очень распространенное, в России, Индии, США, Китае заболевшие исчисляются десятками миллионов. На сахарный диабет 1 типа приходится 2% от общего числа случаев, у остальных пациентов диагностируется 2 тип...»

На что она извинилась и заверила, что»мой случай с кожными высыпаниями – «ляжет в основу», в дальнейшем, проверки пациентов, с подобными случаями и проверкой их на сахарный диабет... Я прошёл- ВСЕ возможные анализы, побывал у ВСЕХ врачей! Платные, бесплатные... Увы: и те и другие – не гарантия верного диагноза, правильного лечения и... ЧУТКОГО и внимательного отношения к себе! Не гарантия действительной и необходимой **ИМЕННО** в **ДАННЫЙ** момент – квалифицированной помощи и действенных препаратов! Пришлось пить **КУЧУ** ненужных лекарств (из-за этой не компетенции, хоть и за деньги на платном приёме). Так что мне пришлось ощутить, что называется «по—полной» эту самую **НЕ** компетенцию..и выманивание денег в платных центрах... Вообще... Я **«Живой пример врачебной НЕ компетенции»!**

Так, на чём мы остановились? Да, ты уже ступил ногами на лестницу и перед тобой – уже видны ступени «восхождения наверх» к вершине, в солнечном свете.. Трудная лестница: А КТО ГОВОРИТ, что сразу —будет легко? Кто называет —конкретные сроки и результаты – -в короткий срок 7 дней? Нет, всё – индивидуально! Трудный путь: с множеством соблазнов, ограничений. На какой – то ступени ты остановишься, где-то – оступишься, отшагнув опять назад. Так же и со мной было (именно так). Но там, наверху – то заветное зеркало, та мечта в нём – то ждущее тебя – ТВОЁ стройное отражение, то ЗАВЕТНОЕ отражение, та мечта, которая как навязчивая идея – зовёт тебя снова идти, подымаясь всё выше и выше наверх. Стремление, которое не даёт тебе спокойно спать. Желание добиться желаемого результата и увидеть то ЧУДО, которое несомненно произойдёт с тобой и твоим телом при РАЗУМНОМ и целенаправленном стремлении измениться. Всё это – тебя снова заставит собраться с духом, с мыслями, и несмотря на все трудности, пусть хоть и на одну ступенечку – НО НАВЕРХ! И постепенно – пройдя этот трудный путь работы над собой – от самого низа лестницы (когда ты не хотел себя, мой дорогой друг, видеть в зеркале), до самого победного верха: до последней ступени. И распахнуться заветные двери мечты, и посреди светлой комнаты, в лучах солнца, в самой середине комнаты ты увидишь то большое зеркало, где в полный рост – ты увидишь своё отражение: свою сексуальную стройную фигуру,

о которой ты так сильно мечтал, мой дорогой читатель... Тот **«коечный результат»**, (сексуальный значит) который достигнут **ИМЕННО ТОБОЙ**. То ЧУДО, которого ты ТАК ЖДАЛ – произошло. Ты достиг желанного отражения, за которое не стыдно... И хочется кричать от переполняющей всего тебя радости, желания ходить и демонстрировать всем красоту и рельеф своего тела (в пределах разумного конечно же!) Ты получил ту награду, которую получил за свои усилия, за те возникающие и преодолимые тобой сложности. И тебе – улыбаются симпатичные тебе люди, которые просто НЕ ЗАМЕЧАЛИ тебя, и когда тот, кто тебе нравится - уже не шарахается от тебя из-за твоей полноты (как раньше) и когда ты – уже УВЕРЕН в себе и эта уверенность —переполняет тебя – ты можешь подойти к тому, к кому испытываешь определённые чувства и у тебя -появляется ШАНС, которого у тебя —ПРОСТО НЕ МОГЛО И БЫТЬ! (из-за твоей внешней непривлекательности). Когда ты увидишь, как распахнуты двери новых ВОЗМОЖНОСТЕЙ, двери, которые раньше – были наглухо закрыты для тебя. И уже ты – не тот, что был раньше: до вступления на заветную лестницу диеты и с каждым шагом ты преобразуешься и становишься всё лучше и лучше. Всё привлекательней и привлекательней! Всё отчётливее нужные формы и твоё мышление становится ещё острее: ведь ты уже «пропитан» полезностью правильной еды: ЛУЧШЕЙ из всей и полезной для тебя и твоего тела и твоей ДУШИ. ВМЕСТЕ с правильным и полезным

питанием — строишь свой правильный рельеф тела и к тебе сами приходят правильные и полезные мысли.





Глава вторая

Холодильник – ДРУГ?



«Холодильник- 2018»: холодильник-ДРУГ!»

Холодильник: друг или... А это зависит от тебя! В далёком 2006 году, когда мой знакомый диетолог «нагрянул» ко мне, чтобы выполнить свой «профессиональный долг», поступив со мной (как мне тогда казалось) -жестоким образом, я был буквально шокирован: он с улыбкой – сложил часть продуктов – на верхнюю полку, часть —на нижнюю – перекладывая их и тусуя, как в азартной игре типа «напёрстки». А некоторые вообще: просто выкинул из холодильника в принесённый им с собой пакет. Потом – достал из принесённой им с собой сумки (как я подумал с юмором «инструменты» что -ли?!) рулон фольги, ну в той, что обычно запекают в духовке, одну полку – (как сейчас помню) верхнюю – накрыл этой фольгой (причём матовой – вверх), чтоб мне-«не мелькалось». Такой психологический приём, который сработал. И твёрдо потребовал эти продукты – есть только после занятий (как он сказал тогда – «физических»). Средняя полка – оказалась весьма скудной: молоко, кефир, свежие овощи... На нижней – одна вода и... растительное масло. Причём – одно «горчичное». В дверце правда ещё оставалось горчица, лимон в чай, вообще – НЕ ГУСТО! Да! И указал мне на пакет, в который он «выкинул» -сметану 20%,,кастрюлю с борщём, майонез, сливочное масло, белый хлеб с батоном паштет мясной, варёную и ливерную колбасу, солёное сало и... кетчуп, который, как оказалось –

был НЕ правильным: с крахмалом! И попросил запомнить, как он – уносит их с собой из моей комнаты и... из моей теперешней жизни. Ну что ж: оставалось только расспросить, что мне теперь делать со своим «новым»! Он же, мой друг – диетолог, с улыбкой попросил пойти с ним в магазин: он со мной – наберёт «недостающие» как он тогда называл «инструменты» для фигуры. Во как! Мы пошли в обычный «магнит», где он — начал мне показывать то, что раньше меня мало волновало: начал показывать мне ОЧЕВИДНЫЕ показатели продуктов: калорийность, количество жиров, показал, что мне- **КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещено**. Потихонечку, с интересом от всех этих новшеств для меня, я обнаружил в своей корзинке покупателя следующие продукты (вернее-«фигурные инструменты»): обезжиренный творог фирмы «любимый город» Камышинского завода, упаковка – в пакете по 500 грамм. Замороженная горбуша, ряженка, причём 2,5%, зелёный консервированный горошек (мозговых сортов), свежие яблоки, и ананас: причём свежий, чему я -ОЧЕНЬ обрадовался! И хлеб, причём «поклеванный»...Вообщем —с голоду -не умрём! Придя домой, мой «сортировщик», как оголтелый, опять -принялся «расфасовывать» по полкам всё! В итоге: горбуша —оказалась в морозилке, творог – разделился на две половинки, одна из которых оказалось «повседневно доступна»... Ряженка вместе с первой половинкой творога – исчезла на полке «доп. питания» (как оказалось – такая вот полочка!). И только три бан-

ки зелёного горошка — остались «доступны» на «ходовой повседневной полке» холодильника, на которой были овощи. Ну и хлеб — как потом оказалось — для психологической поддержки и сытости — «мысленной сытости». После чего — дал мне номер и сказал, чтобы я звонил немедленно: там тренер по физ. занятиям. После чего — мне ничего не оставалось, как подчиниться...

Мой холодильник и теперь — только чтобы «польза»: вот, посмотри, чтобы не шептались за спиной: мол, говорит о пустом холодильнике, а у самого — он ломиться от вкусностей, колбас, сала и т. д. Нет, я тебя и других — не собираюсь «водить за нос» и обманывать!



«Холодильник —твой друг, который – НЕ БУДЕТ тебя провоцировать! Кетчуп «хайнз или «слобода» -без крахмала, который добавляют в основном -МОДИФИЦИРОВАН-НЫЙ, и только и иногда, для вкусоности, к перловой каше или варёным яйцам и т. д.











Нет, не вино! А «живая вода»: «вода стройности-ЗАМО-РОЖЕННАЯ!













«Холодильник- 2018»: холодильник-ДРУГ!»



Сейчас уже 2018 год. Как выглядит мой ...«Холодиль-
ник – 2018»? Вот:



«Холодильник – 2018»: КРУПНЫЕ сырые куриные яйца, ВАРЁНЫЕ куриные яйца, консервированный зелёный горошек, молоко, горчица, консервированная горбуша, обезжиренный творог, (чуть-чуть осталось!), сырая морковка-мне и «КРЫСУ». Заваренный листовый чай, чёрный и зелёный. И..**КОНЕЧНО ЖЕ-АБРИКОСОВОЕ ВАРЕНЬЕ!!!** Холодненькое-лучший десерт. Хотя три чайных ложечки! И..«Инсулин»: чтобы ЖИТЬ и получить возможность немножко поесть любимое варенье. Или вареньем"подымать сахара», когда они в ночь-низкие... Как вот 11.01.18: В 23:00-всего 3,5 ммоль..Книгу 4 часа писал: вот и потратил «энергию»! **СРОЧНО** поел абрикосового варенья с холодильничка: совместил приятное — **С ПОЛЕЗНЫМ!»**



«Холодильник – 2018».



«Холодильник- 2018»: холодильник-ДРУГ!»



«Холодильник- 2018»: холодильник-ДРУГ!»



«Холодильник- 2018»: холодильник-ДРУГ!»

Глава третья

Поход в магазин: НЕ НАБРАТЬ ЛИШНЕГО!

ОСНОВНЫЕ «ПРАВИЛА „Жизненной диеты стройности“» – при походе в магазин за продуктами.

Сейчас мы поговорим с тобой о походе в магазин в «неактивный день». Или в « день занятий», – **но ТОЛЬКО когда уже позанимался!** И конечно же... ПРОГОЛОДАЛСЯ! И теперь после самих занятий -можно и НУЖНО идти в магазин за нужными продуктами: «инструментами» для фигуры! Всегда слышал и всегда убеждался: «голодным – вход воспрещён»! И так,

ОСНОВНЫЕ «ПРАВИЛА „Жизненной диеты стройности“», при походе в магазин -за продуктами.

1. «Голодным-ВХОД ВОСПРЕЩЁН!»: Иначе- начинаешь хотеть есть ЕЩЁ СИЛЬНЕЕ – смотря на ТАКОЙ соблазн вокруг: конфеты (пусть даже «конфета на сливках»: 8,5 гр. жиров), пряники... не мучай себя, не провоцируй организм-«ПУСКАТЬ СЛЮНИ»! Ты же-не мазохист: пожалей себя и..ОРГАНИЗМ: который и так – «держится ИЗО ВСЕХ

СИЛ»! Так ПОМОГАЙ ОРГАНИЗМУ -СДЕРЖИВАТЬСЯ»
В установленных рамках»!! А не мешай!

2. ПОКУПАЙ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПО НЫНЕШНИМ МЕРКАМ – ПРОДУКТЫ: НАТУРАЛЬНЫЕ. Пусть они и дороже -«суррогатных «аналогов»! ТЫ-ДОСТОИН ЛУЧШЕГО! Иначе-НЕ ПОХУДЕТЬ: пальмовые масла, заменители молочного жира, растительный белок, «творожный продукт», «кефирный продукт» и прочий «вражеский состав участников» – только УСУГУБЯТ положение С ПОХУДЕНИЕМ и..С ТВОИМ ЗДОРОВЬЕМ- В ЦЕЛОМ!!! «Ты то, что ты-ЕШЬ»! Ты же-НЕ ВРАГ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ сейчас-это очень актуально: «правильный выбор» именно продуктов питания: на 70%-состояние тела и ДУШИ-зависит ОТ ПИТАНИЯ!

3. ЕСЛИ И «ПЕРЕКУС», ТО...«ВЫНУЖДЕННЫЙ» И «ЗДОРОВЫЙ». Подробнее обо всём этом: какие продукты, где их купить и КОГДА и КАК их есть и ГДЕ, всё будет дальше в книге – «по мере продвижения»! Если тебе интересно, и ТЫ ХОЧЕШЬ уже сейчас, на этой стадии чтения «принять срочные меры», и исключить УЖЕ СЕГОДНЯ «НЕ ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС», коим большинство и многие ИЗ ТВОИХ ЗНАКОМЫХ И ПРОСТО ОКРУЖАЮЩИХ ТЕБЯ ВОКРУГ ЛЮДЕЙ НА УЛИЦЕ, ДОМА, В ГОСТЯХ И НА РАБОТЕ ТЕПЕРЬ «страдают», именно страдают: как заболеванием ПОДРОБНО узнать можно... В ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТОЙ ГЛАВЕ, «„Здоровый пере-

кус“». А В ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ ГЛАВЕ «„Окружающие обстоятельства“» – узнаешь КАК БЫТЬ СО ВСЕМИ ПЕРЕКУСАМИ ДАЛЬШЕ!

4. Кроме «БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИХ» и «МИНУСОВЫХ ПРОДУКТОВ» НЕ ПОКУПАЙ ДРУГИЕ «ПРО ЗАПАС»!!! Поэтому хлебцы, зефир, мармелад, сгущёнку (не «белковоудерживающая», и тем более-НЕ «минусовой продукт»!) покупай «дозу питания – на раз: ТОЛЬКО ОДНУ БАНКУ, 200—300 грамм, маленькую упаковку, а не две... **Вообщем „ЗНАЧИМЫЙ ПРИЗНАК“:** чтобы «съесть за раз»: **ПРИ ПОКУПКЕ ПРОДУКТОВ «ЧТОБЫ ПОЕСТЬ»** при покупке продуктов **ДАЖЕ ЕСЛИ ПОКУПАЕШЬ ДЛЯ «ЗДОРОВОГО ПЕРЕКУСА»**, в основном которые содержат **БЕЛОК**: зефир, творог, ряженка. Об этом ещё будем говорить в книге. **Бери-ТОЛЬКО НУЖНОЕ «НА СЕЙЧАС» -КОЛИЧЕСТВО!** Потому что если купить две, то... Вторая банка, вторая упаковка, лишние 200 грамм мармелада или зефира, или ещё одна плитка горького шоколада, купленных «на потом» или «про запас» -НЕ ДОЛЕЖАТ до следующего «приёма» на следующий день: Съешь..СРАЗУ обе или вторую- в течение оставшегося дня!! Так что..Не СОБЛАЗНЯТЬСЯ: НЕТУ, и..ЛАДНО! А не так как я раз: взял ХОРОШИЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ мармелад, где брал всегда: только НА РАЗВЕС. А теперь этот же мармелад- ПРОДАЁТСЯ только В..килограммовой упаковке! И.. Теперь-ни-

каких взвешиваний: 200, 300 грамм.. Доступен-только килограмм! Купил: прятал её дома, старался не думать о мармеладе.. Но.. Какое там, «не думать» о сладком лежащем по моей вине дома: для сладкоежки -эт невозможно! Так потихоньку и съел его весь... Больше целый килограмм-никогда не возьму! И ты: ***не повторяй моих ошибок!*** Лучше тогда зефира-но 200—300 грамм. Плюс от зефира-НЕ ПОРТЯТСЯ ЗУБЫ: ЗЕФИР – НЕ ПРОВОЦИРУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ КАРИЕСА!!!!

А вот «МИНУСОВЫХ ПРОДУКТОВ» – СМЕЛО НАБИРАЙ «ПРО ЗАПАС»: хуже-не будет! Только лучше: перекусишь «томатами в собственном соку», или квашеной капустой, или консервированным зелёным горошком!

Вкусно, не сильно опасности для фигуры. И «печёное» – из возможно доступного, но с эмульгаторами и пальмовым маслом в совокупе с дезодорированными жирами, маслами... Вообщем – ОТРАВА! И набираешь подменные АНАЛОГИ: -хлебцы, мармелад, зефир творог... А ещё может и консервы с кальмарами. Но сегодня – «неактивный день: ты планировал -купить только **МИНУСОВЫЕ: это помидоры-, „томаты в собственном соку“ или „лечо“ и БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ (условно назвать плюсовые»)** продукты: зелёный горошек, обезжиренный творог.



«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЙ продукт: консервированный зелёный горошек. **МОЙ ВЫБОР -2018!** Вот такой: продаётся в «магните»! **ИДЕАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО!** Он почти такой же, раньше был «венгерский зелёный горошек»!

Но набрал- и **ПРИДЁТСЯ** есть- то, что... Не нужно тебе на сегодня. Ну что ж, бывает! **НЕ ЗАБУДЬ КУПИТЬ «минусовые продукты», ВНИМАНИЕ (!)** «томаты в собственном соку», ЛЕЧО.



««Мой выбор-2018»: лечо «Кубаночка» «Отличный «МИНУСОВОЙ ПРОДУКТ»"».

«Основной «МИНУСОВОЙ ПРОДУКТ» основной - после 18 часов: «ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ», ТОМАТЫ В ТОМАТНОМ СОКЕ»! Сразу скажу: " В СОБСТВЕННОМ СОКУ» и «В ТОМАТНОМ СОКЕ» — это РАЗНЫЕ ВЕЩИ! ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ БРАТЬ – «ТОМАТЫ"В СОБСТВЕННОМ СОКУ» – это когда ПОМИДОРЫ в банке УЛОЖЕНЫ И ЗАЛИТЫ ВЫЖАТЫМ СОКОМ ИЗ ТАКИХ ЖЕ ПОМИДОРОВ!!! А» в томатном соке» – это когда помидоры скорее всего залиты томатным соком ИЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!

Как ни странно, понять это, ОКОНЧАТЕЛЬНО РАЗОБРАТЬСЯ и УБЕДИТЬСЯ В ЭТОМ, я смог только что: в марте 2019 года – когда попробовал «ТОМАТЫ в собственном соку» ПОМИДОРКА»», которые были куплены в «ГИПЕРМАРКЕТЕ – Магнит», и которые произвели на меня ПОТРЯСАЮЩИЙ ЭФФЕКТ: вкусные и... ЗАЛИТЫЕ СОКОМ ИМЕННО ИЗ ПОМИДОР – это ХОРОШО ЯСНО и ВИДНО по «ВКРАПЛЕНИЯМ» в соке: явно ВИДНЫ СЕМЕЧКИ ПОМИДОР! В томатном соке ИЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ таких ТОЧНО НЕТ!!!

Вот как видны эти «помидорные вкрапления» семечек помидор: для этого ПРОСТО ХОРОШО ПОКРУТИ саму банку ТОМАТОВ: должны БЫТЬ ВИДНЫ жёлтые семечки помидор -СКВОЗЬ СТЕКЛО БАНКИ! Отчётливо семечки помидор НАСТОЯЩЕГО томатного сока -ОТЛИЧНО ВИДНЫ сквозь стекло банки: ОСОБЕННО ОТЧЁТЛИВЫ ЖЁЛТЫЕ семечки помидор -на ДНЕ БАНКИ: ПЕРЕВЕРНИ БАНКУ НА БОК и ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ.



«Чтобы определить, НАСТОЯЩИМ соком из самих помидор залиты томаты, нужно РАЗГЛЯДЕТЬ „помидорные

вкрапления“: ХОРОШО ПОКРУТИ САМУ БАНКУ с томами!»



«Чтобы определить, НАСТОЯЩИМ соком из самих помидор залиты томаты, нужно РАЗГЛЯДЕТЬ „помидорные вкрапления“: ХОРОШО ПОКРУТИ САМУ БАНКУ с томами! *Вот как видны эти „помидорные вкрапления“ семечек помидор: для этого ПРОСТО ХОРОШО ПОКРУТИ саму банку ТОМАТОВ: должны БЫТЬ ВИДНЫ жёлтые семечки помидор -СКВОЗЬ СТЕКЛО БАНКИ!*»



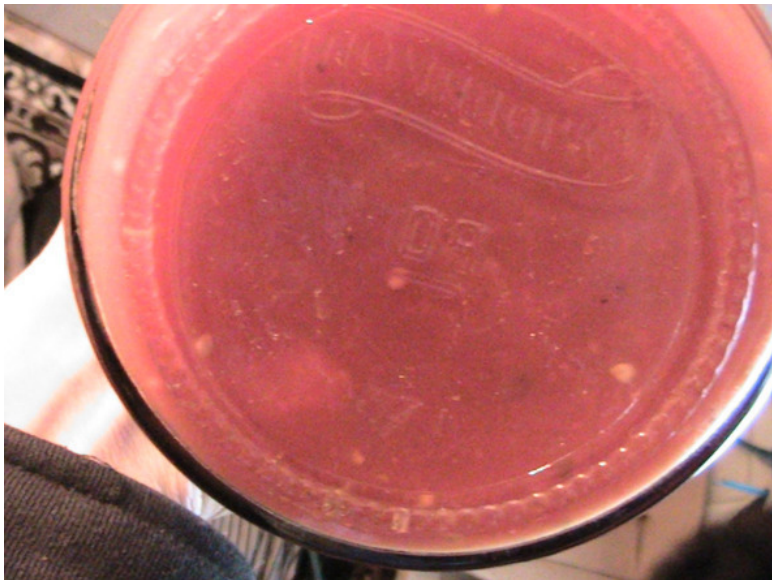
«Чтобы определить, **НАСТОЯЩИМ** соком из самих помидор залиты томаты, нужно **РАЗГЛЯДЕТЬ** „помидорные вкрапления“: **ХОРОШО ПОКРУТИ САМУ БАНКУ** с томатами! *Вот как видны эти „помидорные вкрапления“ семечек помидор: для этого ПРОСТО ХОРОШО ПОКРУТИ саму банку ТОМАТОВ: должны БЫТЬ ВИДНЫ жёлтые семечки помидор -СКВОЗЬ СТЕКЛО БАНКИ!»*



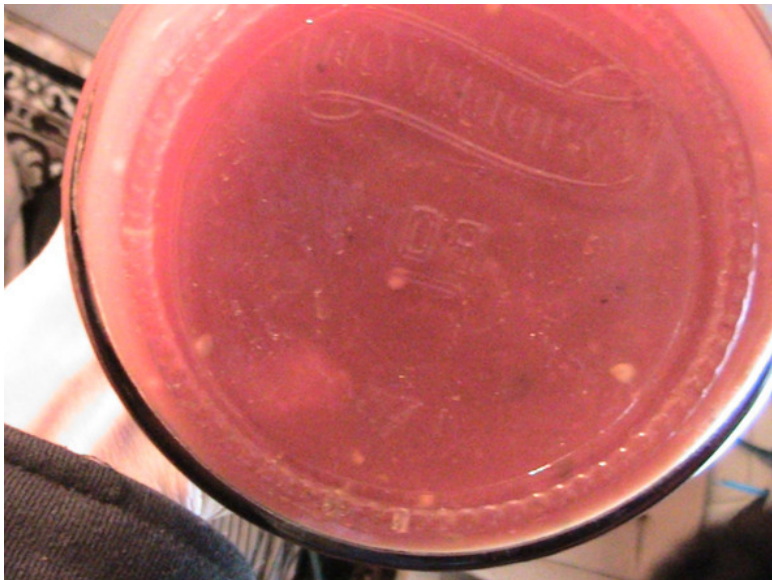
Вот как видны эти «помидорные вкрапления» семечек помидор: для этого ПРОСТО ХОРОШО ПОКРУТИ саму банку ТОМАТОВ: должны БЫТЬ ВИДНЫ жёлтые семечки помидор -СКВОЗЬ СТЕКЛО БАНКИ!



«Чтобы определить, **НАСТОЯЩИМ** соком из самих помидор залиты томаты, нужно **РАЗГЛЯДЕТЬ** „помидорные вкрапления“: **ХОРОШО ПОКРУТИ САМУ БАНКУ** с томатами! *Вот как видны эти „помидорные вкрапления“ семечек помидор: для этого ПРОСТО ХОРОШО ПОКРУТИ саму банку ТОМАТОВ: должны БЫТЬ ВИДНЫ жёлтые семечки помидор -СКВОЗЬ СТЕКЛО БАНКИ!»*



**«ОСОБЕННО ОТЧЁТЛИВЫ ЖЁЛТЫЕ семечки
помидор -на ДНЕ БАНКИ: ПЕРЕВЕРНИ БАНКУ НА БОК
и ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ».**



«ОСОБЕННО ОТЧЁТЛИВЫ ЖЁЛТЫЕ семечки помидор -на ДНЕ БАНКИ: ПЕРЕВЕРНИ БАНКУ НА БОК и ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ».

И консистенция такого томатного сока: менее гуще, ПОЖИЖЕ чем сок из разведённой водой томатной пасты. И сама масса НАСТОЯЩЕГО ТОМАТНОГО СОКА ИЗ ПОМИДОР- не такая «однородно-кашистая»: чем томатный сок сделанный -ИЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!

Изготовитель: ООО «Агро-инвест», Россия, Кабарди-

но-Балкарская Республика, Урванский район, г. Нарткала,
ул. Канкошнева,1. И так, БЕРЁМ эти «ТОМАТЫ
в собственном соку!» Вот эта баночка:



««Мой выбор – 2019 «№1»»: «ТОМАТЫ в собственном соку» изготовитель: ООО «Агро-инвест», Россия, Кабардино-Балкарская Республика, Урванский район, г. Нарткала, ул. Канкошнева,1.



ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

**КОНСЕРВЫ СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ.
ТОМАТЫ НЕОЧИЩЕННЫЕ
В ТОМАТНОМ СОКЕ.
КАТЕГОРИЯ "ЭКСТРА".**

**Объем: 720 мл | Масса нетто: 680 г
Масса основного продукта: 340 г**

Состав: томаты свежие, сок томатный, соль.

Пищевая ценность в 100 г продукта:
углеводы 4,0 г.

Калорийность: 15 ккал (65 кДж).

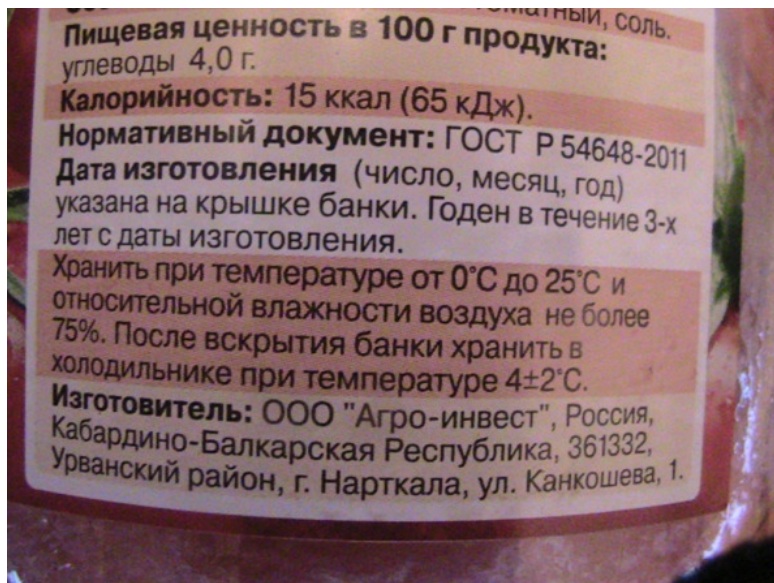
Нормативный документ: ГОСТ Р 54648-2011

Дата изготовления (число, месяц, год)
указана на крышке банки. Годен в течение 3-х
лет с даты изготовления.

Хранить при температуре от 0°C до 25°C и
относительной влажности воздуха не более
75%. После вскрытия банки хранить в
холодильнике при температуре 4±2°C.

Изготовитель: ООО "Агро-инвест", Россия,
Кабардино-Балкарская Республика, 361332,
Урванский район, г. Нарткала, ул. Канкошева, 1.

«Мой выбор – 2019 «№1»»: «ТОМАТЫ в собственном соку» изготовитель: ООО «Агро-инвест», Россия, Кабардино-Балкарская Республика, Урванский район, г. Нарткала, ул. Канкошнева, 1.



«Мой выбор – 2019 «№1»»: «ТОМАТЫ в собственном соку» изготовитель: ООО «Агро-инвест», Россия, Кабардино-Балкарская Республика, Урванский район, г. Нарткала, ул. Канкошнева, 1.



«„Мой выбор – 2019 „№1““: „ТОМАТЫ в собственном соку"изготовитель: ООО „Агро-инвест“, Россия, Кабардино-Балкарская Республика, Урванский район, г. Нарткала, ул. Канкошнева,1. „ТОМАТЫ в собственном соку“ ПОМИДОРКА“», которые были куплены в «ГИПЕРМАРКЕТЕ – Магнит», и которые произвели на меня ПОТРЯСАЮЩИЙ ЭФФЕКТ: вкусные и... ЗАЛИТЫЕ СОКОМ ИМЕННО ИЗ ПОМИДОР– это ЯСНО и ВИДНО по консистенции сока-заливки в банке!



Я на радостях почти все съел.. А потом подумал: " а читатель мой-НЕ ЗНАЕТ ПРО ЭТИ ПОМИДОРЫ! СРОЧНО НАДО СФОТКАТЬ и вставить в книгу! И рассказать про них.!" Что УСПЕЛ сфоткать -сфоткал. **„Мой выбор-2019 «№1»“: „ТОМАТЫ в собственном соку"изготовитель: ООО «Агро-инвест», Россия, Кабардино-Балкарская Республика, Урванский район, г. Нарткала, ул. Канкошнева,1.**

РЕШЕНО: иду за целой банкой таких вот «ТОМАТОВ в собственном соку» в"Магнит"! Запомнил как выглядит

банка, прочитал производителя и пошёл В ДРУГОЙ «Магнит»: который возле моего дома. И вот нашёл: 113 рублей стоят!!! Ну ладно: что не сделаешь, ради книги и ПОЛЕЗНОСТИ Диеты!!! Крутил – вертел все эти банки «ПОМИДОРКА»: чтоб красивые банки были... Купил. Пришёл домой, сфоткал, открыл, сфоткал. Попробовал- помидорки крупные, а вот сок-НЕ ТОТ: не такой же, что был в той банке, где мне понравились и помидорки (хоть они были и помельче!),но ОСОБЕННО понравился НАСТОЯЩИЙ СОК, который был ЯВНО из помидор! А не из томатной пасты! А в этой, в только что купленной, консистенция сока-как у томатной пасты! Гляжу, а производитель то -НЕ ТОТ: ДРУГОЙ!

Вот так то: даже я, такой вот дотошный, недоглядел! Ведь одинаковы: упаковка, надписи...



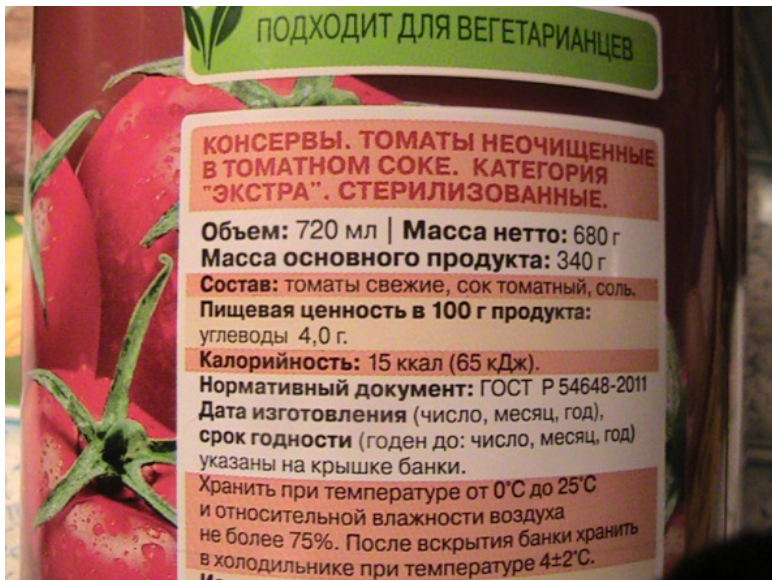
«Вот так то: даже я, такой вот дотошный, недоглядел!
Ведь одинаковы: упаковка, надписи... Так что **БУДЬ ВНИ-**
МАТЕЛЬНОЕ при выборе продуктов!!!»



«Вот так то: даже я, такой вот дотошный, недоглядел!
Ведь одинаковы: упаковка, надписи...»



«Вот так то: даже я, такой вот дотошный, недоглядел! Ведь одинаковы: упаковка, надписи... Так что **БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ** при выборе продуктов!!!»



«Вот так то: даже я, такой вот дотошный, недоглядел!
Ведь одинаковы: упаковка, надписи... Так что **БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ при выборе продуктов!!!**»

Нормативный документ: ГОСТ Р 54648-2011
Дата изготовления (число, месяц, год),
срок годности (годен до: число, месяц, год)
указаны на крышке банки.

Хранить при температуре от 0°C до 25°C
и относительной влажности воздуха
не более 75%. После вскрытия банки хранить
в холодильнике при температуре $4 \pm 2^\circ\text{C}$.

Изготовитель: ООО "ТЕХАДА"
352040, Россия, Краснодарский край,
станция Павловская, ул. Хлебная, 4.



БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ И КОНСЕРВАНТОВ



100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ



ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

**КОНСЕРВЫ. ТОМАТЫ НЕОЧИЩЕННЫЕ
В ТОМАТНОМ СОКЕ. КАТЕГОРИЯ
"ЭКСТРА". СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ.**

Объем: 720 мл | **Масса нетто:** 680 г

Масса основного продукта: 340 г

Состав: томаты свежие, сок томатный, соль.

Пищевая ценность в 100 г продукта:

углеводы 4,0 г.

Калорийность: 15 ккал (65 кДж).

Нормативный документ: ГОСТ Р 54648-2011

Дата изготовления (число, месяц, год),

срок годности (годен до: число, месяц, год)
указаны на крышке банки.

Хранить при температуре от 0°C до 25°C

и относительной влажности воздуха

не более 75%. После вскрытия банки хранить

в холодильнике при температуре 4±2°C.

Изготовитель: ООО "ТЕХАДА"

352040, Россия, Краснодарский край,

станция Павловская, ул. Хлебная, 4.

ВСЁ одинаковое -**СНАРУЖИ БАНКИ!!** А вот **содержимое банки**, в частности-**ТОМАТНЫЙ СОК**- совсем **НЕ ТОТ**:

в томатном соке **СОВСЕМ** нет семечек помидор! Этот томатный сок явно – из **ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!!!!**



«А вот содержимое, в частности-**ТОМАТНЫЙ СОК**- совсем **НЕ ТОТ**: в томатном соке **СОВСЕМ** нет семечек помидор! Этот томатный сок явно – из **ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!!!!**»



«А вот содержимое, в частности-ТОМАТНЫЙ СОК- совсем НЕ ТОТ: в томатном соке СОВСЕМ нет семечек помидор! Этот томатный сок явно – из ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!!!!»

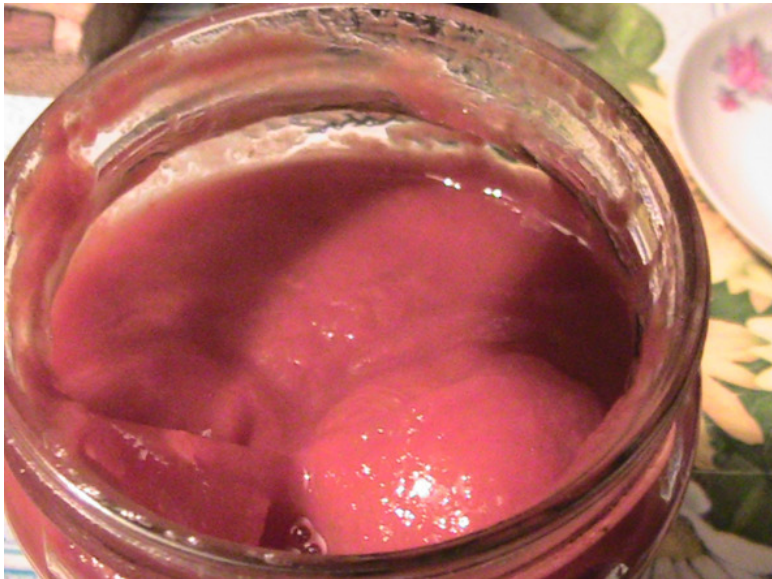


«А вот содержимое, в частности-ТОМАТНЫЙ СОК- совсем НЕ ТОТ: нет семечек помидор! Этот томатный сок явно – из ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!!!!»

Но правда помидорки-оказались крупнее.



«А вот содержимое, в частности-ТОМАТНЫЙ СОК- совсем НЕ ТОТ: в томатном соке СОВСЕМ нет семечек помидор! Этот томатный сок явно – из ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!!!! Но правда помидорки-оказались крупнее».



«А вот содержимое, в частности-ТОМАТНЫЙ СОК- совсем НЕ ТОТ: в томатном соке СОВСЕМ нет семечек помидор! Этот томатный сок явно – из ТОМАТНОЙ ПАСТЫ!!!! Но правда помидорки-оказались крупнее».



««Мой выбор – 2019 «№2»»»: «ТОМАТЫ в собственном соку изготовитель ООО «ТЕХАДА», Россия, Краснодарский край, станица Павловская, ул. Хлебная,4».

Ну ладно: вкусно вроде. Как говорить: «не было бы счастья, да несчастье помогло»! Точнее – СЛУЧАЙ! Который – ЯВНО не случайный! Узнал: что есть ДВА производителя ХОРОШИХ «томатов в собственном соку». И.. ПЛЮС ещё выбор: «под вторым номером будет»» в качестве «моего выбора -2019»!

«Мой выбор 2019 «№2»»»: «ТОМАТЫ в собственном со-

ку изготовитель ООО «ТЕХАДА», Россия, Краснодарский край, станица Павловская, ул. Хлебная,4.



««Мой выбор – 2019 «№2»»: «ТОМАТЫ в собственном соку изготовитель ООО «ТЕХАДА», Россия, Краснодарский край, станица Павловская, ул. Хлебная,4».

Раньше, до декабря 2019 года брал «Томаты в томатном соке» – «СЕМЕЙНЫЕ СЕКРЕТЫ» другого производителя: по 56 рублей были, потом – уже 79... А вот в январе-ОНИ ПРОПАЛИ ВОВСЕ С ПОЛОК «Магнита»!!! А оставшиеся,

про которые и рассказал («ПОМИДОРКА») - по 109 рублей аж!!! Так что..БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ при выборе продуктов!!!

Беру в»«Магните»: там подешевле».



«Основной „МИНУСОВОЙ ПРОДУКТ“: основной - после 18 часов! Беру в „Магните“: там подешевле, когда эти „томаты“-там ЕСТЬ!»

Сейчас февраль 2019 года. Денег стало – СОВСЕМ мало..! Впрочем – как и у 85% нашего населения России. Так

называемых «среднестатистических Россиян». Именно наших денег – нам же и не дают!!! Помните? «Денет – НЕТ!!! Но вы – ДЕРЖИТЕСЬ!». Поэтому покупать банку «томатов в собственном соку» – в «Магните» по 109 рублей (!!!),или даже по 74 – уже НЕВОЗМОЖНО: НЕ НА ЧТО! Лишь иногда, когда в «Магните» эти банки помидор продаются по акции, со скидкой, тогда могу купить пару-тройку банок запас: если деньги -ЕСТЬ! Но **выход -ЕСТЬ:** ведь нам из банки нужен в основном томатный сок! Так и *будем покупать ТОМАТНЫЙ СОК – в литровой упаковке* -всё в том же «магните» по 32 рубля! Вот:

Момат

1000 мл

«Замена „томатам в собственном соку“: **ТОМАТНЫЙ СОК** – в литровой упаковке - всё в том же „Магните“ по 32 рубля!»

Недорого и ТО, что надо! Заменяем ТОМАТНЫМ СОКОМ – теперь уже НЕ доступные мне «томаты в собственном соку». Но **«ТОМАТЫ в собственном соку» НУЖНЫ:** ИМЕННО ОНИ убирают жир с живота! Я ниже об этом скажу. Но брать «томаты в собственном соку» могу теперь редко. Потому что НАДО брать: для поддержания стройности! А **ЕЖЕДНЕВНО** – покупаю этот томатный сок: и не дорого, и ПОДДЕРЖАНИЕ СТРОЙНОСТИ! А томатная паста тоже: подорожала: всё в том же «Магните» тоже 109 рублей (а то и дороже!) И если делать томатный сок самому, о чём я тоже расскажу ниже, то ТОЖЕ САМОЕ: те же 3 литра -из одной банки! И за те же деньги: достал холодненькую упаковку из холодильника, налил и выпил! Ведь **ВЕСЬ** магазинный томатный сок ТОЖЕ делают из..ТОМАТНОЙ ПАСТЫ.

Квашеную капусту бери на рынке: у бабушек или у ИЗВЕСТНЫХ продавцов, которые САМИ ДЕЛАЮТ квашеную капусту на продажу: чтобы капуста была – **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КВАШЕНАЯ И ВКУСНАЯ!** А не маринованная и..ТОСКЛИВАЯ, да ещё и упакована в **ПЛАСТИКОВУЮ ТАРУ:** **КУШАЙТЕ С ПЛАСТИКОМ, ТРАВИТЕСЬ!** *Ведь капустный рассол, вернее-маринованная уксусная заливка вступает в реакцию с пластиком упаковочной*

тары! И.. Чем дольше стоят на на складе производителя, на полке супермаркетов, тем БОЛЬШЕ ПЛАСТИКА – ПЕРЕХОДИТ В КАПУСТУ!!!, Вы тоже видели такие «упаковки с отравой» в магазинах: полу-литровые, литровые пластиковые бочонки с открывающимися крышечками такой капусты- СТРАШНО ОПАСНО такое-даже пробовать чуть-чуть!!!! тем более – ЕСТЬ «НА ЗДОРОВЬЕ»!!!

Но говорю ещё раз: если идёшь в магазин – ГОЛОДНЫМ, в магазине из-за голода- набираешь **больше**. Пожалей себя и свои «достижения». **НЕ СДАВАЙСЯ**: рука – будет тянуться к овсяному печенью....Посмотри на этикетку и вспомни: **«проще не закидывать. Чем достать!»** И: если сыт – у тебя хватит сил (если уж поддался соблазну и подошёл к печенью), подержав упаковку и прочтя химический (А КАКОЙ ИНАЧЕ?!) «состав» «условного продукта» -положить назад на полку. Для этого: смотрим этикетку – и вспоминаем: 14 грамм жиров (а то и 15 с лишком в нём», 480 килокалорий (!!!), дезодорированные масла....так называемый «маргарин», который и маргарином сейчас – трудно назвать по хим. составу... НУЖНО ЛИ ТЕБЕ ВСЁ ЭТО- из – за 15 минут удовольствия????! Пачка-300 грамм, или 400. Умножаем её —эту ядрёную цифру -480 килокалорий – на 3 или 4 —УЖАС! Аналоги, если не смог отогнать эту «жажду вкуса» -срочно отбрось упаковку и иди в отдел к полке с хлебцами: «пшеничные», «ржанные...» Отруби- самое «то». Но опять же: калории – у них и СОСТАВ —тоже раз-

ный Как и с чёрным хлебом! Чуть позже скажу про него. И так, смотрим: нам —нужен вкус, и только. Чтоб такой же, но без «масел —машинно —дезодорированных», без ненужных жиров- трансгенных, без лишнего «довеска» вообще. Мой выбор -всегда прост: беру упаковочку «овсяных хлопьев», но только хитрость: чтобы покрупнее: тогда они- вкус имеют. И- по- свежее. А то взял как-то раз: тоскливый вкус- из-за давней лёжки. Свеженькие- самое то, что «надо»! И так купили: овсяные хлопья «геркулес».

Теперь про «основное дополнение» к блюду: про хлеб. Я не раз ещё про него скажу-в других главах книги, и в частности-В ЧЕТВЁРТОЙ ГЛАВЕ. Но тут, опять же – «забегая вперёд», скажу, что нам ПОМОЖЕТ УДЕРЖИВАТЬСЯ от ПРЯМОГО ЕГО потребления: хлеба -как такового. ЗАМЕНИМ ЕГО – для пользы стройности! спросишь: «На ЧТО?!» Вот, подскажу: ОТРУБИ!!!



Да которые ещё и..ДВУХ ВИДОВ: ««ПШЕНИЧНЫЕ»»
и «РЖАНЫЕ»!



«**«Отруби пшеничные»**. Которые – мы будем успешно использовать в рецепте качестве замены... Об этом-в двадцать второй главе: «свои рецепты вкусностей -без вреда для стройности»!»»



Отруби пшеничные

ИП КФХ Беляевский А.С.
ОГРН 310345835400012
Российская федерация 400057
Волгоград ул. Шедрина 25
тел. 98-88-79

Масса нетто 300 г.

Хранить при температуре не выше 25°C
и влажности воздуха не более 75%
Состав: отруби пшеничные
Срок годности: 3 года
Дата упаковывания:

www.Лечебнаяприрода.рф .01.2018

«ОТЛИЧНАЯ, ШАКАРНАЯ, ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ-„АЛЬТЕРНАТИВА“ ХЛЕБУ!!!»

Эти отруби спасут тебя *на первой стадии* «отвыкания» **от постоянного** употребления хлеба с супами, вторым блюдом и т. д. Уменьшай толщину кусочков. Потом-само количество кусочков. И только потом, когда **ПОЯВЯТСЯ СИЛЫ** -переходи на чёрный: «ПОКЛЕВАННЫЙ»! А лучше-на «БОРОДИНСКИЙ» хлеб! Подробнее поговорим о нём в четвёртой главе. А вот между стадиями **ПОЛНОГО ПЕРЕХОДА С БАТОНА И БЕЛОГО ХЛЕБА**, ко-

торые были **НЕЗАМЕНИМЫ -НА ПОКЛЕВАННЫЙ (чёрный) хлеб**, ешь с отрубями обоих видов -на выбор и вкус (или с обоими видами сразу, одновременно), прям чайной ложкой черпай их из упаковки и «заедай» ими **ВСЕ** ранее привычные блюда: паштет вприкуску с ними, ешь суп и т. д.



«Вот в такой вот оригинальной и удобной упаковке! Ешь с отрубями обоих видов -на выбор и вкус (или с обоими видами сразу, одновременно), прям чайной ложкой черпай их из упаковки и „заедай“ ими **ВСЕ** ранее привычные блюда:

паштет вприкуску с ними, ешь суп и т. д.»



Когда у тебя появятся «моральные силы» -ПОЛНОСТЬЮ перейти на поклеванный хлеб или настанет время (настанет, если сам захочешь!) отказаться ПОЛНОСТЬЮ И ОТ ПОКЛЕВАННОГО ХЛЕБА.



«„Ржанные отруби“».

дивинка

**ОТРУБИ
РЖАНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ**

СТО 64350476-005-2011

Масса нетто: 350 г

Производитель: ООО ТД «Дивинка»
Россия, 658780 Алтайский край,
Хабарский р-н, с. Хабары, ул. Лермонтова 64
т. +7(383) 249-1-249

www.дивинка.рф www.divinka.ru

Адрес производства: Новосибирская область,
Новосибирский район, село Криводановка,
улица Строителей, дом 24

**Пищевая и энергетическая ценность
на 100 г продукта:**

100 г. өнімдегі тағамдық және энергетикалық құндылығы:
Məhsulun 100 qramının qida və enerji dəyəri:

Белки / ақуыз / zülallar	15,5 г
	3,6 г

ОТРУБИ
ДИЕТИЧЕСКИЕ

Р Ж А Н Ы



дивинка

350г

Используй отруби ЛИШЬ ИНОГДА: ДЛЯ панировки котлет из индейки, вприкуску с гороховым супом -для разнообразия вкуса. И пользы-ДЛЯ ОРГАНИЗМА!



«*Ржаные отруби*». Используй отруби ЛИШЬ ИНОГДА: ДЛЯ панировки котлет из индейки, вприкуску с гороховым супом -для разнообразия вкуса. И пользы-ДЛЯ ОРГАНИЗМА!

Или просто: добавив пару-тройку ложек «ржаных» или

«пшеничных» отрубей в кефир.

Или вприкуску с сахаром: как и с овсяными хлопьями ложечкой- вприкуску для разнообразия вкуса: пару -тройку чайных ложечек.



«**Овсяные хлопья.** Вприкуску с сахаром: как и с овсяными хлопьями ложечкой- вприкуску для разнообразия вкуса: пару -тройку чайных ложечек».





«**Овсяные хлопья-вприкуску с сахаром**».



«Овсяные хлопья-вприкуску с сахаром».



«*„Ржаные отруби“*». Или просто: добавив пару-тройку ложек „ржанных“ или „пшеничных“ отрубей в кефир. Или вприкуску с сахаром: как и с овсяными хлопьями ложечкой-вприкуску для разнообразия вкуса: пару -тройку чайных ложечек».

С отрубей-не поправишься! Но и тут: не злоупотребляй! Да, чуть не забыл самое главное: где продаются отруби. Как правило – в СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНАХ! У нас тут-в маленьком частном магазине, где продаются сухофрукты, сушёные ананасы, клюква в сахаре, орехи, семеч-

ки... Вообще-вот в таких. Я сразу беру их **ПОБОЛЬШЕ: ЗАПАС** и храню их в большом пакете на нижней полке холодильника. Если хранить в комнате, то в них заведутся вредители: как и в крупе! Так что... Да! Ещё отруби продают в мешках или в вёдрах рынке: по выходным. Кто торгует птицей, кормами. С деревни привозят их! насыпят и продадут-**СКОЛЬКО ЗАХОЧЕШЬ!**



«Да, чуть не забыл самое главное: где продаются отруби. Как правило – в **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНАХ!** У нас тут-в маленьком частном магазине, где прода-

ются сухофрукты, сушёные ананасы, клюква в сахаре, орехи, семечки. Я сразу беру их ПОБОЛЬШЕ: ЗАПАС!»

Ещё нас спасут ХЛЕБЦЫ!

Берём *хлебцы*: мой выбор прост: до 300 килокалорий которые, в них меньше жиров но_РАЗНООБРАЗИЕ: сегодня-«ржанные». Завтра-«пшеничные. После завтра «цельнозерновые»: есть и такие, из цельного зерна.

Здоровый Стиль

ХЛЕБЦЫ ПШЕНИЧНЫЕ

- ✓ натуральный продукт
- ✓ без пищевых добавок
- ✓ высокое содержание клетчатки



III IV V VI VII VIII IX X XI XII 1 3 5 7 9 11 13 15

**«Мой «Выбор-2018»: ДОСТОЙНЫЕ ХЛЕБЦЫ, ДО-
СТОЙНЫЕ.. стройные» КОРЖИ для..«диетических
пирожных»!»** Целых **9** «коржиков» -в одной всего 80-ти
граммовой упаковке!!! Продаются в «магните»: 21 рубль-
стоили в январе 18 года! берём всё в том же «магните» **«Ка-
питан хлебцов. Хлебцы-хрустящие пшеничные ЦЕЛЬ-
НОЗЕРНОВЫЕ «Здоровый день»»»** Где **«...цельное зерно
пшеницы 100%»!!! Надеюсь... Ведь тебе и мне-нужна
от них НУЖНЫ ОДНОВРЕМЕННО и хруст, и.. ПОЛЬ-
ЗА цельного зерна пшеницы: для насыщения и питания
организмом-вместе с хрустом! Жира-2,1 грамм. Калор-
ийность-285 килокалорий... Но... НЕ 340 и не 370:есть
и такие!»**

Они сохраняют всю пользу и все питательные элемен-
ты зерна для ТВОЕГО организма. Разнообразие- во всём!
Из «дозволенного» И главный показатель: жиры. Помни зо-
лотое и простое правило: «меньше жиров – тоньше талия».
Хлебцы: есть с 2 граммами жира на 100 грамм хлебцов.
Есть 3, есть 3,2 грамма жира на сто грамм хлебцов. Вот ими
—и парируй: сегодня – одни. Завтра, или через день-дру-
гие. Самое главное: НИКАКОЙ кукурузной муки, вообще -
меньше муки чтобы было в них, никаких – «улучшителей»,
эмульгаторов... И —не верь большим и крупным надписям,
которые ты увидел —лишь бегло пробежавшись по лицевой
стороне упаковки: «диетический продукт» (с 370—390 то

килокалорий!!!) «Постный продукт..» и т.д.! ВСЕГДА читай состав, и цифры: калории, жиры, углеводы (тоже: «важный показатель», на который стоит смотреть, чуть позже скажу). И опять же, вспоминаем ОСНОВНОЙ принцип, который тебе уже известен: берём только ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ на одиночный приём питания: одну упаковку хлебцов, Если возьмёшь две, проверено на своём опыте: съешь, когда она тебе ни к чему! ««Ручной доступ» -плохой показатель, соблазнят тем, до чего можно дотянуться. Тебе- легче будет с этим справиться. А вот мне -пришлось бороться и..оставить из «золото -серединного»варианта их: ночью, ближе к часу ночи, особенно в день занятий или на работе, с физ. нагрузками —подавление или как ещё по-научному «купирование» гипогликемии- (это когда у меня начинают падать сахара из-за ВЫНУЖДЕННЫХ инъекций и уже начинаю испытывать не контроль передвижений, в глазах темнеет и закладывает уши и уже – не стоит на ногах, хочется присесть. Вообще «садиться зарядка» и начался процесс, который приведёт к потере сознания. И у меня есть всего 10 15 минут, чтобы в «ручном доступе» -на расстоянии вытянутой руки -открыть баночку с сахаром и срочно съесть определённое количество и потом «ЗАЕСТЬ» (!!!) хлебом, печеньем, бутербродом.. Ага, в 01 час ночи! Ножом- по диете! Поэтому – мой вынужденный «закрепитель» -когда у меня получено за день мало энергии в виде калорий – это хлебцы. Поэтому иногда, когда они мне- не нужны, но лежат и я

помню о них, и... хочется вкусенького, и могу соблазнить-ся —хоть и одобренным» продуктом с позиции диетологии, и открыть упаковку хлебцов и пожевать. А тебе – можно не брать! Стройность-того стоит. Помни! Вот: если день активности- купи и кефир к ним: РАЗНООБРАЗИЕ трёх вкусов обретаешь: как со сметаной (когда если без сахара), как с йогуртом (с сахаром),и по- отдельности: отруби с сахаром, и запивать потом кефиром. Или купить можно вместо или в дополнение-снежок (опять же: меньше химии, и калорий). Кефир и всё молочное (вспоминаем): до 2,5% жирности! Купи и, наслаждайся: хоть по пути из магазина – открыл и закидывай отруби (они- выглядят как сухарики). Дома открывай упаковку «геркулеса», берём ЧАЙНУЮ ложку. Именно ЧАЙНУЮ ложку: сработает приём: меньшим- больше будешь есть, быстрее- насытишься, и меньше съешь в итоге: проверено- работает. Ложку- сначала в сахар и набрать примерно половину ложки: лучше, чтобы сахар был в раскрытом пошире пакете (если сахар в маленькой банке, то горлышко- пошире, чтобы проще было ложкой «нырять»). Затем с этим сахаром -прямо в упаковку «геркулеса» и черпай – хлопья, прямо на часть ложки с сахаром или на пустую часть ложки. И ешь- вкус- СТО процентов – овсяного печенья. Но: только польза: нет опасных, ненужных твоей фигуре жиров. Нет вредных масел ядов, и все натуральные жиры: в хлопьях -6 грамм полезных жиров на сто грамм продукта. Эти жиры полезные: для кожи, для вкуса, много нужных незамени-

мых для организма витаминов и полезных элементов для... ЖИЗНИ! Они – очень сытные! Поэтому- много не съесть! То, что и надо! Запей кефиром: наешься – и без вреда для стройности. Даже – в «неактивный день».

В ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ главе «СВОИ РЕЦЕПТЫ ВКУСНОСТЕЙ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ» -у меня будут разнообразные и вкусные рецепты **«Стройной выпечки»**: там и рецепт овсяного печенья- без муки, мой, доработанный и прикольный вкус! Там и..ЗАМЕНА пирожным... И тортам! Так что... НЕ РАССТРАИВАЙСЯ: ВКУСЫ-ОСТАНУТСЯ. Уберём-только ЛИШНИЙ «довесок в комплекте»!

Поев и насладившись «ВКУСАМИ ЖИЗНИ», убери лишнее – в пакет: чтобы не соблазняло! До следующего раза, когда НУ ОЧЕНЬ захочется вкусенького! И помни одно «ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО», которое актуально и для продуктов и для людей.

«Не суди о содержимом -по наружной упаковке: внутри может оказаться совсем не то, что снаружи».

Очень актуально. Особенно вот эти «сделанные» по современным «ТУ»: «техническим условиям»: и продукты и... Люди.

Глава четвёртая

Завтрак: КАК БЫТЬ?

Что касаето завтрака: тут каждый – решает сам, когда уже научится жить без еды – с самого утра! Но мы же —только начинаем, поэтому сначала – сейчас рассмотрим вариант, когда без завтрака- ТРУДНО СЕБЕ ДАЖЕ представить начало дня!

Никаких резких переходов: начинаем «МЕТОД ОТСЕИВАНИЯ» – это когда постепенно, повторяю – ПОСТЕПЕННО убираем **ненужные** в «жизненной диете» продукты: ели манную кашу со сливочным маслом – ешьте. Но: сегодня-убрали сливочное масло, оставив её приготовление на молоке. В следующий раз —готовь её на молоке пополам с водой. Ел вприкуску с батоном – постепенно уменьшай количество кусочков: ел с тремя- в следующий раз возьми только два. Никаких РЕЗКИХ переходов: организм -надо как кота- приучить к этой дозе, к этому количеству, а он- изучает **НОВОЕ** для него, принюхивается к новому стилю питания и «продуктам здоровья» – в дальнейшем.

Уменьшаем объём в тарелке: ложим еды всё меньше и меньше. Об этом – я и начал говорить в третьей главе. Белый хлеб (или у кого батон) – поначалу *просто уменьша-*

ем количество и толщину кусочков!!! Когда через определённый период времени – КОГДА САМ почувствуешь, что «пора» потом просто заменяем его на поклеванный: сейчас и подобрать можно для себя —по- вкусу. Да: ИМЕННО подобрать —«для себя»: сейчас есть выбор, их несколько видов. Ведь от одного- будет кислить и есть с ним- будет невкусно, а с другим- просто чудо! Но опять же: смотри состав и таблицу: никаких «улучшителей и ферментов», жиров- 1 гр, килокалорий – 180. Чем проще- тем лучше! Пусть он и «невзрачный на вид»! Рекомендую поменять с батона или белого хлеба -**на «БОРОДИНСКИЙ»:** ПОЛЕЗНЕЙШИЙ, НЕЗАМЕНИМЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОРГАНИЗМА **только полезными элементами**, он- отвечает всем нужным критериям «Жизненной диеты». У «Бородинского» – есть только один «минус»: с него сильно... «пучит»! «Ржаной солод» знаешь ли! *Так что перед появлением в общественных местах или перед походом в гости употреблять «Бородинский», да ещё и в сочетании со «Шпротным паштеймом», уж точно нельзя.* Чтобы не нужно было себя еле сдерживать от распирающих тебя где-то внизу ржаных газов...



«**БОРОДИНСКИЙ**»: ПОЛЕЗНЕЙШИЙ, НЕЗАМЕНИ-
МЫЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОРГАНИЗМА **только полезными**
элементами, он- отвечает всем нужным критериям „Жиз-
ненной диеты стройности“...**Мой выбор!**»

У нас, в Волгограде, «бородинский» продаётся двух ви-
дов: целой сайкой и в виде «нарезки». Оба вида хлеба про-
изводят в городе Волжский.



«**Бородинский в виде «нарезки».** У нас «бородинский» продаётся двух видов: целой сайкой и в виде «нарезки». Оба вида хлеба производят в городе Волжский».

И эти оба вида хлеба отличаются друг от друга вкусовыми качествами, так что и тут: **«РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ»!** Оба покупаю: по-желанию, какой захочу. И ты: подбери себе САМ: подходящий тебе ПО-ВКУСУ!



«„Бородинский“ целой сайкой: ОТЛИЧНЫЙ вкус!»





«Да с домашней горчишкой..!»

Пишу про «бородинский», который у нас тут продаётся, (местный!) -калорийность – всего 210 калорий, жиров – приемлемо. И он вкусный! А с домашней горчицей так вообще! Да и... *Рецепт домашней горчицы от меня – в ДЕСЯТОЙ ГЛАВЕ!* И так: уменьшаем, меняем, заменяем, привыкаем. Ты справишься: главное помни: твоя стройность – в твоей еде, твоих «инструментах» для неё! Или переходи на ОТРУБИ: о них я уже подробно рассказал в ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ. Вот и ешь ПОНАЧАЛУ-пока не можешь СОВСЕМ от-

казаться от ЛЮБОГО ХЛЕБА (поклеванного, «бородинского»), с отрубями те же все ЧЕТЫРЕ ВИДА паштетов: шпротный, или свой-из куриной печени... Рецепт и про все четыре вида используемых в «Жизненной диете стройности» ниже, в этой же главе!



25.07.2016. не плохо: для почти 38 летнего!

Чай после завтрака: зелёный, чёрный и конечно же кофе. Желательно без молока в основном пить. Но иногда -через день и – **особенно рекомендую в «день занятий»:** для насыщения мышц белком можно и с молоком! Опять же жирностью 2,5%. **О ВЫБОРЕ чая и кофе, о напитках- в ТРИНАДЦАТОЙ ГЛАВЕ и в ДЕВЯТНАДЦАТОЙ (в разговоре ПРО «СПЕЦИИ»)** подробнее поговорим А сейчас поговорим про «сопровождение» к этому чаю и кофе: **бутерброд!!!** И от которого тебе – пока не отказаться!

Именно бутерброд «чем-то», «АБЫ-ЧЕМ-ТО!» намазанный на завтрак – не товарищ нам! Намажем: но расскажу попозже, ЧЕМ! Ладно скажу: «ШПРОТНЫМ ПАШТЕТОМ», и ИНОГДА (для РАЗНООБРАЗИЯ ВКУСОВ) печенью и икрой..РЫБЫ!!! Вкус-не хуже а..ЛУЧШЕ! И-БЕЗ КРАХМАЛОВ, и прочих намешанных в паштеты -гадостей. Плюс РЫБНЫЙ ЖИР-ВЕСЬ УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ! ТОТ -же паштет, но..БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ! Ещё паштет: «ШПРОТНЫЙ» ИДЕАЛЕН-если..НЕТ в составе-**ИЗЛИШНЕ МНОГО МУКИ!** Но с 2017-«шпротные паштеты» – канули со многими НОРМАЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ в неизвестность..Зато ГАДОСТЕЙ- на прилавках ПОЛНО! *Ещё на бутерброд – «на-*

кроем» варёным кальмаром- ВМЕСТО КОЛБАСЫ! Я проверял и так ел: ВКУС-лучше и опять же: БЕЗ «колбасных обрезков» из гадостей!

Совсем никакого бутерброда, или.. с «бородинским» и НЕ всё же ЧАСТО, когда уже будешь уверенно чувствовать себя в «Жизненной диете». А пока- делаем так: белый хлеб или батон- постепенно режем тоньше, едим бутербродов —всё меньше. И в КРАТЧАЙШИЙ момент- прямо сегодня же- меняем «верхушку»: убираем сливочное масло (как мажешь наверное, а потом сверху -паштет с жирами..) Это- **ОСНОВНОЕ!** Теперь мажем паштет – без масла. Но паштет- с **МИНИМАЛЬНЫМ** количеством жиров! Никаких «паштетов со сливочным маслом», никаких составов, где есть мука, кукурузный крахмал шкурка, ароматизаторы и прочие гадости. **ЕСТЬ ОТЛИЧНАЯ «спасительная замена»: вкусная и полезная!** Мой выбор: *«шпротный паштет»*, Продавался такой в магазинах. К сожалению, в 2017 -он совсем исчез из продажи «таинственным образом» -вообще! Впрочем-как *бесследно исчезают и все качественно-полезные для здоровья продукты*. Но вот в январе 18 года увидел один: не тот, что был раньше, проверенного качества! Я почитал состав: мука есть, куда ж без неё производителям! Ведь если просто «перекрутить» рыбу, без добавления немножко муки, то паштет-будет «золотой» по цене! И..всё же решил взять: на пробу. Ведь МУКА в НЁМ -стоит «по убыванию» почти на последнем месте! и значит-её там

чуть-чуть! И... другого паштета «на пробу» – нет! Попробуем: может..**ПОВЕЗЁТ!** брать. А вчера, 19.01.18 вечером-зашёл в «магнит»: остатки зарплаты потратить на еду. Глянул на полку с консервами, а он там **ЕСТЬ: «шпротный паштет»!** Ну надо же! И на банке красуется фирменный значок» Морская радуга». покупал консервы лосося: **ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО!** Ну что ж, попробую! И..всего 17 рублей! Он был лет 5 назад 12 рублей..**ОТЛИЧНО:** беру! Взял три баночки: на больше -просто нет денег. Попробовал только на следующий день: 20.01.18. После занятий. Даже я не ожидал: **ВКУСНЕЙШИЙ ПАШТЕТ: настоящий, как был раньше! Из копчёной рыбы! И..нет жира (пальмового и прочей отравы): нож спокойно ополаскивается под водой! Без отмывания мылом! ЧУДО-опять произошло! И если тут и есть мука, то найти её проблематично: «днём с огнём» не найдёшь! На вкус-так её и не почувствуешь! А вот брал недавно «Хамса неразделанная в томатном соусе».. Слушай, это-ЧТО-ТО с ЧЕМ-ТО: скорее хамса в МУЧНОЙ МАССЕ! Томата-даже ПРИЗНАКОВ не видно: ОДНА МУЧНАЯ СМЕСЬ и рыбка- запичкана в её слои... Вот тебе и..МУКА-в составе! Хотя производитель тот же, что и у этого «шпротного паштета»: «Морская радуга»! Хоть и мука-почти в конце, но название консервов должно быть таким: «Хамса-в мучной обвалке». Или ««Хамса- в мучной массе» или «мучной заливке». ТОМАТОМ-И НЕ ПАХНЕТ!!! Вооб-**

*щем, ЛОТЕРЕЯ – в каждой банке!!! Всё-познаётся в сравнении! А вот этот «шпротный паштет»... Муки в нём чуть-чуть: так: для связки «общей массы»... МММ, какой ароматный запах!!! А как АППЕТИТНО выглядит! Мой «КРЫС» – его просто ОБОЖАЕТ! От «шпротного паштета» он просто тащиться! Аж за его «ушами трещит», когда он его ест. Да так интересно в основном ест: *понемногу откусывает от большого целого кусочка и тщательно так пережёвывает.**



«От «шпротного паштета» он просто тащиться! Аж

за его «ушами трещит», когда он его ест. Да так интересно в основном ест: *понемногу откусывает от большого целого кусочка и тщательно так пережёвывает».*



«Так старательно жуёт! Вот пример для диетологии: *есть медленно и тщательно пережёвывая, чтобы насытиться меньшим количеством!* Откуда мой питомец „КРЫС“ – это знает?! Или... На уровне рефлекса: природного. В любом случае-„ЖИВОЙ ПРИМЕР“ правильного медленного и ТЩАТЕЛЬНОГО пережёвывания пищи!»



«„ЖИВОЙ ПРИМЕР“ правильного медленного и ТЩА-
ТЕЛЬНОГО пережёвывания пищи!»



Так старательно жуёт! Аж «за ушами трещит»!»

Так старательно жуёт! Вот пример для диетологии: ***есть медленно и тщательно пережёвывая, чтобы насытиться меньшим количеством!*** Откуда мой питомец «КРЫС» – это знает?! Или... На уровне рефлекса: природного. В любом случае – наглядный «ЖИВОЙ ПРИМЕР» правильного медленного и ТЩАТЕЛЬНОГО пережёвывания пищи!



«Завёлся вот ещё один – любитель „шпротного паштета“!»



«Мой «КРЫС» – от «шпротного паштета» просто тащиться!



«„Шпротный паштет“... Мой „КРЫС“ – его просто ОБО-
ЖАЕТ!»







Если бы ему положил половину всей банки паштета, наверное он бы..ВСЁ СЪЕЛ! *Да и... ЭТО-ТЕ Же «ШПРОТЫ»! СТО процентные ШПРОТЫ! Но без излишних жиров, которых там аж 32 грамм на 100 грамм продукта! А у «шпротного паштета» – всего 17!* Плюс шпроты – ВСЕГДА в банке – «в масле»! Ведь «шпроты», может ты не знаешь, -это СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, а не название вида рыбы»! берём банку «Шпроты в масле». Состав-в основном «зашифрован»! Сложно понять, из чего шпроты, ИЗ КАКОЙ конкретно -рыбы: «Состав: копчёная рыба...»

Либо: «Состав: копчёная салака...» В лучшем случае подробно и..ПОНЯТНО написано: " Консервы из копчёной рыбы, стерилизованные. Состав: **копчёная килька или салака...**» Или напишут даже ПОЛНОСТЬЮ: " Состав: рыба копчёная (балтийская килька или салака)...» Вообще «шпроты», как и наш «шпротный паштет»: из копчёной кильки или салаки!»! Убираем-лишь «ЖИРНУЮ разницу в масле» и..В МНОГОКРАТНОЙ СТОИМОСТИ!!!!



«„ВКУС ЖИЗНИ“: отличная альтернатива-ВСЕМ жирным паштетам!»



«Мой выбор-2018. «Шпротный паштет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя!»



«Мой выбор-2018.«Шпротный паштет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя! Только..кусочки хлеба-потоньше: ТАК вкуснее, и..посытнее -МЕНЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ!»

И действительно «Из кильки и салаки горячего копчения»! УРА!«Шпротный паштет» -вернулся в «***строй РАЗНООБРАЗИЯ вкусов***» «***Жизненной диеты стройности***»! Буду брать!



«С „бородинским“ и так есть: без хлеба! Вернулся ещё один „ВКУС ЖИЗНИ“! На ещё один „ВКУС ЖИЗНИ“ -прибавился в наш „арсенал подмены“, в нашу „копилку вкусов“!»

С «бородинским» и так его есть: без хлеба! Да! Ещё одна хитрость «полезного поедания»: «больше паштета- меньше хлеба»! Такой вот своеобразный лозунг. НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО съедать ВЕСЬ хлеб, который «уже намазал»: съдай его с верхушки хлеба. А ЕЩЁ лучше-ЕШЬ ПАШТЕТ, ВПРИ-

КУСКУ С ХЛЕБОМ: паштета-побольше, хлеба-поменьше, прям ПО-МИНИМУМУ ОТКУСЫВАЙ!!! Я же-смог! И ты-сможешь! Так что помни – во всех случаях «поедания» хлеб просто: для вкуса и разнообразия. А не как основа блюда! Вернулся ещё один «ВКУС ЖИЗНИ»! На ещё один «ВКУС ЖИЗНИ» -прибавился в наш «арсенал подмены»., в нашу «копилку вкусов»! **«Шпротный паштет» -именно этого производителя (если «не исчезнет»!) «№1» из паштетов, которые будем ВСЕГДА есть со в качестве ЛАКОМСТВА: иногда, понемногу и со ВКУСОМ, ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ и УДОВОЛЬСТВИЕМ – ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА!**

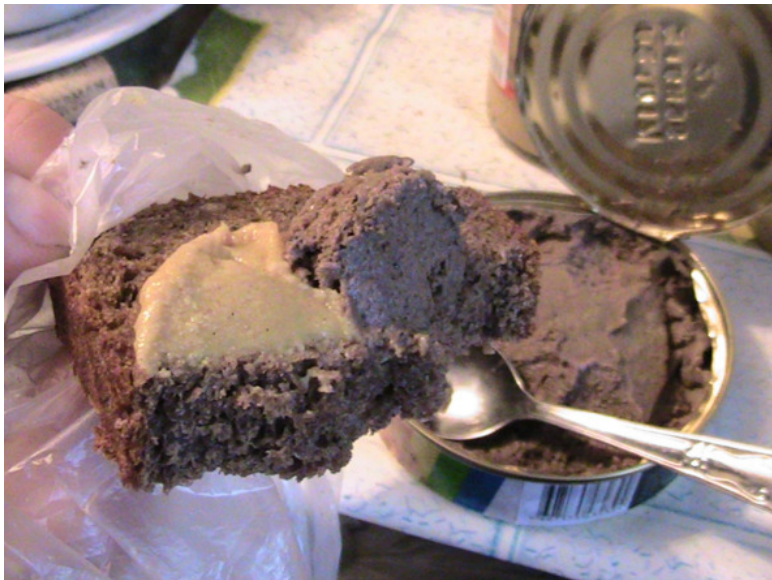


«**„ВКУС ЖИЗНИ“**: отличная альтернатива-ВСЕМ жирным паштетам!»









«С горчичкой и с „Бородинским“ – **вершина вкуса!**»

Дай БОГ, чтобы этот паштет – НЕ «ИСЧЕЗ» с полок магазинов! Правда в декабре 2018 года, его уже испортили: попался паштет совсем не такой же на вкус, а тянучий, что-то в него добавили, испортив его.. Это в «Покупочке» покупал. А вот в «Магните» – тот же. Так что..Производитель начинает «бадяжить» качественный продукт -всякой современной гадостью, **РАЗРЕШЁННУЮ** так называемыми «**ТУ**»: чтобы выгоднее ПРОИЗВОДИТЕЛЮ Покупатель же-БЕРЁТ!!! Так что ВСЕ продукты -могут «подпортить»: ПОЧУВ-

СТВУЙ РАЗНИЦУ-ВОВРЕМЯ!!! Этикетка, упаковка - ТЕ ЖЕ, а содержимое... УВЫ: не то!

И так, дальше.

Паштет «№2» – «ПЕЧЕНЬ И ИКРА МИНТАЯ»:
от производителя, который ДОБРОСОВЕСТНО произвёл В МЕСТЕ ВЫЛОВА этой рыбы. А не сделанные «из замороженного сырья»! На банке в рубрике «СОСТАВ» -и иногда указывается.

Паштет «№3» – «ПЕЧЕНЬ И ИКРА СОМА натуральные», если вдруг увидишь в продаже: он -редкий продукт!



«Паштет „№3“ – „ПЕЧЕНЬ И ИКРА СОМА натуральные“, если вдруг увидишь в продаже: он -редкий продукт! Хорошо этикетка сохранилась!»

Вообще же касаемо **ВЫБОРА**, всегда, прежде чем что-то брать, не только паштет – **прочти этикетку и..«СОСТАВ»!** ТОЛЬКО- всеми тремя видами *паштетов* НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ: есть-НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ! Только как ест мой «КРЫС» – как *ЛАКОМСТВО: иногда и... Понемногу.* ТЕМ БОЛЕЕ- ешь его – пореже С ХЛЕБОМ! А лучше вообще: ЕШЬ «ШПРОТНЫЙ ПАШТЕТ» И «ПАШТЕТ» «ПЕЧЕНЬ И ИКРА МИНТАЯ», «ПЕЧЕНЬ И ИКРА СОМА натуральные» – ешь их БЕЗ ХЛЕБА!



Не отказывайся от него навсегда: он полезный, вкусный и..Без излишних жиров, **только нужные жиры**: которые полностью усваиваются организмом. Отличная альтернатива-всем остальным! Я так рад, что он к нам..ВЕРНУЛСЯ! Кстати! Для сравнения-открыл и другой: ту одну, которую купил в маленьком магазинчике. ТОЖЕ ХОРОШИЙ! Они-прямо одинаковые почти! Но паштет фирмы «Морская радуга» – был чуть вкуснее. Хотя..Может буду оба брать.

Паштет «№4». Вариант Есть ещё вариант паштета – **«СВОЕГО ПЕЧЁНОЧНОГО ПАШТЕТА».**

Берёшь лоток куриной печени. Я в «магните» беру. Только «ЗДОРОВАЯ, ВКУСОВАЯ ТОНКОСТЬ» ПЕЧЕНЬ, как и ВСЕ ПРОДУКТЫ КУРИЦЫ-филе, грудку, и..САМУ ТУШКУ КУРИЦЫ (если праздник какой) -нужно покупать ТОЛЬКО ОХЛАЖДЁННЫЕ! Только в них-сохраняется ЕСТЕСТВЕННЫЙ ВИД И КОНСИСТЕНЦИЯ ПРОДУКТА. В «охлаждённом виде» – сохраняется ЕСТЕСТВЕННЫЙ и ГАРМОНИЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ВКУС продукта. а главное-сохраняются почти все витамины! Замороженная печень «ГЛУБОКОЙ ЗАМОРОЗКИ» -отвратительно развалилась при варке, скользкая и БЕЗВКУСНАЯ В ИТОГЕ!!!

И так. Куриную печень-отварить в слегка подсоленной «адыгейской» солью» воде, бросив лавровый лист: для аромата. Режешь среднюю или большую головку репчатого лука полукольцами: количество лука и вариант нарезки -«на любителя»! Лук бросим в УЖЕ СВАРИВШУЮСЯ ПЕЧЕНЬ: в отвар. Варишь печень минут 15: до готовности. Попробуй на готовность! Теперь-бросить лук и накрыв крышкой – дать луку пропариться 5 минут. Как эти 5 минут прошли, печень вынуть из воды из кастрюли. Выложить в чашу блендера. отвар процедить через сито или друшлак Лук -вытащить с друшлака и бросить к печени в чашу блендера. ИЗМЕЛЬЧИТЬ МАССУ! выложить из чаши в банку: если суховато-добавить чуть-чуть горчичного масла. Досоли немного,

если требуется! Намазанный на бутерброд-не забудь слегка поперчить красным или молотым перцем, конечно если нет язвы или гастрита и здоровье – тебе позволяет.: специи! Специи-ускоряют обмен веществ! Подробнее поговорим о специях ДЕСЯТОЙ ГЛАВЕ, «Специи-лучшие помощники!»

Можно сделать **«ЛЕНИВЫЙ «ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ»**: просто отвари ВСЮ КУРИНУЮ ПЕЧЕНЬ из лотка. Воду слей: оставив в кастрюле печень и лук. И варёную печень с луком -прямо укладывай на чёрный хлеб: только что сварившуюся. Оставшуюся отварную печень сложи на тарелку, тарелку поставь в обычный маленький УПАКОВОЧНЫЙ (который отрываешь для расфасованного товара в «магнитах»!) пакет, слегка приоткрытым-УБЕРИ В ХОЛОДИЛЬНИК! На следующее утро или..В ОБЕД-«повторишь процедуру» завтрака!



«Мой выбор-2018. «Шпротный паштет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя!»



«Мой выбор-2018.» Шпротный пащтет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя!»



«Мой выбор-2018.«Шпротный паштет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя!»



*«„ВКУС ЖИЗНИ“: отличная альтернатива-ВСЕМ
паштетам!»*



«Мой выбор-2018. «Шпротный паштет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя! «Продаётся в Магните».



«„ВКУС ЖИЗНИ“: отличная альтернатива-ВСЕМ жирным паштетам!»



«Мой выбор-2018.»Шпротный паштет -2018: ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО-ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ! Спасибо тебе, производитель, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ простого потребителя!»

Когда стройность —начнёт тебе нащёптывать, что «хватит, пора прекратить!», и когда ощутишь в себе силы —сделать это, тогда отказываемся и от ЕЖЕДНЕВНОГО НАМАЗЫВАНИЯ паштета. Заменяем намазываемые тобой на бутерброд ранее – сливочное масло и колбаску, на тонкий (чтобы сделать два бутерброда) -кусочки НЕЖИРНОГО –

до 20 грамм жиров на сто грамм сыра – «Адыгейского». При этом имей ввиду: сыр- в основном и не сыр во- все, а «сырный продукт» -аналог сыра, с ухищрения- ми и надписями производителя, чтобы тебя надуть! Как убе- диться и проверить? Да просто: открыв упаковку сыра про- ве- ди пальцем по упаковке- если жирная- аналог с жирами. Молочный жир —дорог в производстве и сам технологиче- ский процесс приготовления сыров- долгий и..нудный. Паль- мовое масло и прочие «заменители», заменяющее молоч- ный жир – НАШИ ВРАГИ! ПОМНИ про это! Покупай сыр- ТОЛЬКО на рынке у привозных с деревни или с села: уж они точно: не намешают в сыр пальмовое масло и прочую отраву! И проведи пальцем: тут уж не скользит от искусственных жиров-отрав. Он вкусный: «за уши не оттянешь»! Но и жи- ров там- явно больше 20. грамм на 100 грамм сыра. Поэто- му борись с собой: меньше сыров! Поэтому в дальнейшем (а пока- ешь, по той схеме, что говорю) только в «активный день» – два ломтика без всякого хлеба, посыпая чёрным мо- лотым перцем после занятий. Можно под один фужер сухо- го красного или сухого белого вина: чтоб ТОЛЬКО В ПОЛЬ- ЗУ! Больше одного фужера (100—150 граммового) -УЖЕ ВО ВРЕД!

Теперь про колбасу. Её ты- конечно же ложишь на бу- терброд. А как же иначе, удивишься ты: бутербродик с кол- баской. От которой – раковые заболевания! И в 2016 году ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) приравни-

ла в позиции «№1» сосиски, колбасы, копчености и **всё переработанное мясо** (с современной «химией» в них, чтобы побольше вес, подольше срок хранения) – провоцирующим рак —НАРАВНЕ с курением! А ведь это-исследования а не «бред» международного агенства по изучению рака, входящего в состав во Всемирную организацию здравоохранения. Медики приравняли КОЛБАСНЫЕ изделия, сосиски, ветчину, к первой категории опасности —канцерогенной опасности! Сюда же – в эту «НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ» категорию отнесены и приравнены выхлопы дизельных двигателей, табак... Вообще как говорится «кушайте, не обляпайтесь»! Не знаю как ты, мой друг, а мне- ДОСТАТОЧНО утверждений специалистов, проводящих ПОДОБНЫЕ заключения: я доверяю этой и подобной информации. И —поскольку учусь на ошибках других —так и поступаю: не покупаю отраву. Тут уж точно: никакой пользы от современной «колбаски». Отрезая колбасу (МОЖЕТ не стоит?) и увидя её на прилавке- вспомни об этом яде, и.. найди силы- не брать её. Всегда помни» ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ!». Рак-помни об этом! Будет тяжело: не спору. Попробую помочь тебе вот этой подменной: **заменой**, которая меня ВПОЛНЕ устраивает: вот:

Блюдо «СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЫ» И «Жизненной диеты стройности».
РЕЦЕПТ варёного кальмара.

Тушки разморозить: берём с морозилки тушки кальма-

ров, ложим в глубокую тарелку или кастрюлю, и ставим её под горячую воду в раковину. В это время нарежем лук — полукольцами.

Как отойдут- очистить от кожицы руками и с помощью ножа: отдираем эту тонкую плёночку- кожицу, чтобы осталось белое мясо. Ставим другую кастрюлю с водой, налитую чуть больше половины и в горячую сыпем крупную соль по- вкусу. А чтобы сваренный кальмар был не совсем «трава» на вкус засыпем перец горошком, по-больше, 2 больших лавровых листа. Если ты не против репчатого лука, или вообще: любишь его есть, подготовим его, нарезав полукольцами или целыми кольцами (на любителя). Лук -рекордсмен по содержанию витамина «С»! Так что-ЕШЬ его, особенно в «витаминно-дефицитное"время года: зимой! И так-нарезали лук. Вода закипела: в кипящую воду бросить тушки. (штучек 6 среднего размера). Как закипит с ними, -варим на большом огне по секундомеру- ровно 2 минуты-35 секунд. Тут же бросаем лук и доводим до 3 минут по секундомеру. Достаём кальмаров и ложим их в глубокую тарелку, выключаем огонь, накрываем кастрюлю с луком крышкой. Через 3—5 минут достаём лук, покрываем кальмаров, поливаем поливаем их сверху бульоном из кастрюли. **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА** – для стройного тела! А с белым сухим вином – ПРОСТО ЗАКАЧАЕШЬСЯ!

Ешь кальмаров- вместо колбасы. И если будешь в дальнейшем укладывать на бутерброд варёного кальмара:

ОДНА ПОЛЬЗА! А пока- покупай (вспоминая про дизельные выхлопы) колбасу- **МЕНЕЕ** жирной, без «жирка», поменьше гадостей (а вообще такой нет!).

Предлагаю, как вариант, колбасу из индейки: есть такая, у нас тут из Ростова-отличная была. Теперь, мой друг, просто замени её на варёную индейку – (ФИЛЕ!) со специями кусочек на чёрный хлеб, сверху- томатной пасты. Или без томатной пасты, или ещё варёную куриную грудку... Вот: польза, вкус, и сытость.

Что касася моего утра. Утром, когда проснусь: в 06.00 или в 10 —не важно. Пока умываюсь, ставлю воду, кастрюля у меня как раз, чтобы хватило на два бокала чая и одну чашечку натурального растворимого кофе. И так: чищу зубы, вода стоит, Почистил – как раз и вода закипела. Заливаю заваренный ранее зелёный чай в один бокал (или пакетик, когда нету заваренного). В другой бокал – заваренный чёрный (или пакетик). А в чашку-кофе: чашечка поменьше бокала. Как раз то, что надо. И смело сыплю сахар: именно эти три напитка с сахаром дают мне запас сытости-до самых 12 часов!, Нет, конечно бывает, что иногда, по разным причинам- всё же есть хочется и раньше: часов в 11 утра. Ем: творог обезжиренный. С сахаром. И не более! Сейчас, в начале, ты пей три напитка – с конфетками «конфета на сливках» -без жиров, вкус- натуральной домашней варёной сгущёнки. Но немножко конфет: для сытости и психологической поддержки. Ты справишься, и потихонечку найдёшь си-

лы, и... полностью откажешься и от конфет, и от бутербродов.



От манной — отказываемся потихонечку, переходим на пшённую — на воде. После приготовления — едим горячей, посыпая сахарком. Но чай- зелёный не сластим: компенсируем израсходованный и съеденный сахар — в каше. Вкуснее же с ним каша!

БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ ЗАВТРАКА: яйца, варёные, жареные. С молоком или без. Просто или с чем-

то. И так.

Завтраки яйцами: ЯЙЦА- БЕЗ ЖЕЛТКОВ «ПРОДУКТ №1» в «Жизненной диете»!!! И ИМЕННО ВАРЁНЫЕ В кипятке, в обычным способом не менее 10 минут на большом (лучше для белка) огне. И так: едим-едим ВАРЁНЫЕ ЯЙЦА БЕЗ ЖЕЛТКОВ НУЖНЫЙ ПРОДУКТ «Жизненной диеты»!!! Сырой белок -вреден. Варёный -ОДНА ТОЛЬКО ПОЛЬЗА: служат НЕОБХОДИМЫМ «МАТЕРИАЛОМ» для «построения» новых клеток и «рельефных мышц».

Теперь о самих яйцах. Самое главное: КАК ИХ МЫТЬ? Безопасность для здоровья -ПРЕВЫШЕ ВСЕГО! Я об этом подробно расскажу: в ТРИНАДЦАТОЙ ГЛАВЕ! Поэтому, мою куриные яйца, тоже: с хозяйственным мылом для посуды в сочетании..«С пищевой содой».

Сода
пищевая

ГОСТ 32802-2014

«Мою куриные яйца, тоже: с хозяйственным мылом для посуды в сочетании..«С пищевой содой».

Делаю так: у меня обыкновенная зубная щётка, которая» давно списана» с чистки зубов и «приписана» для мойки куриных яиц. Вот смачиваю её водой, потом-провожусь по поверхности куска хозяйственного мыла для посуды, хорошенько намыливаю зубную щётку, и прям намыленной-в пластиковую банку «пищевой содой».



«Мою куриные яйца так: у меня обыкновенная зубная

щётка, которая» давно списана» с чистки зубов и «приписана» для мойки куриных яиц. Вот смачиваю её водой, потом-провоожусь по поверхности куска хозяйственного мыла для посуды, хорошенько намыливаю зубную щётку, и прям намыленной-в пластиковую банку «пищевой содой И этой смесью-натираю смоченную поверхность куриного яйца. Потом-как ототру всю поверхность куриного яйца, все пятна если есть, грязь если есть, и только потом-смываю под тёплой водой. Если надо- «моющая процедура» -повторяется. И только потом считаю куриные яйца-помытыми».

И этой смесью-натираю смоченную поверхность куриного яйца. Потом-как ототру всю поверхность куриного яйца, все пятна если есть, грязь если есть, и только потом-смываю под тёплой водой. Если надо- «моющая процедура» -повторяется. И только потом считаю куриные яйца-помытыми.

Если очень хотим или давно не делали- делаем с молоком, опять же 2,5% жирности. И главное во всех вариантах -**два желтка**, остальные- только белки используем! Желтки- в отдельную баночку, для домашнего шоколада, подробнее скажу о нём *в двадцать второй главе, в рубрике «десерты» рецепт низкокалорийного шоколада.*

*Вообще, ОМЛЕТ это когда **молока** в яйца добавляют **поменьше**.*



«И поменьше соли: она нам ни к чему. Она -задерживает жидкость в организме. по-нашему- оседает на талии „лишнее“! А без соли, увы, ничего невозможно есть: если от сахара ещё можно, частично опять же, отказаться от соли и есть варёные или жареные яйца без соли —невозможно: они на вкус – как трава! Нам такие „мучения“ не нужны. Можно только уменьшить. дозу соли. СУТОЧНАЯ доза соли – всего 5 грамм за сутки! Это чайная ложечка! В моём случае так вообще: 1/3 или почти половина чайной ложки».



***РЕЦЕПТЫ ОМЛЕТОВ, которые жарить смотри-
В ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ!***



«Омлеты или жареные яйца с картошкой и помидорами. РЕЦЕПТЫ жареных яиц ОМЛЕТОВ, которые жарить смотри- В ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ! „С картошкой и помидорами“».

Можешь СРАЗУ ЗАГЛЯНУТЬ ТУДА: а что мешает взять и..ПРИГОТОВИТЬ ЖАРЕНый ОМЛЕТ или ЖАРЕНые ЯЙЦА!?



«Можешь СРАЗУ ЗАГЛЯНУТЬ В ДВАДЦАТЬ ВТОРУЮ ГЛАВУ: а что мешает взять и..ПРИГОТОВИТЬ ЖАРЕННЫЙ ОМЛЕТ или ЖАРЕННЫЕ ЯЙЦА!?

Здесь же-рассмотрим *ЯИЧНИЦУ*, и *ОМЛЕТ* (молока поменьше), который... Варить: КАК ЯИЧНИЦУ, и который БЕЗ СОЛИ! «ЛУННЫЙ омлет».

Яичница-когда молока в яйца – добавляют побольше, чем в омлет.

Выбирать тебе! А лучше-чередуй омлет, который варить в алюминиевой миске с яичницами.

В ИДЕАЛЕ- одни яйца, в основе которых используя ТОЛЬКО белок, или яйца с молоком – в виде яичниц или омлета- *лучше* **ВАРИТЬ БЕЗ МАСЛА:** в алюминиевой миске. Вот:





Но если не вмоготу, и **очень хочется жареных яиц или омлета**, тогда жарим на горчичном. Желательно взять старую и проверенную временем и качеством СССР **ЧУГУННУЮ СКОВОРОДКУ**: в ней -яйца точно не пригорят. И в ней-не будет современных вредностей современного антипригарного покрытия поверхности сковороды. И так, продолжим! Поверхность сковороды необходимо немного смазать маслом: чтобы омлет не пригорел. Для этого **ПРОВЕДЁШЬ СПЕЦИАЛЬНО** приспособленной у тебя для этого – промасленной полимерной губкой «для посуды» **ПО ВСЕЙ**

ПОВЕРХНОСТИ и КРАЯМ сковороды-обильно промазав!



«Поверхность сковороды необходимо немного смазать маслом: чтобы омлет не пригорел. Для этого **ПРОВЕДЁШЬ СПЕЦИАЛЬНО** приспособленной у тебя для этого – промасленной полимерной губкой „для посуды“ **ПО ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТИ и КРАЯМ** сковороды-обильно промазав!»



«Поверхность сковороды необходимо немного смазать маслом: чтобы омлет не пригорел. Для этого **ПРОВЕДЁШЬ СПЕЦИАЛЬНО** приспособленной у тебя для этого – промасленной полимерной губкой „для посуды“ **ПО ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТИ** и **КРАЯМ** сковороды-обильно промазав!»

И только **ЕСЛИ ГУБКА СОВСЕМ СУХАЯ**, без масла, которое остаётся в ней, то только тогда на сковороду капни чуть-чуть **ГОРЧИЧНОГО** масла немного и после этого промажь губкой. И теперь, смазав всю поверхность -**СПЕЦИАЛЬНО** для этого губкой, будем жарить. Губка – как для по-

суды: но лежит в закрытой баночке в холодильнике- рядом с горчичным маслом. В эту же баночку-«отжать» излишки масла со сковороды, плотно закрыть баночку с губкой крышечкой и убрать в холодильник – поближе к горчичному маслу!



«Губка – как для посуды: но лежит в закрытой баночке в холодильнике- рядом с горчичным маслом. В эту же баночку-„отжать“ излишки масла со сковороды, плотно закрыть баночку с губкой крышечкой и убрать в холодильник – поближе к горчичному маслу!»

Теперь ставим промазанную маслом **чугунную сковородку** на огонь и на горячую будем выливать наши яйца.



«Вариант „омлета по французски“, „Вариант-2“. Рецепт – в ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ».



«Вариант „омлета по французски“, „Вариант-2“. Рецепт – в ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ».

И поменьше соли: она нам ни к чему. Она -задерживает жидкость в организме. по-нашему- оседает на талии «лишнее»! А без соли, увы, ничего невозможно есть: если от сахара ещё можно, частично опять же, отказаться от соли и есть варёные или жареные яйца без соли — невозможно: они на вкус – как трава! Нам такие «мучения» не нужны. Можно только уменьшить. дозу соли. СУТОЧНАЯ доза соли – всего 5 грамм за сутки! Это чайная ло-

жечка! В моём случае так вообще: **1/3 или почти половина чайной ложки**. Обмена веществ-совсем же ведь нет. А вообще, стараюсь есть редко то, что солить. Или вот: «**ЛУННЫЙ омлет**» – в «день занятий»!

Рецепт «ЛУННОГО омлета». Берём 2 яйца среднего размера. Используем их с желтками. Берём ещё 4 белка от четырёх **КРУПНЫХ** яиц. Разбить яйца и белки в алюминиевое блюдо под яичницу, добавить половина стакана молока 2,5% жирности. **БЕЗ СОЛИ!** Венчиком слегка, не трогая 1 желток в общей массе яичной смеси в блюде. Ставишь на маленький огонь. Накрывать блюдо сверху-другим блюдом. Или тарелкой или крышкой. И варить до готовности: пойдёт характерный запах готовой яичницы! Готово будет где-то минут через 10—13.



«Яичница-1».



«Яичница-1».

И у меня **специальная алюминиевая тарелка- миска, под яичницу**, в которой я без всякого масла вообще -готовлю **ДИЕТИЧЕСКУЮ ЯИЧНИЦУ**.

Вариантов яичницы **ДВА! Оба-ВКУСНЫЕ!** Вот и готовлю по настроению-какой мне захочется. Вот **ДВА ВАРИАНТА ЯИЧНИЦЫ**: приготовленные-без всякого масла!

Вариант 1. «ЯИЧНИЦА-1».



«ЯИЧНИЦА-1».

Понадобятся:

– 2 яйца с желтками + ещё 4 белка от яиц без желтков;

Яичница погуще: 3/4 стакана (250-ти стеклянного, гранёного стакана) молока 2,5% жирности. Если захотелось яичницы пожиже: наливай 1 стакан; 0,5 чайной ложки «Адыгейской» или обычной мелкой соли.

Разбить в алюминиевую для варки яичницы блюдо два яйца с желтками и ещё три белка от трёх яиц (желтки- не использовать). Влить молоко. всыпать пару -тройку крупных

щепоток из трёх пальцев пряности: «сухая «смесь пряностей и специй аджика УЛЯПСКАЯ». Фото специи и упаковки есть в двадцать второй главе. Теперь венчиком – ВЗБИТЬ. Я так делаю. А можно просто слегка перемешать: не взбивая, а болтая до однородного состояния. Теперь поставить на самый малый огонь и плотно накрыть сверху другим блюдом или крышкой. Или тарелкой! Что есть-под рукой. Через 5 минут, как яичница уже «схватится», снять крышку и слегка сыроватой -уже можно есть!



«„ЯИЧНИЦА-1“».

Горячей! я так и делаю: ем такую: когда сыrovата сверху!
Снизу – она УСПЕШНО прожарилась!».



«„**ЯИЧНИЦА-1**“. Через 5 минут, как яичница уже „схватится“, снять крышку и слегка сыrovатой -уже можно есть!
Горячей! я так и делаю: ем такую: когда сыrovата сверху!
Снизу – она УСПЕШНО прожарилась!».

Или доварить ещё, чтобы равномерно проварилась, если с одной стороны-яичница сыrovата, а с другой-нет. Про-

ткнуть нужные места ножом: давая затечь жидкости на самое дно – через проделываемые ножом «ходы»! И до готовности: запах «пойдёт по кухне! Всего-7-10 минут. ОООООЧЕНЬ ВКУСНО!!!!



«„ЯИЧНИЦА-1“. ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!»

Вариант 2. «ЯИЧНИЦА-2».

Всего понадобится 5 яиц. Тщательно их моем: с зубной щёткой. Смочив зубную щётку водой и потом, потерев поверхность куска хозяйственного мыла для мытья по-

суды, окунуть в пищевую соду. теперь-потереть смоченную поверхность яйца. и потом смывать, потирая зубной щёткой под струёй тёплой воды из-под крана. И так, помыли! Теперь подготовим баночку под желтки: ведь мы **возьмём 2 яйца** (которые помельче остальных) – **вместе с желтками** и разбить их в алюминиевую блюдо или в обычную глубокую тарелку. Теперь- разбиваем по одному оставшиеся **3 яйца**, *и используем только белок*: отделяя белки, от желтков. желтки- в баночку. Белки-в блюдо или в тарелку к уже разбитым двум яйцам с желтками. Теперь налить **2/3 стакана молока 2,5% жирности** (обычного стеклянного 250-граммового). вливаем в блюдо или тарелку к яичной смеси. Сыпем половина чайной ложки «Адыгейской соли», которая с сушёной зеленью, кориандром и чесноком. **«Адыгейская соль»**. Она такая АРОМАТНАЯ! В составе: чеснок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер».



««Адыгейская соль», которая с сушёной зеленью, кориандром и чесноком.





«„Адыгейская соль“. Она такая **АРОМАТНАЯ!** В составе: чеснок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер».



Если нет такой соли, сыпем крупную или мелкую соль. Теперь-венчиком или вилкой тщательно перемешивай: **ЧТОБЫ ЖЕЛТКИ, МОЛОКО И БЕЛКИ – РАВНОМЕРНО ПЕРЕМЕШАЛИСЬ** между собой! Теперь вылить в другую алюминиевую миску или блюдо, как у меня: **ТОЛЬКО АЛЮМИНИЕВАЯ И СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЯИЧНИЦЫ!** Ставишь блюдо с яично-молочной смесью на самый малый огонь, накрываешь другим блюдом: таким же по диаметру. И пусть потихоньку жариться: минут на 8—10. Как пойдёт запах готовой яичницы-ПОДЖАРИСТЫЙ ТАКОЙ! Вот тогда- от-

крываешь верхнее блюдо, которым накрыта яичница. Или снимаешь обычную крышку, которой была накрыта яичница, если накрывал её просто крышкой. ***Края-должны быть ПОДЖАРИСТЫМИ! В ИДЕАЛЕ-как на фото!***



«ЯИЧНИЦА-2».



«ЯИЧНИЦА-2».



«ЯИЧНИЦА-2».



«ЯИЧНИЦА-2».

Мой завтрак-это и завтрак и обед -в одном. Ем- после 12 часов дня: ближе к 13 часам. А то и вовсе: в 14 или 14.30. Как захочется есть. Вдалеке- постепенное чувство.



«В середине жарки, когда края уже «схватятся», а середина-ещё сырая, накрой сверху крышкой или как у меня: чуть приоткрыв, чтобы пар испаряющейся жидкости мог спокойно выходить. Готово? Тогда выключай и так и оставь под приоткрытой сверху крышкой или... чтобы не остыло-ДО САМОГО «момента употребления»!



«„Яичница-1“ с томатной пастой и зеленью: беспроигрышный вариант здорового завтрака или обеда!»



«„Яичница-1“: беспроигрышный вариант здорового завтрака или обеда!»



«„Яичница-2“: беспроигрышный вариант здорового завтрака или обеда!»



«„*ЛУННЫЙ ОМЛЕТ*“. Который без соли».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».



«ЛУННЫЙ ОМЛЕТ».

Ещё неплохой **вариант ЗАВТРАКА** вместо **ЯИЧНИЦЫ**
И БУТЕРБРОДОВ -это **ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ИЛИ..5% ТВО-
РОГ.**



«Ещё неплохой **вариант ЗАВТРАКА** вместо ЯИЧНИЦЫ И БУТЕРБРОДОВ -это **ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ИЛИ..5% ТВОРОГ**. В 2019 году внешний вид упаковки Камышинского творога изменился, продаётся всё в том же «Магните по 129 рублей за 500-граммовую упаковку (цена на март 2019 года)».



«Ещё неплохой **вариант СТРОЙНОГО и ПОЛЕЗНОГО, ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА** вместо ЯИЧНИЦЫ и БУТЕРБРОДОВ -это **ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ИЛИ..5% ТВОРОГ**».

Сейчас МАРТ 2019 года: эта упаковка творога, которая в «Магните» продаётся по 129 рублей за 500 грамм (!!!), мне, военному пенсионеру, получающему на руки 8 тысяч 900 рублей – этот творог стал... НЕ ПО КАРМАНУ Слава Богу, в «Магните» с конца декабря 2018 года, и по сей день **ОЧЕНЬ** часто стали акции:" 2 по цене 1», уценки товаров.. Вот на таких «УЦЕНКАХ» и акциях ино-

гда везёт: то яйца подешевле накуплю побольше (уж их то-НЕ «подпортят»!),то сгёшёнку. И вот на одной из такой распродажи по КРАСНЫМ ЦЕННИКАМ, увидел «*Савушкин ХУТОРОК*», творог **-1% жирности производства г. Брест республики Беларусь!** Там, в Белоруссии, у них **ВСЕ ПРОДУКТЫ-НАСТОЯЩИЕ!** Слава Богу, что до нас – они ещё каким то образом **ДОХОДЯТ:** настоящие и качественные «**ПРОДУКТЫ ЗДОРОВЬЯ**»!!! Сгущённое молоко я покупаю именно **БЕЛОРУССКУЮ.. И..ВСПОМНИЛ:** я же его как-то брал: **КЛАССНЫЙ, НАСТОЯЩИЙ, ВКУСНЫЙ ТВОРОГ!** ***И пачка: 300 -граммовая, как раз то, ЧТО НАДО, чтобы СЪЕСТЬ ЗА РАЗ!!!*** Ни много, ни мало! Та то:500-граммовая! На два делить..И трудновато остановиться бывает на половине пачки: ведь легко и вкусно же! И упаковка **УДОБНАЯ:** оторвал сверху за язычок верхушку упаковки, и ешь творог!

Вот этот творог: «***Мой выбор – 2019***»!



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ».



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ».



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ».



«„Мой выбор -2019“: „*Савушкин ХУТОРОК*“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „*Савушкин ХУТОРОК*“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь: чайной ложкой, носимой с собой -ОЧЕНЬ УДОБНО ЕГО поесть – В ЛЮБОМ МЕСТЕ!»

Купил в марте 2019 года по 84 рубля «с копейками» – всё в том же «Магните», правда... По АКЦИИ по «красным ценникам»! А так он по 109 рублей за 300-граммовую пачку... БЫЛ: несколько дней! Вчера, 08 марта 2019 года, он уже стоил 121 рубль!!!

Вот сегодня: проснулся в 10 утра, и пока наводил утренний «марафет», вскипятил воду, выпил заваренные зелёный и чёрный чай, чашечку натурального молотого кофе. И ПИШУ КНИГУ!



«ЧЕМ всё -завершить после завтрака или..вместо него? «Сладкий перекус» – для «подзарядки на половину дня до основного обеда и... сладкое, с кислинкой абрикосовое варенье для «подпитки мозгов»! “ И ПИШУ КНИГУ!

«Пакетик чёрного чая «Нури высокогорный» с молоком (в пропорциях 2/3 кипятка и 1/3 молока 2,5%) – в прекрас-

ном сочетании с... сахаром, когда низкий уровень сахара в крови. 100% ВКУС чёрного чая со сгущённым молоком. Или пить его без сахара вареньем! (и чёрный чай -без молока -с вареньем тоже!»

Параллельно ещё – стираю, готовлю... Вообще живу: в окружающих обстоятельствах. Время 12 часов 17 минут, 23 июля, окно нараспашку, кондёра нет, хорошо, что пасмурно, ночью моросил дождик: не так жарко, не так сильно тяжело будет заниматься физ. занятиями дома. Ведь сегодня день занятий! И уже -где-то в самом далеке – начинаю хотеть есть. А надо сходить ещё заплатить платёжки. Вот как всегда думаю: сейчас позаниматься и поесть, или после похода. И так всегда, всё- обдумав. И Наверное «подзаряжусь» ещё одной чашечкой кофе с сахаром и пойду схожу. А потом приду и буду заниматься под любимую хорошую музыку: ритмичную, классную!

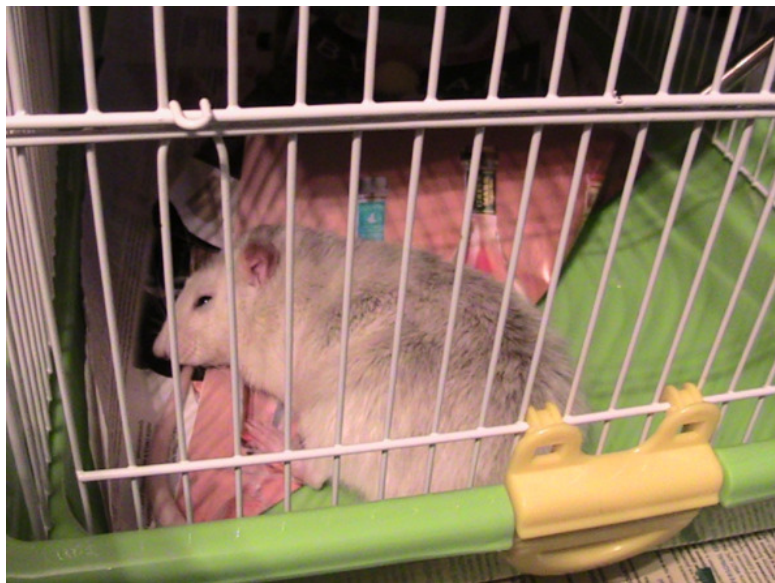


Глава пятая

Не допускать подъедания мышечной массы

Вот, сходил, все делишки переделал. Пришёл в 16.00. Есть-ещё вдалеке охота. Но вот пока пишу тут – голод усиливается! А мне, как диабетiku, так вообще: ГОЛОД – ПРОТИВОПОКАЗАН! Не рекомендуется долгое время находиться в голодном состоянии. Всё: **иду заниматься!** И поем потом. Теперь о главном. Ни в коем случае нельзя допускать **СИЛЬНОЕ** чувство голода: сильный голод- включает организм на извлечение энергии из тела: то есть из мышечной массы, рельефа тела, который мы с тобой «сформировали» упражнениями и соответствующими «инструментами».

Допускать «подъедания» мышц нельзя: ***срочно значит закидываем белковую пищу***, вот: **творог** или немного **отварной куриной грудки**. Или **консервированный зелёный горошек мозговых сортов**. Но я сейчас буду заниматься и тратить энергию. А значит- истощать голодный организм, который начнёт есть мышечную ткань -**ЕЩЁ БОЛЬШЕ!** (а что ему, бедненькому- остаётся делать?!). Поэтому, в этом случае, закидываем ему «на помощь» **творог:**





«ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ производства ООО «Любимый город» г. Камышин Волгоградской области: аккуратно и хорошо открывающаяся ПРАКТИЧНАЯ пачка творога. у НАС -ПРОДАЁТСЯ В «МАГНИТЕ» В 2019 году внешний вид упаковки изменился: КАЧЕСТВО творога – ОСТАЛОСЬ ПРЕЖНИМ!



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ».



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ».



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „*Савушкин ХУТОРОК*“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, даже..БЕЗ ЛОЖКИ под рукой: ешь- КАК „ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ“!»



«„Мой выбор -2019“: „*Савушкин ХУТОРОК*“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! **УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ** упаковка, дающая возможность перекусить творогом – **В ЛЮБОМ МЕСТЕ** чайной ложкой, **ВСЕГДА**, при необходимости, носимой с собой!»

немного, с сахаром и он- уже не «грызёт» мышцы! Всё, занимаюсь! Во время занятий: в самом конце, на в «отдыхающий период» – подъем ещё творога- перед комплексом занятий для пресса! После занятий —доем творог, выпью сра-

зу холодной воды и холодного чая из бокала в холодильнике. Сходил и за сухим вином: красным сухим и белым сухим. Критикам скажу сразу: нет, не алкоголик. А придерживаюсь стройности: 50—100 грамм — **ФУЖЕР ВИНА, НЕ БОЛЬШЕ сухого красного – и тоньше талия!** Это-результат исследований! Так что и мной- проверено: работает! И для Души тоже: приятно и спокойнее! И после занятий – заслужил расслабиться.

Сейчас декабрь 2017 года. 26.12.17... На этот день меня фактически обследовали с головы до ног! А вернее-с головы до пяток! Ну и хорошо: «...за счёт средств из федерального бюджета...» Это по справке. А то пришлось бы- обследоваться **ЗА СВОЙ СЧЁТ!** Каждое обследование: в тысячах рублей... С этими обследованиями я и не заметил, как вот уже пришёл Новый год. И когда сегодня шёл на обследование в обл. больницу, мелькнула мысль, что туда же, на «МРТ» – я ходил ещё в одной рубашке. Чёрной. а теперь-иду в двух штанах и в зимней куртке, в капюшоне по снегу. Время-неумолимо летит. А с ним и молодость, и оставшееся здоровье. Я уже четыре месяца прохожу комиссию ВВК: врачи и всякие назначаемые ими и другими врачами обследования. Я уже *закружился в вихре обследований!* Некоторые обследования настолько изнуряющие! Например «МРТ»: где **«МРТ-чат мозг»!** Причём конкретно: **КАК ОТБОЙНЫМ МОЛОТКОМ** по голове! У меня теперь появилось такое вот выражение: хватит мне МРТ-чить

мозг»! Ассоциации и «ощущения» когда от «общения» -такие же! И вот после каждого МРТ-обследования, причём неважно что смотрят: мозг, шейный, грудной или крестцово-поясничный отдел позвоночника: Всё трещит также одинаково: в голове!

И после каждого «погружения» в капсулу МРТ, как в космосе побывал! Особенно после обследования шейного и грудного отдела позвоночника: Меня ТАК ДОЛГЛ «МРТ-чили! Делали по 15 минут -ДВА РАЗА, с перерывом только в минуту! передышка и..опять! После этого обследования, у меня почти не было сил! Тут же в коридоре пришлось доесть творог 0 с ряженкой, которые СЛАВА БОГУ остались с „магнита“: когда до обследования „подзаряжал“ мышцы энергией. „„Космическая еда“ что надо!“» -подумал я тогда. Если б не она, прям и не знаю, как ехать домой. И до магазина-было ОЧЕНЬ далеко. В таком состоянии- *если бы НЕ ПОЕЛ ДО и ПОСЛЕ обследования, было бы и не не дойти.*

Езжу по врачам -каждый рабочий день! Опять: в «походных условиях». А точнее- в «походно-боевых условиях» -опять же за 25 км. от дома. Я уже 4 месяца ВЫНУЖДЕН находиться в этих постоянных поездках к врачам и на всякие обследования по 50 км. за день (по 25 км.-туда и обратно) от дома и еды! И и есть «по ходу движения» событий. И каждая такая вот поездка – для меня **нелёгкое испытание на прочность преданности своей «Жизнен-**

ной диете стройности» и поддержанию своей сытости и стройности – своим отношением к еде.

Приходится почти каждый день (редко когда в 13—14 часов уже дома после утреннего «посещения» врачей сдавать *«Жизненный экзамен на преданность диете»*. Спецподготовку, экзамен- **«НА ПРОЧНОСТЬ»** по предмету *практического применения знаний в условиях психологического, нервного и физического истощения. Проявления психологической, практической стойкости – вдали от дома и от еды- в соблюдении «Правил „Жизненной диеты стройности“»*.

Особенно бывают очень изматывающие дни: почти через день, когда весь день забит врачами и обследованием. Или и тем и другим-**ОДНОВРЕМЕННО** и в разных поликлиниках! И всё-по времени! И «практическую спец. подготовку» в такие дни -особенно должен сдавать: только на «отлично»! Так сказать, НА «ПРОФ. ПРИГОДНОСТЬ ДИЕТОЛОГА». И увидев в ходе очередного обследования 25.12.17 в кабинете у эндокринолога на электронных весах свой вес -«62 кг. 50 грамм» я убедился: «экзамен сдал. Оценка-„ОТЛИЧНО!“ Это вот после этого обследования в этот день я ходил в" магнит» и ел в нём творог с ряженкой и сфоткал в книгу свою «практическую работу»: для фото отчёта.

Правда 26.12.17. без перерыва (!0 мне опять пришлось «вести бой» -целый день с утра и до 18:00! Бои на «медицинских полях» (врачи и обследования), в сочетании со схватка-

ми на «юридических полях» (копирование результатов обследований и их заверить, что не всегда «так просто» и без нервотрёпки!) -довели меня до состояния «волочения ног» поехать в течение дня -мне так и не удалось. НИЧЕГО СО-ВСЕМ! Бои были такими длительными, что я не смог поехать ни творога в «магните», ни зефира в каком-нибудь мелком магазинчике. И **пришлось** весь день – быть голодным. Эти 25 км, которые ехал обратно на автобусе, привычно спокойные показались для меня ох как томительно-мучительно долгими!!! И только приехав обратно в район, еле передвигая ноги в сторону дома, зайдя в аптеку и потратив и там ещё полчаса, и уже примерно в километре от дома и своей еды, (где я наконец-то смогу сразу поесть, если плиту на кухне-никто ещё не занял!), не выдержал и принял решение СРОЧНО принять **меры «ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ» мышечной массе: я зашёл в поисках «чего-то"для подпитки мышц в маленький магазинчик, где знаю, что есть белый зефир. И с Божьей помощью, нашёл там зефир! Да ещё и по распродаже: по 100 р. за кг! И я сразу его купил. Три пакета с расфасованным зефиром примерно по 300 грамм в каждой пакетице. Как раз почти килограмм: останется «на потом». Главное убрать его дома с «прямого поля видимости», чтобы не соблазняться. Уберу его подальше. Во: в пакет, с которым хожу. С собой наверно его возьму завтра: на боевые поля сражений! Чтобы вовремя его своевременно и немного подкинуть мышцам! Тем более**

завтра-«День занятий!» Лишние калории -все сами «выйдут». Значит 6 штукек зефира (2 зефиринки остались в открытом пакетике) – я сразу потихоньку съел прям в магазине: поставив свои пакеты и рядом с ними- открытый пакетик с зефиром- на «подставочный стол для сумок», который стоял в углу двери на выходе из магазина. И ел зефир по одной штучке, беря в руку через другой новый и чистый фасовочный пакет. Руки то-грязные от микробов! И плевать мне, как это выглядит и кто что подумает! **Главное-как это всё- РАБОТАЕТ!**

О ВЫБОРЕ ЗЕФИРА.

Прежде, чем покупать – **ВНИМАТЕЛЬНО** прочти состав: **ИЗУЧИ ЭТИКЕТКУ НА КОРОБКЕ** или **УПАКОВКЕ**. Или попроси **УПАКОВКУ**, и прочти **СОСТАВ!** Есть **белый «ванильный зефир»**: бери его, а не цветной. Белый – он без добавок-красителей! Неизвестно-каких! **«Мой выбор – 2018»:** **«ВАНИЛЬНЫЙ ЗЕФИР»!** Точного производителя- назвать не могу: нет стабильности с зефиром! На упаковке должно быть написано: «Воздушный ванильный зефир». И чтобы был такой вот **состав**: сахар, патока, пюре яблочное, кислота лимонная, пектин или агар, белок сухой, эмульгатор лецитин, ароматизатор идентичный натуральному. Смотри, чтобы в составе – **НЕ БЫЛО** никакого растительного жира! Современные технологии своими мерзкими и гадкими шупальцами добрались и залезли уже и сюда, В ЗЕФИР! И теперь добавляют в зефир- растительный жир!!! Уже даже

до этого дошло: растительный жир-добавляют даже в зефир! В целях экономии и получения прибыли. **ДОЖИЛИИСЬ!!!!** Иногда, глядя на на всю эту современную рецептуру», создаётся впечатление, что производители **ПРОСТО РАЗУЧИЛИСЬ** готовить! Или-растеряли все рецепты! Как школьники или практиканты ПТУ... И теперь-«варганят», как могут. И..Из чего-могут. Или их целенаправленно «РАЗУЧИЛИ» готовить **ВКУСНЫЕ, НАТУРАЛЬНЫЕ, ЗДОРОВЫЕ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ-** для населения-потребителя.

Поэтому, ТОЛЬКО ЗЕФИР ОТЛИЧНОГО КАЧЕСТВА – в» Жизненную диету стройности»!!! Зефир – любимое с детства лакомство. Но полезно ли оно для нашего здоровья? Какова же калорийность зефира белого (1 шт.)? Эти вопросы давно волнуют многих сладкоежек. Оказывается, данное лакомство способно поддерживать жизненные силы организма и заряжать его позитивной энергией. Кроме того, диетологи рекомендуют их включать в состав диетического меню. Что такое зефир? Вид сладости. Данное лакомство очень вкусное и чрезвычайно полезное. Что интересно, *зефир не способствует разрушению зубов и возникновению кариеса, его разрешается давать детям и использовать в диетологии.* Пектин, входящие в состав зефира, обладают многими полезными свойствами. Например, **пектин** производят из свеклы сахарной, яблок или арбуза. Он хоро-

шо выводит из организма различные токсины и тяжелые металлы. Поэтому зефир рекомендуется употреблять людям, которые проживают в экологических вредных зонах или часто подвергаются облучению. Кроме того, пектин отличается противоязвенным и противовирусным эффектом, и даже может способствовать снижению в крови количества холестерина. Благодаря последнему свойству, *зефир рекомендуют употреблять при соблюдении диетического способа питания.*

Данное лакомство отлично подходит для диетического питания. Им очень удобно заменить тортики и пирожные. Преимущества использования зефира в диетах: отсутствие жиров в его составе; снижает в крови количество холестерина; заряжает организм дополнительной энергией и поддерживает его жизненные силы; способствует умственной работоспособности. Кроме того, вышеуказанная сладость достаточно вкусная и ничем не уступает по этому показателю другим лакомствам. Только с потреблением зефира не нужно переусердствовать. При диете разрешаются не более двух штук лакомства в день.

В зефир входит также **глюкоза**. Ее основное свойство – улучшение работы мозга. Поэтому зефир рекомендуют употреблять людям, которые подвергаются тяжелым умственным нагрузкам, и детям. Специалисты рекомендуют кушать данное лакомство после 16.00, поскольку именно в это вре-

меня снижаются показатели глюкозы в крови, в результате чего падает умственная работоспособность человека. В 100 гр. вышеуказанного продукта, сделанного на желатине, содержится примерно 321—324 ккал. Какая же калорийность зефира белого? 1 шт. данной сладости весит примерно 33 гр. То есть в 100 гр. продукта входит три штучки. 321—324 ккалорий делим на 3. Получается, что калорийность зефира белого (1 шт.) составляет около 107 или 108 ккал. Данные цифры приведены для лакомства, которое производится с добавлением загустителя желатина. **Но..БУДЬ ОСТОРОЖЕН при выборе производителя ЗЕФИРА:** некоторые производители УЖЕ стали добавлять в зефир (как ты думаешь ЧТО?) -КОНДИТЕРСКИЙ ЖИР: зефир-как мячик резино-упругий.

Так вот, продолжу!

И только в 18 часов попал домой! Где наконец-то поел: варёный белок от сваренных яиц и варёную куриную печень. Мокая их в консервную банку, стоявшую в холодильнике с заливкой и оставшимся куском горбуши.

Если необходимы меры «ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ», как у меня вот было с сентября 17 по февраль 18 года: почти каждый день ездил в город за 25 км. и ничего совсем не ел с утра (!!!) И только в 15 или 16 часов приезжал домой... А то и вовсе: в 17 часов только удавалось приехать домой, чтобы наконец-то (!!!) можно было поесть! А «подсасывало» -уже в 13 часов. А то и раньше! К 14 часам-еле ноги пе-

редвигал «на подсосе»! 22.12.17 например_ждал в 15:30 нотариуса: срочно заверить копии документов. Уйти нельзя: надо дожидаться до 16 часов. А «симптомы голода» поступили уже в 14 часов. Есть-ЖУТЬ как хочется! Что делать?

«Практическое занятие №1» когда «магнит» – есть на доступном расстоянии, и ближайшем до критического «подъедания» мышечной массы: то есть когда ещё есть время и силы «передвигать» ноги вовремя до него дойти и своевременно покормить мышечную массу.

Если по «Правилам „Жизненной диеты стройности“, то спасёт мышцы от „подъедания“ – **ТОЛЬКО белок...** А это – консервированные горбуша или консервированный горошек... Ни ложки, ни консервного или обычного ножа, чтобы хотя бы суметь открыть банку „срочной белковой помощи“... И даже если повезёт: мне попадётся современная консервная банка, на которой крышка банки с „кольцом зацепа“ и её можно открыть (правда не всегда: кольцо отрывается!), то.. **чем есть то горбушу??? Невозможно: вымажусь. Значит-горошек- его можно прям с банки аккуратноенько закидывать в рот. Или ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ производства ООО „Любимый город“ г. Камышина Волгоградской области: аккуратно и хорошо открывающаяся ПРАКТИЧНАЯ пачка творога – в приятном и гармоничном сочетании с упаковкой ряженки 2,5%. жирности. И можно поесть прям в „Магните“: на верхушке ящиков камер для хра-**

нения сумок... В 2019 году внешний вид упаковки ИЗМЕНИЛСЯ: но качество -ОСТАЛОСЬ ПРЕЖНИМ! Внешний вид упаковки „Ряженки“ „ВОЛЖАНОЧКА“, производства АО"МОЛСЫРКОМБИНАТ – ВОЛЖСКИЙ» г. Волжского Волгоградской области -на 2019 год НЕ ИЗМЕНИЛСЯ! И КАЧЕСТВО-ТОЖЕ!



«Практическое занятие №1». **ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ:** аккуратно и хорошо открывающаяся творога – в приятном и гармоничном сочетании с упаковкой ряженки 2,5%. жирности. В 2019 году **ВНЕШНИЙ ВИД** упаковки

творога производства ООО «Любимый город» г. Камышина
Волгоградской области -ИЗМЕНИЛСЯ: но качество -ОСТА-
ЛОСЬ ПРЕЖНИМ!

**Помни: «Не важно, как это выглядит. Главное-как
это- РАБОТАЕТ!»**



«И сыт, и строен! „Не важно, как это выглядит. Глав-
ное-как это- **РАБОТАЕТ!**“».

В конце 2018 году появился ЕЩЁ ОДИН творог: «Са-

вушкин «ХУТОРОК», «Мой выбор -2019»: *«Савушкин ХУТОРОК»*, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! **УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ** упаковка, дающая возможность перекусить творогом – **В ЛЮБОМ МЕСТЕ, чайной ложкой, ВСЕГДА,** при необходимости, носимой везде с собой в пакете. Или даже..**БЕЗ ЛОЖКИ** под рукой: ешь- **КАК «ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ!»** Вот этот творог в **УДОБНОЙ и ПРАКТИЧНОЙ УПАКОВКЕ:** продаётся всё в том же «Магните» -по 109 рублей за 300-граммовую упаковку.



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ!»



«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ!»





«„Мой выбор -2019“: „Савушкин ХУТОРОК“, творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! УДОБНАЯ и ПРАКТИЧНАЯ упаковка, дающая возможность перекусить творогом – В ЛЮБОМ МЕСТЕ!»



«Мой выбор -2019»: «*Савушкин ХУТОРОК*», творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! **УДОБНАЯ** и **ПРАКТИЧНАЯ** упаковка, дающая возможность перекусить творогом – **В ЛЮБОМ МЕСТЕ**, чайной ложкой, **ВСЕГДА**, при необходимости, носимой везде с собой в пакете. Или даже..**БЕЗ ЛОЖКИ** под рукой: ешь- **КАК «ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ»!**» Вот этот творог в **УДОБНОЙ** и **ПРАКТИЧНОЙ УПАКОВКЕ**: продаётся всё в том же «Магните» -по 109 рублей за 300-граммовую упаковку».



«Мой выбор -2019»: «*Савушкин ХУТОРОК*», творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! **УДОБНАЯ** и **ПРАКТИЧНАЯ** упаковка, дающая возможность перекусить творогом – **В ЛЮБОМ МЕСТЕ**, чайной ложкой, **ВСЕГДА**, при необходимости, носимой везде с собой в пакете. Или даже..**БЕЗ ЛОЖКИ** под рукой: ешь- **КАК «ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ»!**» Вот этот творог в **УДОБНОЙ** и **ПРАКТИЧНОЙ УПАКОВКЕ**: продаётся всё в том же «Магните» -по 109 рублей за 300-граммовую упаковку.



«Мой выбор -2019»: «*Савушкин ХУТОРОК*», творог -1% жирности производства г. Брест республики Беларусь! **УДОБНАЯ** и **ПРАКТИЧНАЯ** упаковка, дающая возможность перекусить творогом – **В ЛЮБОМ МЕСТЕ**, чайной ложкой, **ВСЕГДА**, при необходимости, носимой везде с собой в пакете. Или даже..**БЕЗ ЛОЖКИ** под рукой: ешь- **КАК «ПОЛЕЗНЫЙ СЭНДВИЧ»!**» Вот этот творог в **УДОБНОЙ** и **ПРАКТИЧНОЙ УПАКОВКЕ**: продаётся всё в том же «Магните» -по 109 рублей за 300-граммовую упаковку.

Я вот так вот ел, Камышинский творог с ряженкой, чтобы «подзаправиться» и мои мышцы не «подъедал» голод: 21.12.17. И 25.12.17, когда целый день ездил за 25 км. от дома с самого утра: только попив кофе и приехал – только в 18:00 часов.

ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ – ТВОРИТ ЧУДЕСА СТРОЙНОСТИ!



«ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ – ТВОРИТ ЧУДЕСА СТРОЙНОСТИ!»



«ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ – ТВОРИТ ЧУДЕСА
СТРОЙНОСТИ!»



«ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ – ТВОРИТ ЧУДЕСА СТРОЙНОСТИ!»

Представь какой вред я нанёс бы мышечной массе и рельефу тела, когда мышечную массу целый день (!) бы подъедал голод! И если бы за весь день так НИЧЕГО бы и не поел... Или поел бы, но... Вредное для стройности. «Магнит» – выручил «практически»: совместились и сытость, и стройность! Я и наелся и получил прилив сил и радости: я ел в пользу, а мимо меня шли мне на встречу или стояли на моём пути все эти «жующие»: с **фаст-фудом**, пирож-

ками и прочей вредоносной едой в своих руках. Которую они сами: **добровольно** закидывают в себя. Обжираясь... Ты тоже таких видел! обрати на них внимание: **КАК они едят: набирают фаст-фуд и едят всегда – словно в последний раз! Обрати-обрати на них внимание!** Не вредная??? Интернету же-доверяешь??? А вот что говорит даже просто определение-В ИНТЕРНЕТЕ:

*«...**Фаст-фуд** это собирательное название „уличной еды“, которой сетевые забегаловки травят народ. И действительно, в переводе с английского **Fast** означает „быстрый“, а **Food** это „еда“. **Фастфуд** был изобретён в Америке, где империя МакДональдс открыла свой первый ресторан **быстрого питания...**» И кажется я опять повторился... **И ещё СТО РАЗ повторюсь об этом, если надо!***

Как говориться: **«КУШАЙТЕ, НЕ ОБЛЯПАЙТЕСЬ!»**. Подробно и, **ДОКАЗАТЕЛЬНО** – читай о **Фаст-фуде, И НЕ ТОЛЬКО**, в ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТОЙ ГЛАВЕ, **«ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС»**. Ты-будешь шокирован... **Всем ВРЕДОМ!**

Вот, ПОСМОТРИ и ПОСЛУШАЙ САМ: «пищевой геноцид» -НАСЕЛЕНИЯ!!!

Ссылочки на ю – тубе:

https://www.youtube.com/watch?v=T_7vRubLXEc

Самые шокирующие гипотезы. Жрать или не жрать?

(24.01.2018).

Вот ЕЩЁ:

«Пищевой геноцид. Выпуск 589 (13.03.2019). Самые шокирующие гипотезы.

Вот ссылка на ю-тубе:

<https://www.youtube.com/watch?v=DnvqY4zSJrE>

А я -с лёгкостью и всего минут за 10 наелся... Прямо в «магните»! Тем более 500 граммовую упаковку обезжиренного творога легко открыть, а ряженка-в упаковке см закручивающейся крышечкой: УДОБНО! И – точно продаются в «магните».

А теперь «практическое занятие №2»:

когда «Магнита» -рядом нет на доступном расстоянии, и ближайшем до критического «подъезда» мышечной массы: когда уже «сосёт» внутри так, что... АЖ ТРЯСЁТ! И мышечная масса – уже пошла в минус. И когда спасенье голодающих, дело рук самих голодающих!



«Я наелся: и сытно и полезно для стройности и для здоровья. ***И ты сможешь: я же-смог!*** А я ещё и на инсулине... ЗА 25 КМ (!!!) от дома: риск-вдвойне!»



«Я наелся: и сытно и полезно для стройности и для здоровья. ***И ты сможешь: я же-смог!*** А я ещё и на инсулине...
ЗА 25 КМ (!!!) от дома: риск-вдвойне!



«Я наелся: и сытно и полезно для стройности и для здоровья. ***И ты сможешь: я же-смог!*** А я ещё и на инсулине... ЗА 25 КМ (!!!) от дома: риск-вдвойне!



«Я наелся: и сытно и полезно для стройности и для здоровья. ***И ты сможешь: я же-смог! Ешь – КАК ТЕБЕ нравится: ложкой например, которую ВСЕГДА НОСИ С СОБОЙ в пакете или сумке. А я ещё и на инсулине... ЗА 25 КМ (!!!) от дома: риск-вдвойне!»***



«Я наелся: и сытно и полезно для стройности и для здоровья. ***И ты сможешь: я же-смог! Ешь в виде СЭНДВИЧА!*** А я ещё и на инсулине... ЗА 25 КМ (!!!) от дома: риск-вдвойне!

Это происходит вот так: время к обеду, мышцы «грызёт» сильный голод. Срочно нужно оказывать «первую белковую помощь мышцам» и немедленно: если уже совсем «подсасывает» от голода нужен «магнит».

А его-рядом нет! Что: **ЧТО** срочно съесть? Что делать? Белок... Где он? Кажется есть: **ЗЕФИР-САМОЕ ТО!!!** Это

мне по диабету его по идее нельзя: но я рискую, белок из зефира – для поддержания своей стройности. У тебя надеюсь – нет же «противопоказаний по приёму» зефира??? Эт мне вот нельзя... Значит-тебе можно! Вот заходи в любой ближайший магазинчик. Если нет как сказал выше варианта купить «минимальную калорийность» в виде горошка и горбуши. И ТАК, СРОЧНО ИДУ В БЛИЖАЙШИЙ МАГАЗИН: за зефиром, содержащий белок. Если бы был вариант купить варёные яйца, то конечно же: именно их бы только и купил! Слава Богу: есть *белый «ванильный зефир»*: бери его, а не цветной. Белый – он без добавок-красителей! Неизвестно-каких! *«Мой выбор – 2018»*: **«ВАНИЛЬНЫЙ ЗЕФИР»!** Точного производителя- назвать не могу: нет стабильности с зефиром! Зефир сейчас в основном расфасован в пакеты примерно по 500 грамм: это 8 штук. Так самое то! Вот и совместим: вынужденное полезное, с приятным: в виде белка зефира – с приятной сладостью калорийностью. И именно зефир-меня выручил и я спас им свои мышцы от «подъедания» и... получил пользу «вынужденное удовольствие» – одновременно: поедая прям на крыльце «нотариальной конторы» на морозе зефир- до первых признаков сытости. И не важно-как это выглядит... После съеденных четырёх штук мягкого зефира, я почувствовал, как голод отступает от меня и моих мышц. Но для «полного закрепления», съел ещё одну: «контрольную». Всего **5 штук белого ванильного зефира** – для блокирования поедания завет-

ных мышц! И ты сможешь побеждать голод: подкармливая мышцы белком в «походных» или походно-боевых» условиях. я же смог! Придя домой оставшимися тремя с удовольствием поделился с соседской девчонкой из многодетной семьи. И мне-стало приятно НА. ДУШЕ... А вечером -переделав ВСЕ делишки, можно позволить себя бокал красного вина или фужер-другой «белого «Брюта»»: шампанского. Ведь ты ТАК старался сегодня для поддержания стройности! И можно и.. опять же для пользы стройности -бокал красного сухого. Нет, не чтобы напиться! Выпей: и НА ДУШЕ-станет легче! Ты заслужил *немного расслабиться и отдохнуть*: ведь ты так держишься! Но только ХОРОШЕГО: не из сухого алкоголя, набодяженного и «щедро сдобренного» красителями спирт в красивой бутылке. Выпить, чтобы...



25.07.2016. не плохо: для почти 38 летнего!



**«Белое сухое вино – 1 бокал (фужер) в день. Запить
ЗДОРОВУЮ и ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ!»**

Вот:

МНЕ БЫ...

Мне бы выпить немного сухого
на закате ушедшего дня,
под сказания тоста простого,
в окружении, где есть и друзья.

Что утеряно, то – не воротишь.
Что не будет, того – избежал.
Чтоб ответил в ответ, кого спросишь.
И делами – слова продолжал.

Средь достойных – не будет простого...
Пусть живут так, и Бог им – судья!
Мне бы красного выпить сухого...
для *души* и спокойствия для.

Не жалеть бы о том, что не сделал.
Возвратить, что потеряно зря.
Знать бы раньше – о чём и не ведал,
промолчать бы о том, что нельзя.

В окруженьи тумана густого,
будет снова: восход и заря...

Мне бы выпить немного сухого,
для *души* и спокойствия для.



**«Красное сухое вино – 1 бокал (фужер) в день. За-
пить ЗДОРОВУЮ и ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ!»**



**«Красное сухое вино – 1 бокал (фужер) в день. За-
пить ЗДОРОВУЮ и ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ!»**



Глава шестая

А как быть с первым?

Бульон содержит вражескую соль, задерживает жидкость в организме, на талии, на животе. Но бульон нужен для нашего организма. Два раза в неделю – надо есть. Без картошки и заправки на растительном (хоть и горчичном: 900 (!!!) калорий — всего в ста граммах) масле.

В начале- давай просто перестанем есть свинину в **любом виде!!!** Отвари **нежирную** (одно мясо, без сопроводительного жира) говядину и ешь хоть с чёрным хлебом, посыпая мясо чёрным или красным молотым перцем, намазывая томатной пастой. Ешь — ешь, вприкуску со старением: мясо старит! И свинина и говядина! Может это тебя остановит есть именно свинину и говядину...

Сначала- вари говядину и ешь. Отварную с бульоном или без и постепенно уменьшая объём и с постепенной заменой: **ВМЕСТО** свинины. Потом – сначала подменяя курицей- ножкой- без кожицы и постепенно-переходим на куриное филе куриной грудки: переходим постепенно и полностью.

Когда появились силы и желание перейти исключительно на куриное мясо, предлагаю делать, как у меня: два раза

в неделю, использовать бульон когда варю куриную грудку: Вот так: в кипящую воду в кастрюле (обычная, на три литра АЛЮМИНИЕВАЯ кастрюля). При этом, бросаем соли по — минимуму: чтобы готовая куриная грудка- была достаточно солёной, но не сильно. Где-то чуть больше половины столовой ложки **крупной** соли: «Адыгейской» или «Йодированной». Или обычной крупной соли. Но можно и чередовать: сегодня такая, в следующий раз-«йодированная». Когда куриная грудка сварилась — (минут 30—40 варить на малом огне под крышкой) кидаем резанный полукольцами лук, чёрный молотый перец (три щепотки тремя пальцами) и выключаем. Накрываем крышкой и даём 5 минут постоять. Всё, через эти пять минут —готовый супчик! Здоровый бульон — в тарелке: достаём куриную грудку в глубокую тарелочку, поливаем сверху готовым сваренным куриным бульоном — с луком не очень полную тарелку и приятного и здорового аппетита — для стройности и ВКУСА! Вилкой (или чистыми руками) отламываем кусочки белого куриного мяса от костей грудки, кладём в большую столовую, ложку для первого, и с этим тёплым мясом, и бульоном с луком -**одновременно**. И едим. Не забудь сначала поперчить чёрным молотым перцем (в «Магните» покупаю, в белых пачках) и намазать куриное мясо горчицей! А также томатной пастой: **РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ!** Вот тебе и полезный супчик! И когда остыло- поливаю горячим бульоном из половника набранным из кастрюли: прям вместе с луком

—сверху куриной грудки.

После физ. занятий то, что надо! Можно даже с поклеванным или бородинским хлебом. Только немножко: парутройку не толстеньких кусочков. На хлеб-горчицу, и (или) – томатную пасту. Перчим, не забываем!

Мне, к сожалению, нельзя много жидкости- тем более солёного супа. И вообще мне нельзя солёного: отёки. У меня же- **СОВСЕМ НЕТ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ!!!** Съел в час ночи без хлеба одну сто граммовую магазинную баночку «икры минтая». И от небольшой 100 граммовой магазинной баночки «икры минтая» -в 04.00 утра не смог глаза открыть: так отекло лицо, как китаец был с узкими глазами! Но ты же- **ЗДОРОВ!** И иногда можно солёненькое! В отличии от меня. Мне уж точно: нельзя. И всё солёное, включая и бульон-с осторожностью, умеренными дозами. Так что...

Теперь **о борщах**: классических и прочих. Нет, никаких борщей: с картошечкой, или ещё и (тем более!) с салом. Супы: единственная **СТРОЙНАЯ** замена первого! Про майонез помним: **НИКАКОГО МАЙОНЕЗА**, только **замена на ряженку 2,5%**.

Вот **«ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС из РЯЖЕНКИ»**:

3 средние дольки чеснока выдавить через чесночницу в тарелку. Мелко нарезать зелёный лук: количество-«на любителя»! Или вовсе: без зелёного лука. Если порезали лук-выложить его в тарелку к чесноку. Теперь лук и выдавленный чеснок солим: 3 щепотки «адыгейской» соли. Или обыч-

ной соли, если такой соли нет. Теперь надо потолочь массу-деревянной толкушкой: чтобы масса «дала сок». Теперь выложить массу из тарелки-в открытую 500-граммовую упаковку «ряженки» 2,5% жирности. Тщательно перемешать! Вот тебе готов **ПРЕКРАСНЫЙ СОУС К КУРИЦЕ, ЗАПЕЧЁННОЙ ГОРБУШЕ, КОТЛЕТАМ ИЗ ИНДЕЙКИ И..ВСЕМУ!**

Про готовые «супчики». Супчики- именно «в кавычках!» Никаких-«горячих кружек», никаких супов- в пакетиках. Любых: НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ! Там- ОДНА ОТРАВА: растительный белок (или «порошок куриный, куриный экстракт»), усилители вкуса- глютомат натрия и прочие, там крахмал, или другие загустители и пальмовое масло.

И никаких «анакомов, дошираков, биг-бонов, и всяких там пюрешек:: ПОЩАДИТЕ СЕБЯ, НЕ ГУБИТЕ СВОЁ БЕСЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ! ОДНА ОТРАВА (особенно соусы в анакомах и дошираках, биг-бонах (в простонародье-«силос!») и прочих —готовых легко и быстро приготавливаемых (а там: «залили кипятком, и готово!») (для лентяев, плюющих на своё здоровье! А что «готово»: -яд, отравы. То, что *просто НЕЛЬЗЯ есть*. Ну если ты- НЕ ВРАГ своему здоровью. Да, а как заставить есть тебя порошки-консерванты, эмульгаторы из лаборатории ложкой- в в их «чистом» виде? Никак! Только подсыпав их —в «ОСНОВНОЕ» «блюдо типа анакомы и пюрешки. Ну а мы с тобой- не такие

и ЦЕНИМ и БЕРЕЖЁМ своё здоровье. Каждый- живёт своей жизнью и сам выбирает свой путь. Или беговую дорожку на стадионе или тропинку: на кладбище. Пластмассовая лапша, которая горит и плавится, если поджечь, хлопья картофельные (ГМО), от которых крутит живот.

К куриному бульону к грудке- побольше зелени: желательнее свежей, не сушёной! В сушёных- консерванты»! К свежей петрушке и луку зелёному- сыпь прям в тарелку с налитым бульоном с луком и курицей. Побольше! Сыплю всегда их, когда есть возможность. В квашеную капусту, в варёную капусту (нарезанную капусту среднего размера прокипятить куски 5 минут).

Когда мне хочется супа, варю **гороховый суп**: он всегда такой вкусный. *Свеженький гороховый супчик!* И не на бульоне: а на воде!



«Когда мне хочется супа, варю **гороховый суп**: он всегда такой вкусный. *Свеженький гороховый супчик!* И не на бульоне: а на воде! На самом гороховом отваре!»

На самом гороховом отваре! Вот **РЕЦЕПТ**.

На мою 2,5 литра алюминиевую кастрюльку.

1 стакан (который стеклянный на 250 грамм) или плюс ещё $\frac{1}{3}$ стакана обычного жёлтого гороха. Как понравиться тебе густота и вкус супа: чтобы был менее или более выражен вкус гороха: когда 1 стакан-горох менее разваривается и суп прозрачный. Когда 1 стакан и плюс ещё $\frac{1}{3}$ – вкус супа

насыщенное, разваривается, насыщая суп.

Общее время варки: 40 минут. Свежие укроп, петрушка, зелёный лук (всё или что-нибудь, что есть из них). Если нету- ничего страшного.

Налить в кастрюльку воды: не долив до верхнего края кастрюльки на толщину указательного пальца и на ставим на огонь. До закипания. В кипящую воду в кастрюльке засыпать 0,4 столовой ложки «адыгейской соли» или обычной крупной соли. Промываем горох в трёх водах- перед тем, как уже будем засыпать в кастрюльку для его варки. Засыпать промытый горох. Тщательно перемешиваем до закипания, снимая аккуратненько сверху пену. Когда закипит, убавить огонь до малого, перемешать, закрыть приоткрытой крышкой. Варим под приоткрытой крышкой, периодически подходя и помешивая варить 25 минут. Теперь ТРИ ВАРИАНТА ВАРКИ: первый вариант – **варим 40 минут**. Горох меньше разварится и разойдётся и суп будет более прозрачен менее мутный и с менее выраженным привкусом гороха.

Второй вариант варки горохового супа: **горох варим от 40 минут до часа**. Если нужен уж **СОВСЕМ МЯГКИЙ** и разварившейся горох в суп, тогда **третий вариант варки гороха в супе**: от часа – до полтора.



«Второй вариант варки горохового супа: горох варим от **40 минут до часа**. Горох тогда **СИЛЬНО** разварится, но вкус -очень своеобразный, и характерный для „насыщенного“ вкуса горохового супа».

Горох тогда СИЛЬНО разварится, но вкус -очень своеобразный, и характерный для «насыщенного» вкуса горохового супа.



«Второй вариант варки горохового супа: **горох варим от 40 до часа. Горох тогда СИЛЬНО разварится, но вкус -очень своеобразный, и характерный для „насыщенного“ вкуса горохового супа».**

Я варю по первому варианту, и по второму: варю 40 минут. Мамка-варит по третьему вариант: чтобы горох совсем разварился. И суп-стал гороховым супом-пюре»! Без применения блендера. А ты-**ВЫБИРАЙ САМ! И так, продолжаем варить суп.** За это время почистить среднего размера (или большую, а потом «догрызть» оставшуюся) морковь,

путём «тонкого пошкрябывания» ножом от середины морковки к краю. А потом перевернув морковь – чистить ножом от уже очищенной ножом середины к хвостику моркови. Чисти в раскрытый пополам» к чтению» рекламный журнал: «магнитовский» например. Или расстеленную газету. УДОБНО: очистки не разлетаются в стороны на стол. Затем промыть морковь (и ножик) под тёплой водой. Сполоснув потом под струёй холодной воды из-под крана. Натереть морковь на тёрке: мелкого (или среднего) «калибра отверстий» тёрки. И так, морковь натёр теперь очистить среднего размера головку репчатого лука. Режем репчатый лук полукольцами. За 15 минут до готовности бросить 2 щепотки чёрного молотого **перца сразу размешивая круговыми движениями, чтобы перец равномерно расходил по супу.** И под приоткрытой крышкой ещё варим эти 15 минут. Режем свежий укроп, свежую зелень, репчатый лук: побольше. Когда общее время варки супа вышло, бросить в кастрюльку зелень, резаный лук, а сверху -тёртую морковь. Плотнo закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 5 минут. ММ, готово! Вкус- отменный! «Вкус жизни»!

Не забудь: если есть в холодильнике варёная куриная грудка-В ТАРЕЛКУ с супом отломи кусочки. В кастрюльку только не бросай: иначе суп испортится. Вот и получился вкусный и полезный для здоровья без вреда для фигуры супчик.



«Вот и получился вкусный и полезный для здоровья без вреда для фигуры супчик, сваренный по второму варианту варки».

Вот ещё один мой супчик: **гороховый с куриной печенью.**



Для этого супа купим ОХЛАЖДЁННУЮ куриную печень, а не В ЗАМОРОЖЕННОМ ВИДЕ! В ОХЛАЖДЁННОМ ВИДЕ в мясе больше сохраняется витаминов и полезных элементов. Продаётся куриная печень в охлаждённом виде расфасованная в лотках по одному килограмму или по 800 грамм в супермаркетах. Я в «Магните» беру.

И так, готовим! В мою алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра налить холодной воды из-под крана: примерно 1,5 литра: плюс – минус, как получится. Ставим на огонь. Промыть обычный жёлтый шлифованный (половинками,

на упаковке-«колотый») горох: $\frac{2}{3}$ гранёного стеклянного стакана (на 250 грамм который) – для супа «пожиже», или почти полный стакан (или полный стакан) – для супа погуще. А так по желанию и вкусу: мне нравится, когда гороха немного: вкуснее, и меньше его съем. А значит —меньше лишних углеводов! Промыть его в холодной воде под краном три раза. В кастрюльку сыпем соль: примерно $\frac{1}{3}$ столовой ложки «адыгейской соли» или обычной крупной соли. Напомню: – *если соль бросать в начале в арки гороха, горох разварится быстрее и сильнее. А если варить горох в пресной воде и бросить соль позже, когда горох уже по времени варки наполовину сварился, горох МЕНЕЕ РАЗВАРИТСЯ. Так что «на любителя!»* Если как и я, соль в суп бросишь сразу в самом начале варки гороха в супе, то тогда после всыпания соли вода должна быть чуть солёная. Как закипит, засыпать горох, ворошим. Снимем пену, доводим до кипения. Как хорошо закипело убавить огонь до самого малого и закрыть крышкой. Под крышкой варим 10 минут. Берём именно ОХЛАЖДЁННУЮ, а не замороженную- «сухой заморозки"и размороженную для этого! Которая-как размазня и БЕЗВКУСНАЯ! И пользы от такой конечно же меньше! И ТАК-ВЗЯЛИ ОХЛАЖДЁННУЮ куриновую печень: у меня грамм 200 – 300. Это примерно одна четвёртая часть (или одна третья) от общего объёма вакуумной 800 граммовой упаковки-ЛОТКА. в «МАГНИТЕ» КОТОРЫЕ ПРОДАЮТСЯ. Промыть печень. Как пройдут пер-

вые 10 минут кипения гороха, бросить печень, прибавить огонь и довести до кипения. Как стабильно закипит, убавить огонь до самого малого, накрыть крышкой и варить под крышкой 20 (у меня такое время) – 30 минут (поразваристее получится). За это время чистишь репчатый лук: одну среднего или крупную луковицу. Режешь лук «на любителя: но только не сильно мелко. Я режу так: разрезаю очищенную луковицу – пополам. Потом эту половинку разрезаю вдоль на две части. Эту отрезанную (и потом вторую) половинку режу полосками **вдоль**: не сильно тонко, средне. Если для тебя так лук порезан слишком длинно, можно порезать их поперёк: разрезав скучковавшийся при резке лук – прямо сверху ножом: раз или два. Порезал? Теперь очистить одну среднего размера сырую морковь: соскабливая поверхность морковки острым лезвием ножа (у меня специально для этого лежит обычный, НЕ специальный «для овощей», а обычный магазинный маленький ножик, который «не надо точить»!), начиная с середины морковки – «к носику»! А потом – ПЕРЕВЕРНИ морковь: и чисти -«к хвостику»! Почистил? сполосни морковь под струёй холодной воды из-под крана. Теперь надо натереть морковь на мелкой тёрке. Достаточно натёртой моркови по-количеству, а тереть ещё остался кусочек? Тогда разрежь оставшуюся морковь на мелкие куски: бросишь их потом в суп, если не против!

И так! За за 5 минут до готовности – не забудь бросить промытый под холодной водой 1 среднего размера лавровый

лист, слегка поперчить суп чёрным молотым перцем (количество – «на любителя»), или не перчить суп вовсе и теперь накрыть суп крышкой. Теперь **о зелени**: если свежая, бросить как суп совсем готов. Если всё же сушёная- за 2 минуты до готовности. Готов суп? Теперь, **вместо классической суповой заправки**, при которой нарезанный репчатый лук и натёртая морковка обжариваются на сковороде с горчичным маслом: просто брось нарезанный лук, потом натёртую на тёрке морковь, и нарезанные кусочки моркови. Бросив свежий лук и морковь – **БЕЗ ВАРКИ И КИПЯЧЕНИЯ В СУПЕ, ВСЕ ОВОЩИ МАКСИМАЛЬНО СОХРАНЯЮТ ВИТАМИНЫ И ВСЮ ПОЛЬЗУ!!!** Не волнуйся: будет вкусно и полезно: за пару минут лук и морковь успеют распариться и полностью "связаться" с супом – воедино в аромате вкуса и полезности свеженького вкуса!!! Теперь суп надо сразу выключить и можно И НУЖНО есть сразу, свеженьким: дав перед этим супу – всего пару минут настояться! Да, и **самое главное: как суп настоялся – СРАЗУ ВЫТАЩИ ИЗ КАСТРЮЛИ С СУПОМ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**: он уже отдал супу свой аромат, и теперь, если его оставить в супе- лавровый лист **ОТДАСТ ТОЛЬКО СВОЮ ГОРЕЧЬ!** Поэтому отдавший уже свой аромат лавровый лист -теперь только выкинуть... **Во всех супах с лавровым листом лавровый лист – ТАКЖЕ СРАЗУ ВЫТАСКИВАЙ ИЗ СУПА, как только суп-НАСТОЯЛСЯ!!! Так и в других блюдах с лавровым листом – обязательно ВЫ-**

ТАСКИВАЙ ВСЮ ЛАВРУШКУ: *например – оставленный лавровый лист в только что окончательно приготовленном плове: ВЫТАСКИВАЙ ВСЮ ЛАВРУШКУ, когда плов УЖЕ ПРИГОТОВЛЕН И НАСТОЯЛСЯ!!! Если лавровый лист оставить в плове, плов станет горчить! И испортит вкус плова. К супам – такой же подход!*

Кушай ароматный, супчик с куриной печенью! И ещё под-
перчи суп уже в тарелке, если надо, чёрным молотым пер-
цем, не забывая чуть подсолить суп, если надо чтобы было
ВКУСНЕЕ: по- вкусу! И кусочки моркови – пропарились как
надо: мягкие и одновременно хрустящие и полезные!!!



«Кушай, ещё подперчи суп уже в тарелке, если надо, чёрным молотым перцем не забывая чуть подсолить суп, если надо чтобы было ВКУСНЕЕ: по- вкусу! И кусочки моркови – пропарились как надо: мягкие и одновременно хрустящие и полезные!!!»



Ешь его **СОВСЕМ БЕЗ ХЛЕБА** или тогда уж с «Бородинским» хлебом, мажь его домашней горчичкой... ММ, «вкус жизни»!



Вот ещё супчик:

Суп из куриной грудки с цветной капустой.

Берём алюминиевую кастрюлю на 3 литра. Налить воды: на два-три пальца от края кастрюли. Промыть очищенную от жирных ошмётков шкурки куриную грудку. И в кастрюлю с водой. Крупной соли- половина или две трети столовой ложки. 900 грамм или килограмм цветной капусты (жёлто-белого цвета которая). 2 большие луковицы репчатого лука. 2 большие тёртые моркови. Свежая зелень.

Варим куриную грудку, снимая периодически пену. Ва-

рим минут 40, под приоткрытой крышкой на малом огне. Не делаем большой: бульон станет мутным. А нам — он ведь нужен. Вообще, при варке грудки — без надобности бульона потом- огонь можно побольше: быстрее сварится. А когда понадобится бульон, огонь- делаем поменьше. В конце варки, как грудка сварилась, бросить в кастрюлю разобрannую на соцветия цветную капусту и пусть прокипит с ней минут 5 — 8, чтобы стала мягкой. Как станет мягкой — вынуть капусту. Бросаем резаный мелко лук и пусть прокипит 4 минуты. Затем натёртую на тёрке (крупной или мелкой- на твой выбор и твой вкус) свежую морковь среднего размера. И довести до кипения и прокипятить 1 — 2 минуты под приоткрытой крышкой. Теперь бросить толчёный (на пластмассовом поддоне, на котором резал лук- прямо дном стеклянной банки — давлó чёрный перец горошком) чёрный перец горошком. Накрыть крышкой. Сразу есть. ВКУСНО! Плюс посыпать в тарелку с супом и куриной грудкой свежую зелень.,

Вот ещё можно сварить для разнообразия низкокалорийный и вкусный **суп -пюре из брокколи с куриной грудкой. Или куриным филе.**

400 грамм брокколи. 300 грамм сырой куриной грудки. 1 луковица репчатого лука. Соль и перец по вкусу. Берём всё ту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Наливаем 1,5 литра холодной воды из-под крана. В 1,5 литрах воды варим из куриной грудки бульон: минут 30—40 на малом огне, под приоткрытой крышкой. Режем мелко репча-

тый лук. За 5 -10 минут (как тебе по вкусу) до готовности куриной грудки бросаем брокколи, прибавить огонь и доводим до кипения, бросить резаный лук и варим до мягкости брокколи (это примерно минут 5—8) без крышки. Как грудка свариться, достать её и отделить мясо от костей. Бросить мясо в кастрюльку. Берём погружной блендер и тщательно измельчить всё содержимое кастрюли, перемешивая ложкой до равномерной консистенции. Суп-вкуснейший! Не забудь поперчить, подсолить, если необходимо.



25.07.2016. не плохо: для почти 38 летнего!

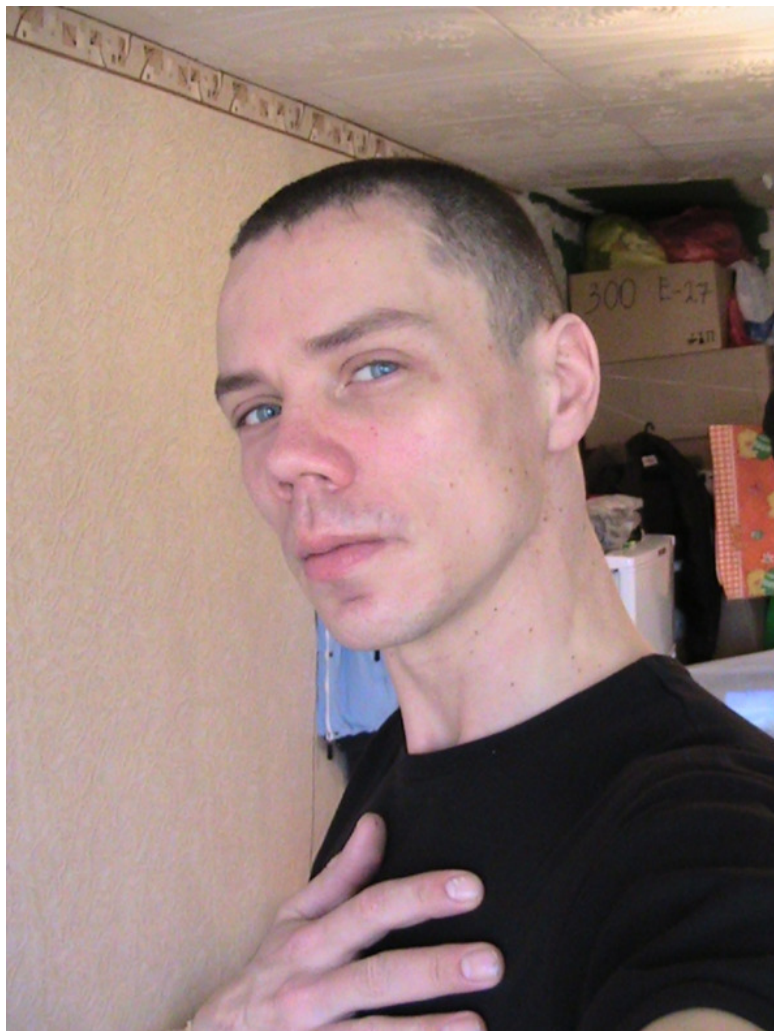
Глава седьмая

Взаимозаменяемость продуктов: ЧТО И КАК ПРИГОТОВИТЬ!

Ну вот, диабет опять не даёт спать: разбудил в 03.40. Будит, как в том фильме: «АВТОМАТИЧЕСКИ» (кому интересно, в фильме «чужие»: самый первый фильм. Там всю команду в определённый момент и для определённой цели «выводит» из сна компьютер)! Вот и у меня: непорядок, сбой: организм чувствует «ночное падение» сахара крови – до уже минимальных и критических пределов. Вот в поту и просыпаюсь каждый раз с в ослабленном состоянии... Сахара падают за ночь: кому интересно. И уже «на автомате», в темноте комнаты, на расстоянии «вытянутой руки» принимаю **«МЕРЫ К СРОЧНОМУ САМОСПАСЕНИЮ»:** дотянулся до баночки с сахаром на столе и за пару «подходов» -запрокинул сахар, запил тут же заваренным ещё с вечера чаем: водном бокале оставался сладкий чёрный, а в другом – несладкий зелёный. Вот ими- и запил сахар из баночки. Это «падение» уже знаю: по – ощущениям. Они и тик-то почти каждую ночь падают, но особенно в дни после дня когда занимался физ. занятиями (нагрузки и инъекции инсулина

в совокупе). И в когда работаю в день: в бронежилете – 12 —14 часов – не снимая! (под ним потому что автомат, а это ещё- 3700 кг. Плюс подсумок из трёх магазинов с патронами, вообще вес —ого го для 63 килограммового меня. Ел в день- одну пачку отрубей «ржанных»: 270 на два:540 калорий в прикуску с сахаром, это ещё где- то ну пусть 20 калорий. Вот и всё! Привык: наелся: «диета стройности» уживается в «жизненной диете». Спина после бронежилета болит.... Ну да ничего, прорвёмся! Ну вот, теперь надо подождать: минут пять, так же лёжа. Вот, чувствуется облегчение. Теперь уже сон размаялся, займусь книгой. Тоже: «цель», ради которой, наверное, тоже: разбудили.

Вот мы, дорогой друг, добрались и до основного: замена одних продуктов- другими. Одного способа приготовления- другим. Лежит четыре вида каш: с одной- можно есть и полнеть. с другой. -полнеть и умнеть. С третьей- и не полнея- получить гамму вкусов, полезную подпитку кожи изнутри Другой укрепить ещё и кровяные сосуды только с пользой- для ВСЕГО организма целом! С одной каши —можно толстеть. С другой худеть. Если РАЗУМНО – подойти с самого начала! Правило к кашам: варить всегда на воде! И лишь- для вкуса – на молоке: ПОПОЛАМ с водой: вкус- тот же. Для стройности- безвредно! Польза- по – полной!



И так, начнём. По- началу- кажется абсурдным: калорийность каш – не вредит стройности! Так и есть, НО: смотря как приготовить! Специалистами рекомендуется **все крупы** (кроме манной) – **предварительно замачивать:** в основном на 7 – 8 часов до начала планируемого приготовления. Я так не делаю: ПРОСТО НЕКОМУ заранее замачивать для меня! А мне -ПРОСТО НЕКОГДА одному!!!

И так, по – порядку. Тарелка каши- с точки зрения пользы и питательности- безусловно нужны. Но! тогда по -принципу МИНИМУМ к максимум: минимум калорий и (про жиры вообще: молчу!) максимум пользы. Поэтому **смотрим каши:**

НИКАКОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И СОУСОВ- на его основе, на сметане и муке с крахмалом!

ЕСТЬ – ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА СОУСАМ! В ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ -этот соус ВОВСЮ используем! Думаю, рецепт этого ПОЛЕЗНОГО для здоровья и БЕЗВРЕДНОГО ДЛЯ ФИГУРЫ СОУСА уместен рецепт и тут.

Вот: «**ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС из РЯЖЕНКИ**».

3 средние дольки чеснока выдавить через чесночницу в тарелку. Мелко нарезать зелёный лук: количество-«на любителя»! Или вовсе: без зелёного лука. Если порезали лук-выложить его в тарелку к чесноку. Теперь лук и выдавленный чеснок солим: 3 щепотки «адыгейской» соли. Или обычной соли, если такой соли нет. Теперь надо потолочь мас-

су-деревянной толкушкой: чтобы масса «дала сок». Теперь выложить массу из тарелки-в открытую 500-граммовую упаковку «ряженки» 2,5% жирности. Тщательно перемешать! Вот тебе готов **ПРЕКРАСНЫЙ СОУС К своим вкусо-стям – КУРИЦЕ, ЗАПЕЧЁННОЙ ГОРБУШЕ, КОТЛЕТАМ ИЗ ИНДЕЙКИ И..ВСЕМУ!**

А теперь каши! Силы-наши. **НАСТОЯЩАЯ** Русская древняя кухня! О всех кашах-подробнее.

Манная каша.

Запрещена диабетикам. Не ел все эти 10 лет, честно. Даже калорийность не помню уже. Раскрою главную особенность организма- новую для тебя. Есть продукты-«с высоким **«гликемическим индексом»**: манная каша, рис и другие (не надо только искать тут конкретику с медицинскими терминами. это- как мне практически понятно!) это легко усваиваемые углеводы, легко доступные организму- для переработки когда цифра в таблице – «углеводы- сравнительно большая – 60 или 80. С точки зрения всасывания в кровь- очень быстро усваивается организмом. Подымается быстрее сахар в крови. Много инсулина- очень нежелательно: для стройности. Излишне выброшенный инсулин отложится в жир. У здоровых людей конечно же. На эту цифру здоровый организм производит выброс инсулина, чтобы быстрее доставить к клетке эти углеводы- подпитку. Углеводы легко усвоятся и **БЫСТРО**. Поэтому не долго питает энергией: быстро захочешь есть, если в сравнении с другими кашами.

Поэтому – минимум манной каши, риса, а лучше- как можно реже, и обязательно на воде!, Или если уж совсем не вмоготу – пополам с водой. Чтобы самого себя НЕ ПРО-ВОЦИРОВАТЬ- варю МАЛОЙ дозой её, пшеничную и овсяную. Обе эти каши- «провокационные» по калориям. (Но вкусные- напололам с водой), поэтому **вот рецепт манной каши.**

У меня специально для этого есть кастрюлька поменьше: на 1 литр (это до края прям).

Вот в неё налить 1 стакан (стеклянный который, на 250 грамм) плюс ещё в нём на 1 сантиметр ото дна —воды или молока, или пополам: молоко с водой- на твоё усмотрение (можно половина стакана налить сначала воды, в него долить молока. Потом на 1 см. воды или молока ещё). Сыпем сахар: 1 чайная ложка (или три кусочка кускового, если такой есть). Сыпем соль: 1/3 чайной ложки. Как закипит, засыпать манную крупу: если на молоке – 2 столовые ложки. На воде – 2,5 столовой ложки. И варить без крышки, помешивая и снимая пену. Готово -уже минут через 7—10. Едим -без всякого масла! Вкус такой же, когда на пополам на молоке с водой.

Вот захотелось манной каши! Причём-чтоб МГНОВЕННО ПРИГОТОВИТЬ! И... Побольше. О! А рецепта то-не найти! В книгу, положил может куда... А была тетрадка с рецептами «семейной» манной каши: которую раньше в моей семье готовили. Я его доработал немного, и... Тетрадка-ИС-

ЧЕЗЛА просто с ними! Вот перерыл все свои основные последние записи и..НАШЁЛ: хоть часть пропорции указана в другом рецепте: молочного супа и в нём пропорции соли и сахара и пясточки макарон для молочного супа. И дозы большие..Ну да ладно: переделаем! Ну что ж, пробуем сделать манную кашу! Главное- буду делать манную кашу ПОПОЛАМ с водой! пропорция молока и воды. **Вот рецепт манной каши «МГНОВЕННОЙ».**



«Рецепт „МГНОВЕННОЙ“ манной каши. Влить 1,5 стакана молока 2,5% жирности. Затем влить 1 стакан холодной

сырой воды. ставим на огонь. Всыпать 1 чайную ложку с горкой крупной соли. всыпать ещё 3 чайной ложки сахара...»

Берём алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра.

Влить 1,5 стакана молока 2,5% жирности.

Затем влить 1 стакан холодной сырой воды. ставим на огонь. Всыпать 1 чайную ложку с горкой крупной соли. всыпать ещё 3 чайной ложки сахара.

В кипящее молоко с водой соль, сахар, затем всыпаем держа ложку с всыпаемой манной крупой В ЛЕВОЙ РУКЕ манную крупу: от 3,5 (жидкая каша) до 6 (очень густая). Все ложки с манной крупой – БЕЗ ГОРКИ!



«Рецепт «МГНОВЕННОЙ» манной каши. Густая: всыпал 6 столовых ложек (без горки) манной крупы. ПРИКОЛЬНАЯ!!!

А ложкой В ПРАВОЙ РУКЕ ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАТЬ: пока левая рука-всыпает из ложки манную крупу. А то..Слипнется одним комком!!!!На твой вкус! Если пожизне- то даже 3,5 столовой ложки достаточно. До кипения. Затем делаем маленький огонь. И..КАША МОМЕНТАЛЬНО приготовиться! Вари на малом огне до нужной тебе густоты, ПОСТОЯННО и АККУРАТНО тщательно помешивая!.

Я вот сыплю 6 столовых ложек.



«Рецепт „МГНОВЕННОЙ“ манной каши ПОГУЩЕ. Я вот сыплю 6 столовых ложек».

И..Уже через прям пару минут-КАША ГОТОВА! И вкусная-БЕЗ ВСЯКОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА! О, поел-ПРЯМ ДУШУ ОТВЁЛ! И тебе:



«Рецепт „МГНОВЕННОЙ“ манной каши. Густая: всыпал 6 столовых ложек (без горки) манной крупы. ПРИКОЛЬНАЯ!!!»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Если **пшеничная** мелкого помола «**Артек**» – 2 столовые ложки. Если **овсяная**: **2,5 столовой ложки**- для жидкой каши или супа. Для каши погуще – 3 столовые ложки. Для пшённой – 4 столовой ложки промытой в трёх водах крупы. Удовлетворить «жажду вкуса» каши и насытиться хва-

тит- без излишков каши.

Есть ещё **«кукурузная» каша** (жёлтая такая крупа). Варил её как-то пару раз, но что-то мне не приглянулась она. Вот: на эти же 1 стакан плюс 1 см. в нём-4 столовые ложки кукурузной крупы. Есть её готовую.— посыпая сахаром слегка.

Почти такой же, как и манная каша: высокий «гликемический индекс», легкоусвояемые углеводы у **риса**.... Но.. **ХОЧЕТСЯ ЖЕ:** хоть иногда риса то! **ЕСТЬ ВЫХОД!** Подскажу, как *сделать рис менее «жирогенным»* из-за своего высокого гликемического индекса. Рис необходимо предварительно вымачивать, затем промывать до чистой воды, что и делают в восточных странах. Не клейкий после термической обработки рис имеет особое строение молекул крахмала-линейный тип построения углеводов в цепочку – амилозу. Такой рис будет иметь уже низкий гликемический индекс, а значит не будет «жирогенным» в итоге! Возьми себе на вооружение: хитрость готовки, изменяющая суть продукта! То есть в процессе обработки он приобретает совершенно другие свойства (нужные нам для стройности).

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА РИСА-такие:

Для каш, пудингов из риса -берём **ОБЫЧНЫЙ** рис
На упаковке -«**РИС КЛУГЛОЗЁРНЫЙ**».

Для таких блюд из риса, где рису – **НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО РАЗВАРИВАТЬСЯ**, можно купить «рис пропаренный».: **ВСЕ** полезные свойства рисового зерна-**ПОЛНО-**

СТЬЮ ОСТАЮТСЯ! Вот, подтверждение правоты: «НашПотребНадзор» на НТВ, выпуск 24.06.2018 года. Вот ссылка на ю-тубе, кому интересно посмотреть:

https://www.youtube.com/watch?v=04XAtyEQgDM&list=PLSgy-gJ-dkS_Zxl-AobxE34NqcrBGPzpq

Плова-ОЧЕНЬ легко ПЕРЕЕСТЬ: легко съесть! Поэтому, готовлю его редко: на праздник или гостям или себе для удовольствия в «активный день» в виде *плова, с курицей!*



«Плов с курицей».



«Плов с курицей».

Вот РЕЦЕПТ. Плов с курицей.

Покупаем *куриное филе или куриную грудку*. Берём глубокую жаровню: назовём её «для плова». Или утятницу: тоже-подойдёт! Режем на средние кусочки, промыв конечно под водой. весь жир- выбросить (если нет кота, который С УДОВОЛЬСТВИЕМ съест). В сковороду налить горчичного масла: тут уж никак не обойтись без него, только не сильно много, но так, чтобы было на выше), в жаровню или утятницу. Нагреть её, затем бросаем резаное куриное

мясо. И на среднем огне пусть поджариться: НЕ ВОРОШИ, дай корочке чуть появиться! Режем пока лук: мелко. Морковь очистить и режем соломкой: не сильно тонкой. Мясо, если поджарилось немного, поворошить. Затем слегка посыпать *«адыгейской солью»*. «Адыгейская соль». Она такая АРОМАТНАЯ! В составе: чеснок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер». Подробно о ней в двадцать второй главе. Теперь слегка солим перчим чёрным молотым перцем (побольше, смелее). Я не добавлял, но попробую добавить ещё приправу ещё *«АДЖИКА УЛЯПСКАЯ. Сухая смесь пряностей и специй»*. В СОСТАВ которой входят: перец сладкий зелёный хлопьями, петрушка, чеснок, соль Абадзехская, перец сладкий красный хлопьями, кориандр, укроп, перец чёрный молотый, хмели-сунели, смесь перцев, перец белый молотый. *Эту приправу -покупаю в «магните»*. Подробно о ней опять же: в двадцать второй главе. Теперь промыть рис в трёх водах. При этом лучше бери обычный рис, типа «Краснодарский». Не продолговатый! Продолговатый- скорее всего ГМО- суррогат!) Поворошить мясо ещё раз, бросить резанный репчатый лук и обжарить до готовности лука. Теперь: разровнять мясо, уложить столько моркови, чтобы не толстым слоем накрыть мясо с луком. Сверху моркови —слой риса, оставив от края сковороды два – три (в идеале) пальца: **рис сильно разбухнет, ему нужно пространство!** Я беру обычный рис: «рис клуглозёрный». Предварительно вымоченный -если собирался приго-

товить плов ЗАРАНЕЕ. если готовка плова-родилась спонтанно, то беру тот же рис, но без предварительного вымачивания. А ты-можешь и так и так. Можешь и пропаренный! Теперь: берём тарелку, наливаем холодной воды из-под крана, и: приставляем к краю сковороды столовую ложку, по ней- сливаем воду с тарелки столько, чтобы накрыло слой риса выше на палец. Накрывать аккуратно крышкой, довести до кипения, как закипит- на самый малый огонь под лишь КРАЕМ слегка приоткрытой крышкой Довести плов до кипения. Следи, чтобы не «убежала» вода и не залила газ! Доводи плов плотно накрытый крышкой до кипения-**на среднем**, а не на большом огне. Как плов закипел, убавить огонь ДО САМОГО МАЛОГО, ПЛОТНО НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ и пусть кипит минут 20 **не перемешивая!** Пар-сам найдёт «выход» будет «парить устойчивой струйкой» из-под крышки! Через эти двадцать (или чуть меньше) минут рис- разбухнет. Устойчивая «паровая струна» -уже еле видна: ведь основная вода то-ВЫКИПЕЛА! Это видно, открыв крышку. В чесночнице раздавить очищенные дольки чеснока. Теперь берём и прям столовой ложкой – в центре сковороды, по краям —ложкой ямки выбираем. в них -давленный чеснок выложить,«прикопав» обратно слоем риса. Вода уже наполовину получится выкипит. Накрывать крышкой и до готовности. Состояние «готово» -это когда отодвинув столовой ложкой рис, например в середине -ВОДА УЖЕ ВСЯ ВЫКИПЕЛА! Не «ПРОВОРОНЬ»: пусть лучше СЛЕГКА прям-вода

ещё будет там парить, где-то на дне, но это лучше-чем пло-
в"ПРИГОРИТ СОВСЕМ! Вода-сама «испариться» потом-от
горячего риса! Но готово: как полностью будет готов рис –
на вкус! Если прошли эти 20 минут, а рис -ещё жёстковат, то-
гда так: «просто добавь воды»! Прямо сверху ВСЕЙ поверх-
ности плова! Пусть-«ДОПРОПАРИВАЕТ» рис минуты че-
тыре-пять! Вот когда через эти четыре -пять минут вода вы-
кипела почти ил вся, рис-СТАЛ МЯГКИМ -по твоему вкусу,
вот тогда... Готово! Чеснок- можно «выкопать», если не ешь.
Я его ем: люблю и он полезен. Вкуснее- оставив его. Только..
Не забудь плов слегка подсолить! Солим плов сверху «Ады-
гейской солью». Она такая АРОМАТНАЯ! В составе: чес-
нок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер». Те-
перь с солью переворачиваем, поднимая мясо снизу. ВКУС-
ОТМЕННЫЙ, только что приготовлен!



«Плов с курицей».



«Плов с курицей».

А теперь-достойная ему «ЗАМЕНА»: тоже-**ПЛОВ. Но... ИЗ ГРЕЧКИ!**

Нет сильного риска навредить фигуре-даже в «неактивный день» или «день отдыха»! Плюс польза для кровеносных сосудов!

Вот **РЕЦЕПТ. Плов из гречки.**



«*Плов из гречки.* „Достойная замена“ – ДРУГОМУ пло-
ву!»

Беру глубокую жаровню «для плова» или утятницу. В этот раз «жаровня для плова» – у меня теперь уже есть! Ведь для плова – нужна именно глубокая сковородка: с высокими «бортами»! Или утятница! В маленькой чугунной – хороший, **НАСТОЯЩИЙ, ароматный** плов не приготовить! Беру филе куриной грудки, или 6 больших кусков куриного мяса в лотке «Чохобили из курицы» (в «магните» беру), и средне режу: кусок на две части. В жаровню налить немно-

го горчичного масла: чтобы **ЕДВА ЗАКРЫЛО ДНО СКО-
ВОРОДЫ**: «чтобы оно было» – для жарки мяса. Иначе мя-
со-просто пригорит!



«*Плов из гречки.* В этот раз „жаровня для плова“ – у ме-
ня теперь уже есть! Ведь для **плова** – нужна именно глу-
бокая сковородка: с высокими „бортами“! Или утятница!
В маленькой чугунной – хороший, **НАСТОЯЩИЙ, аро-
матный** плов не приготовить!»

Прогреть жаровню с маслом до «горячего» состояния.

Бросашь нарезанные куски куриного мяса. И **СЛЕГКА** поверхностно обжарить: их – не до золотистой корочки, или до почти золотистой корочки – **на среднем огне без крышки**. Вообще, жарить до **НУЖНОГО ТЕБЕ** состояния: как понравится, «на любителя»! За это время очищаешь две большие луковицы, споласкиваешь их и режешь мелко или полукольцами. Я режу мелко! Или делай плов вообще без лука, если не его любитель! Теперь слегка посыпать куски уже поджарившегося куриного мяса «адыгейской солью». «Адыгейская соль». Она такая **АРОМАТНАЯ!** В составе: чеснок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер». Больше приправ -я не добавляю. Хотя.. Можно попробовать положить в прожаренное мясо ещё и приправу **«АДЖИКА УЛЯПСКАЯ. Сухая смесь пряностей и специй»**. В **СОСТАВ** которой входят: перец сладкий зелёный хлопьями, петрушка, чеснок, соль Абадзехская, перец сладкий красный хлопьями, кориандр, укроп, перец чёрный молотый, хмели-сунели, смесь перцев, перец белый молотый. **Эту приправу -покупаю в «магните»**». Поперчить чёрным молотым перцем. Можно добавить **ЛЮБЫЕ** приправы-на **«ТВОЙ ВКУС»!**

Ниже в этой же главе ещё будет **МНОЖЕСТВО ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ ГРЕЧКИ!** С...«ДОСТОЙНОЙ ЗАМЕНОЙ» **ЖИРНЫМ БЛЮДАМ С ГРЕЧКОЙ!** И рецепт «Гречка с диетической тушёнкой». Рецепт «Средиземноморской диеты» -один из «удачной замены» **ТУШЁНКИ!**

Тщательно бросить лук и тоже: прям слегка лук присо-
лить «адыгейской солью». Теперь тщательно перемешать пе-
ремешать мясо с приправами и солью. Если мясо хочешь
ещё поджарить, жарь! Если мясо, по-твоему готово, тогда
разровняй его в жаровне-поровнее! Теперь берёшь 250-ти
граммовый стеклянный стакан, насыпаешь в него аккурат-
но гречку: я не промываю, гречка и так-**ЧИСТАЯ ПОЧТИ!**
Хочешь-промывай. И так! Засыпаю прям поверх мяса греч-
ку: равномерным, по всей поверхности одним стаканом плюс
ещё две трети стакана гречки. Берём тарелку, наливаем хо-
лодной воды из-под крана, и: приставляем к краю сковоро-
ды столовую ложку, по ней- сливаем воду с тарелки столь-
ко, чтобы накрыло слой риса выше на палец: это пример-
но **ТРИ** стакана **ХОЛОДНОЙ** сырой воды. Накрыть акку-
ратно крышкой, довести до кипения. Пока плов закипает,
очистить две большие моркови. Открыть крышку и доба-
вить в жаровню к гречке четыре средних лавровых листа,
поломанных половинками которые предварительно ты спо-
лоснул под струёй холодной воды из-под крана. **Положить**
лаврушку так: по краям жаровни и в середину плова пароч-
ку-тройку этих половинок лаврушки, **«ВДАВЛИВАЯ»** их
ложкой-ВГЛУБЬ ГРЕЧКИ!



«Плов из гречки: ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЛОВ!»

Можешь лаврушки положить и меньше. Но обязательно положи лавровый лист хоть парочку: иначе плов -НЕ БУДЕТ АРОМАТНЫМ, и у плова НЕ БУДЕТ «пикантного вкуса»!



«*Плов из гречки.* Вода не выкипела: плов ещё не готов!»

Теперь-пусть закипает под крышкой. НЕ ПЕРЕМЕШИВАТЬ! Натереть на самой крупной тёрке (можно и на мелкой, «на любителя») предварительно уже очищенную морковь. И-МОЖНО И БЕЗ МОРКОВИ, если тебе или приходящим гостям так хочется: будет тоже вкусно!



«*Плов из гречки.* Вода не выкипела: плов ещё не готов!»

Но... не так «пикантно»! И..Не ТАК ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ, если ДОБАВИТЬ МОРКОВЬ!



«*Плов из гречки.* Можешь лаврушки положить и меньше. Но обязательно положи лавровый лист хоть парочку: иначе плов -НЕ БУДЕТ АРОМАТНЫМ, и у плова НЕ БУДЕТ „пикантного вкуса“! Теперь-пусть закипает под крышкой. НЕ ПЕРЕМЕШИВАТЬ! Натереть на самой крупной тёрке предварительно уже очищенную морковь. И-МОЖНО И БЕЗ МОРКОВИ, если тебе или приходящим гостям так хочется: будет тоже вкусно! Но... не так „пикантно“! И..Не ТАК ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, если ДОБАВИТЬ МОРКОВЬ!»

Морковь ведь- УЛУЧШАЕТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ И..«ОСТРОТУ» ПЛОВА-В ЦЕЛОМ!

Теперь открыть крышку. Сверху на гречку выложить натёртую на тёрке морковь и тщательно ложкой перемешать, перемешивая до самого дна. Плов опять плотно накрыть крышкой. Довести плов до кипения. Следи, чтобы не «убежала» вода и не залила газ! Доводи плов плотно накрытый крышкой до кипения-**на среднем**, а не на большом огне. Как плов закипел, убавить огонь **ДО САМОГО МАЛОГО, ПЛОТНО НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ** и пусть кипит **минут 15—17 не дольше и не перемешивая гречку!** Пар-сам найдёт «выход» будет «парить устойчивой струйкой» из-под крышки! Устойчивая «паровая струна» -уже еле видна: ведь основная вода то-**ВЫКИПЕЛА!** Это видно, открыв крышку. Прошли эти 15—17 минут? **ГЛАВНОЕ** состояние «готово» -это когда гречка готова на вкус! А отодвинув столовой ложкой гречка, например в середине или по краям – **ВОДА УЖЕ ВСЯ** или **ПОЧТИ ВСЯ ВЫКИПЕЛА!** Не «ПРОВОРОНЬ»: пусть лучше **СЛЕГКА** прям-воды ещё немножко будет в гречке парить в середине или по краям где-то на дне, но это лучше-чем плов"**ПРИГОРИТ СОВСЕМ!** Вода-сама «испариться» потом-от горячей гречки!



«*Плов из гречки*. Прошли эти 15—17 минут? Состояние „готово“ -это когда отодвинув столовой ложкой гречка, например в середине -ВОДА УЖЕ ВСЯ ВЫКИПЕЛА! Не „ПРОВОРОНЬ“: пусть лучше СЛЕГКА прям-вода ещё будет там парить, где-то на дне, но это лучше-чем плов"ПРИГОРИТ СОВСЕМ! Вода-сама „испариться“ потом-от горячей гречки!»

Но готово: как полностью будет готова гречка – на вкус! Если прошли эти 15—17 минут, а гречка -ещё всё же жёстковата, **ХОТЯ НЕ ДОЛЖНА: 17 минут – МАКСИМУМ ВРЕ-**

МЕНИ, которого должно должно хватить для её приготовления! Но если вдруг гречка всё же ещё жёстковата, тогда так: «просто добавь воды»! Прямо сверху ВСЕЙ поверхности плова!



«**Плов из гречки.** Пусть-„ДОПРОПАРИВАЕТ“ гречку минуты четыре-пять! Вот когда через эти четыре -пять минут вода выкипела почти ил вся, гречка-СТАЛА МЯГКОЙ -по твоему вкусу, вот тогда... Готово! Желательно дать „настояться“ плову: дать готовому постоять 15 минут. Но можно и есть СРАЗУ!»

Пусть-«ДОПРОПАРИВАЕТ» гречку минуты четыре-пять! Вот когда через эти четыре -пять минут вода выкипела почти ил вся, гречка-СТАЛА МЯГКОЙ -по твоему вкусу, вот тогда...



«*Плов из гречки.* Пусть-„ДОПРОПАРИВАЕТ“ гречку минуты четыре-пять! Вот когда через эти четыре -пять минут вода выкипела почти ил вся, гречка-СТАЛА МЯГКОЙ - по твоему вкусу, вот тогда... Готово!»

Готово! Желательно дать «настояться» плову: дать готовому постоять 15 минут. Но можно и есть СРАЗУ!



«Плов из гречки: ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЛОВ!»

Только.. Не забудь плов слегка подсолить! Солим плов сверху «Адыгейской солью». Она такая АРОМАТНАЯ! В составе: чеснок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер». Теперь с солью переворачиваем, поднимая мясо снизу и – **ВЫТАСКИВАЯ ВСЮ ЛАВРУШКУ!!!** Если лав-

ровый лист оставить в плове, плов станет горчить!



«*Плов из гречки.* Только.. Не забудь плов слегка подсолить! Солим плов сверху «Адыгейской солью». Она такая АРОМАТНАЯ! В составе: чеснок, кориандр, перец чёрный, укроп, петрушка, чабер». Теперь с солью переворачиваем, поднимая мясо снизу и — **ВЫТАСКИВАЯ ВСЮ ЛАВРУШКУ!!!** Если лавровый лист оставить в плове, плов станет горчить!»

Лаврушку дала плову нужный аромат ВКУС- ОТМЕН-

НЫЙ, только что приготовлен! ТЕПЕРЬ-ЛАВРУШКА «ВЫХОДИТ ИЗ ИГРЫ»!



«*Плов из гречки.* Лаврушку дала плову нужный аромат ВКУС- ОТМЕННЫЙ, только что приготовлен! ТЕПЕРЬ-ЛАВРУШКА „ВЫХОДИТ ИЗ ИГРЫ“!»

По такому же принципу можно приготовить **ВКУСНЕЙШИЙ ПЛОВ** с одной лишь **КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ!**

Или ещё **ВАРИАНТ ПЛОВА**, как оригинальный вариант: плов, в котором куриное филе – пополам с куриной

печенью! С натёртой на тёрке или порезанной крупно или мелко морковью-НА ТВОЙ ВКУС! Как твоей ДУШЕ угодно!



«Плов из гречки: ШИКАРНОЕ БЛЮДО! По такому же принципу можно приготовить **ВКУСНЕЙШИЙ ПЛОВ** С одной лишь **КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ!**

Или ещё **ВАРИАНТ ПЛОВА**, как оригинальный вариант: плов, в котором куриное филе – пополам с **куриной печенью!** С натёртой на тёрке или порезанной крупно или мелко морковью-НА ТВОЙ ВКУС! **Как твоей ДУШЕ**

угодно!»

Вообще – что это за каша: гречневая.



«Гречка – „королевский продукт“: кладезь пользы!!!»

Сразу скажу гречка – «королевский продукт»: кладезь пользы!!!

Калорийность: за 300 к. кал..Но польза: если её не варить на одном молоке или есть с сливочным маслом или тушённой.

Готовить на воде и с пряностями. Раз или два в неделю, не чаще!

Если уж совсем невмоготу, то в день занятий готовую гречку залить варёную —молоком и есть- хоть посыпав сахаром!

Рецепт: сварить ОБЫЧНУЮ гречневую кашу.



«Гречка: полезна для укрепления стенок кровеносных сосудов».

Опять же: скажу ниже про **вариант приготовления**

«НА РАЗ»!

Понадобится моя алюминиевая кастрюлька объёмом 1 литр.



«Вариант приготовления гречки на воде – „НА РАЗ“!»

1 стакан гречки высыпать **в пустую** кастрюлю и залить водой: на 1 стакан гречки – 2 стакана воды. довести воду с гречкой до кипения. Крупу можно и не промывать: на любителя. Горячую воду солим: примерно $\frac{3}{4}$ чайной ложки (почти полную), или 1 чайную ложку (каша будет посоленее) «ады-

гейской соли». Если нет «адыгейской», тогда обычной крупной соли.



«Вариант приготовления гречки на воде – «НА РАЗ» с добавлением приправы "Сухая смесь пряностей и специй «АДЖИКА УЛЯПСКАЯ»»!»

А если вариант «ПРО ЗАПАС», то понадобится моя алюминиевая кастрюля объёмом 2,5 литра.

Первый вариант засыпания крупы: 2 стакана гречки высыпать **в пустую** кастрюлю и залить водой: на 2 стакана греч-

ки – 4 стакана воды. довести воду с гречкой до кипения. Крупу можно и не промывать: на любителя. Горячую воду солим: 1,5 чайной ложки «адыгейской соли». Если нет «адыгейской», тогда обычной крупной соли.



«вариант приготовления гречки – „про запас“ в алюминиевой кастрюле на 2,5 литра».

Вариант 2.

Крупу засыпать в уже кипящую и подсоленную воду. И так, крупа готова к варке по «варианту 1» или

или «варианту 2» засыпания крупы. Теперь крупу надо довести до кипения: под крышкой или без крышки. После закипания- общее время варки каши около 20 минут (надо проверять после 17 минут общей времени варки каши). **МОЖНО** для разнообразия, по типу рецепта «СА-НАШИ-из гречневой каши», в этот вариант приготовления гречки на воде – с добавлением приправы "Сухая смесь пряностей и специй «АДЖИКА УЛЯПСКАЯ»»! Добавь её **СРАЗУ**, как каша-устойчиво закипит. И так, с приправой или без, варим: первые 10 минут-варить под едва приоткрытой крышкой на самом малом огне. Готовность определяем на вкус и так: посмотреть в конце варки есть ли вода ещё-ложкой «раскопав» до дна. если чуток и есть- но на вкус готова, то смело выключай: вода разойдётся. Накрыть крышкой. Можно есть. Без всякого сливочного масла! Налей молока в тарелку и..

Или с куриным мясом и с бульоном. Или просто: кашу. Помни о стройности и ешь! Или выложи горячую кашу на тарелку, попробуй на соль и добавь «филе индейки тушёное»: **прям из банки-НУЖНОЕ ТЕБЕ КОЛИЧЕСТВО!**



«Если кашу есть с куриным мясом и бульоном, или с «филе индейки тушёным», или просто пустую, то для «экзотики» МОЖНО добавить каше «пикантность»: первые 10 минут-варить под едва приоткрытой крышкой на самом малом огне. После этих 10 минут всыпать в кашу одну – две пясточки («защипнув» всеми пальцами руки) «Сухой смеси пряностей и специй «Аджика ульяпская» и хорошенько тщательно перемешать кашу до самого дна. И закрыв крышкой-доварить оставшиеся 10 минут».

Если кашу есть с куриным мясом и бульоном, или

с *«филе индейки тушёным»*, или просто пустую, то для «экзотики» МОЖНО добавить каше «пикантность»: первые 10 минут-варить под едва приоткрытой крышкой на самом малом огне. После этих 10 минут всыпать в кашу одну – две пясточки («защипнув"всеми пальцами руки) «Сухой смеси пряностей и специй «Аджика ульяпская» и хорошенько тщательно перемешать кашу до самого дна. И закрыв крышкой-доварить оставшиеся 10 минут.



«Если кашу есть с куриным мясом и бульоном, или с «филе индейки тушёным», или просто пустую, то для

«экзотики» **МОЖНО** добавить каше «пикантность»: первые 10 минут-варить под едва приоткрытой крышкой на самом малом огне. После этих 10 минут всыпать в кашу одну – две пясточки («защипнув"всеми пальцами руки) «Сухой смеси пряностей и специй «Аджика уяльская» и хорошенько тщательно перемешать кашу до самого дна. И закрыв крышкой-доварить оставшиеся 10 минут».

Вот ещё один **ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ**: мой рецепт, который очень нравится мне.

«„Санаша“ – из гречневой каши».

«Была бы курочка- приготовит и дурочка. А ты попробуй-ка из каши —сделать вкусное „санаша“ (со специями, как китайцы!)».

В алюминиевой кастрюле на 2,5 литра налить воды холодной воды из-под крана: 4 стакана. (стеклянный, 250-граммовый который).Ставим на огонь. Крупной соли-1/3 столовой ложки. Сыпем промытую или нет крупу. Периодически снимаем пену. Как закипит поворошить, убавить огонь, отрегулировать. И под крышкой варим на самом малом огне минут 10.Пару тройку раз поворошить за это время и снимая пену. Каша через эти 10 минут разбухнет, вода выкипит наполовину. Берём два средне- больших лавровых листа и, промыв их под холодной водой, вдавливаем в кашу вглубь. Сыпем приправу «Универсальная» (в «Магните» которая), ворошим, Теперь сыпем приправу «Приправа к ку-

рице». Той же фирмы. Соотношение приправ: «Универсальной» - чуть больше, чем «Приправы к курице»: В процентном соотношении это 60 на 40. Ворошим и под крышкой или без даём каше дойти минут 7—10. ворошим. Затем тщательно перемешиваем, каша должна пахнуть ароматом лаврушки. Перемешиваем и достаём лаврушку. Нюхаем кашу: если слабый аромат, то снова бросаем и «утапливаем» лаврушку, которую достали, и накрыв крышкой оставляем. Через пару-тройку минут- вытащить лаврушку. Каша «санаши» готова!



«Каша „санаши“ готова!»

09.01.18. Дома у меня лежит целая, запечатанная упаковка гречки 800 грамм. И ещё в холодильнике, вместе с целой и начатой пачкой перловой крупы треть наверно. Каши теперь редко готовлю: из-за добавления в неё при еде или во время готовки СОЛИ! Которая.. «Осядет» на животе из-за отсутствия у меня обмена веществ. А есть пресной-ННННН! Выход один: редко готовить. Желательно-в «День занятий», когда НУ ОЧЕНЬ УЖ ХОЧЕТСЯ! Да и полезны они: **гречка**-для моих сосудов: **УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ!** Диабетические «полинейропатия» с «ангиопатией» и «варикозным расширением вен» моих «нижних конечностей» -разрушают сосуды. Поэтому, без гречки мне НИ КАК. А например *перловка-для мозгов. Питает мозг!*

Смотри ещё рецепты В ДВАДЦАТЬ ПЕРВОЙ и ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВАХ: много всяких полезных и интересных рецептиков из блюд средиземноморской диеты!!!!

Теперь – О МАКАРОНАХ! «больная» тема, знаю. Есть... Не есть.. Если есть: то сколько? и... КАКИЕ? Сейчас во всём разберёмся! Сразу успокою: **есть макароны МОЖНО и..НУЖНО!** Но..Правильные макароны и..ПРАВИЛЬНО СВАРЕННЫЕ!

Макароны вот тоже: полезны. Но НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ИМИ: НЕ «СИДЕТЬ» на одних макаронах, или ЧА-

СТО их есть! Их редко можно. Да и то: *только «группы «А»»*.
Маркировка на пачке или на упаковке макарон «Макаронные изделия группы А, высшего сорта»:

— это макароны изготовленные из твердых сортов пшеницы... А такие сейчас да, подороже, чем «макаронные изделия группы В»: которые изготовлены из мягких сортов пшеницы... А нужные нам макароны дорогие -по цене, но.. *«Дорогие» для стройности: чтобы не навредить макаронами-ФИГУРЕ!* Твоей фигуре: стоит переплатить???? За неё-то!? А варить такие иногда, когда **ОЧЕНЬ ЗАХОЧЕТСЯ ВКУСА МАКАРОН!** Сварить, чуть не доварив их, чтобы были твёрдыми: они тогда **НЕ ВРЕДЯТ СТРОЙНОСТИ**. Чем если разварились до мягкого состояния. Вообще мой выбор в 2018 году- макаронные изделия **«ВЕРОНИ»**: спагетти и спагетти-лапша..**ОСНОВА** -в рецептах «Средиземноморской диеты»! Пачка 450 грамм. **«Макаронные изделия Лапша группы А, высшего сорта**. Изготовитель ЗАО „Байсад, РФ, Ставропольский край, г. Кисловодск..“. **ТАК ЗАХОТЕЛОСЬ БЛЮДА**"Средиземноморской диеты»!



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

450 г

мой выбор в 2018 году- макаронные изделия **«ВЕРОНИ»**: спагетти и спагетти-лапша..Пачка 450 грамм. **«Макаронные изделия Лапша группы А, высшего сорта.** Изготовитель ЗАО «Байсад, РФ, Ставропольский край, г. Кисловодск...».

Моя мамка иногда делает и макароны и гречку: с тушёнкой «Столетовский мясной двор». Говядина тушёная. Первый сорт». И мне постоянно предлагает взять с собой и пачку макаронных перьев или рожков -взять с собой домой вместе с банкой-другой такой тушёнки. Да: хочется! Ноя-ДЕРЖУСЬ: останавливает ЖИР в ней: «...жир не более 17,0 г...» Это всего на 100 грамм то тушёнки!!! По-моему ПРЕДОСТАТОЧНО, чтобы..найти в себе силы-просто не есть и отказаться. Большая калорийность: «...калорийность не более 213 ккал...» И все эти «показатели» примерные! А то и вовсе: неправда! Как с рыбными консервами: рыба-одна, например сардина, а её калорийность – на разных банках разных производителей -КАЛОРИЙНОСТЬ РАЗНАЯ! Так и тут! Вот бы найти тушёнке... Замену! Достойную: убрав самое главное: жир и калорийность. Оставив сам ВКУС! Но..невозможно..казалось бы. Пытался заменить тушёнку на..«курицу в собственном соку». Не получилось: ЖИРУ-полно! Всё подряд же в эту банку «пихают» -жир, соевый (растительный который) белок. ШКУРКА (!!) ...А в курице-ТОЛЬКО ГРУДКА-диетическое мясо.«ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ» – так и продают! Но вот отмечая Рожде-

ство, только **С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ**, эта замена -на-
шлась: появилась «*Тушёное ФИЛЕ ИНДЕЙКИ*» Да ещё и...
«Пониженная калорийность»! Всего **75 ккал.** -на
100 грамм продукта!



«Та самая ЗАВЕТНАЯ» банка...»!

Согласись: о лучшем -И НЕ МЕЧТАТЬ! Именно ТО, что
надо! Тебе и мне! И опять же в «магните»!



«НАСТОЯЩЕЕ мясо – с НАСТОЯЩИМИ мясными волокнами!»

Производитель ЗАО «Йошкар-Олинский мясокомбинат».



С учётом, что..не какой-нибудь город в «новой России», где качества-ПРОСТО НЕТ, а это- ДРУГАЯ РЕСПУБЛИКА: с другим и качеством. как в СССР должно быть ещё! И я- спокойно купил, почти уверенный на 100% в качестве. «Состав: мясо индейки бескостное кусковое, филе куриное бескостное кусковое, лук, соль, животный белок, а не растительный: который – «soя»!!! Правда, немного расстроил в составе банки «загуститель (каррагинан) ... Но это-по-минимуму и видно без него-никак! Когда я открыл, я был поражён: как тушёнка в СССР! Желе: **жира-СОВСЕМ НЕТ!**

МЯСО- единым куском, с настоящими мясными волокнами.
В классном и НЕЖИРНОМ ЖЕЛЕ!



«**МЯСО-** единым куском, с настоящими мясными волокнами. В классном и **НЕЖИРНОМ ЖЕЛЕ!**»

По банке провёл пальцем-не скользко! И мы с мамкой-ели её мясо -под вино: закусывая! Самое то! Прямо кусок филе: куриного и индейки! мясные волокна, кусок **НАСТОЯЩЕГО, ДИЕТИЧЕСКОГО МЯСА! И**



**«Кусок НАСТОЯЩЕГО, ДИЕТИЧЕСКОГО МЯ-
СА!»**

Ели- С УДОВОЛЬСТВИЕМ! И сразу же мысль: вместо тушёнки... Вот и нашлась замена! И вот сегодня, 09.01.18., я ОЧЕНЬ захотел приготовить её с гречкой. Просто, и вкусно! Но опять же: надо сделать столько, чтобы..СРАЗУ СЪЕСТЬ! Чтобы не оставалось: чтобы «не соблазняло»! Потому что если варю гречку стакан, без всего когда, то всю её не съесть. А оставшаяся-лежит «грузом» в холодильнике. Но с тушён-кой-«разработал» порцию «на раз». Сделал, поел ОТ ДУ-

ШИ: гречка с такой тушённой лёгкая, сытная, ВКУСНАЯ!!!!
И..ничего не осталось в тарелке «на потом»! Остался только..ЗАПАХ в комнате! Вкусный запах... ***ВКУС гречки с тушённой -100% с тушённой!*** Вот тебе и-«РАЗУМНЫЙ ПОДХОД» -без потери «качества» ВКУСА!!! Вот рецепт:

«Гречка с диетической тушённой». Рецепт «Средиземноморской диеты»!

Беру обыкновенный стеклянный стакан (250 -граммовый который).Сыплю в него до половины -гречку. Засыпаю в алюминиевое блюдо: прям сразу! Потом эту сырую гречневую крупу -залить одним стаканом холодной сырой воды из-под крана. поставить на большой огонь до закипания.



Как закипело – убавить огонь до самого малого и накрыть блюдо крышкой. **ПУСТЬ КИПИТ:** просто, не вмешивайся! Пусть кипит под закрытой крышкой минут 7—9.

Как закипело – убавить огонь до самого малого и накрыть блюдо крышкой. **ПУСТЬ КИПИТ:** просто, не вмешивайся! Пусть кипит под закрытой крышкой минут 7—9. Воду **-НЕ СОЛИТЬ:** потом подсолишь, если нужно будет! Теперь- открой крышку: если вода **УЖЕ ПОЧТИ ВСЯ** выкипела..Как проверить осталась ли вода в блюде? Ведь если гречка разбухла, то..**НЕВИДНО ДНА!** Берёшь обыч-

ную большую столовую ложку, и... Чуть «раскопай» в середине: и увидишь! Так вот, вода-уже ПОЧТИ ВСЯ выкипела. Или УЖЕ: вся выкипела. Берёшь маленький листик лаврушки: сушёной или свежей. Из открытой банки «диетической тушёнки из филе индейки» ложишь в блюдо с гречкой мясо *1/3 (я столько ложил) или половину банки* - вместе с желе. Быстро перемешиваешь, и если чуть вода ещё осталась в блюде, пусть «довыкипает» под закрытой крышкой. *Если вода уже вся выкипела, тогда ПРОСТО НАКРОЙ БЛЮДО крышкой.* И выключи газ! И неси в комнату: чтобы С УДОВОЛЬСТВИЕМ съесть! ВСЕ-пусть едят ту: обычную и..ТОЛСТЕЮТ! А ты-другую: **ЛУЧШЕ по-вкусу и... БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ!!**



«Гречка с диетической тушёнкой».

Подсоли: если солёность желе из банки -не достаточно.
И есть – очень пресно.



«Вот тебе и **ДОСТОЙНАЯ, ПОЛЕЗНАЯ** для..**СТРОЙНОСТИ И ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ**- «Гречка с диетической тушёнкой».

Хотя... Немножко подсоли: только **СЛЕГКА!** Не **ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ**: одновременным употреблением с кашами и макаронами: лучше ешь филе в банке» В **ЧИСТОМ ВИДЕ**» или с варёным белком. каша-всё же калорийна! Не забыл: А употребление только одного филе из банки «в одиночестве»: *один белок – БЕЗ излишних КАЛОРИЙ!!!* А оставшиеся 2/3 банки, планировал съесть с «бородинским

хлебом» варёными яичными белками и с горчишкой сегодня:10.01.18 ... Но ТАК ЗАХОТЕЛОСЬ попробовать отварить макарон..Да с этой новой тушёнкой! СПАГЕТТИ! Нет: спагетти -лапша. Вот: увидел такую -на полке с макаронами в"магните». Сначала взял пачку спагетти **«ВЕРОНИ»**. Пачка – 450 грамм которая. Написано на этикетке: **«Макаронные изделия. Лапша группы А, высшего сорта. Изготовитель ЗАО «Байсад». Место нахождения: РФ, Ставропольский край, г. Кисловодск...»** Беру: именно то, что надо и... именно то, что **ХОЧЕТСЯ!**» Как видишь-совместимо-желаемое, с полезным! При разумном выборе! Можно было бы вместо спагетти «из твёрдых сортов» -взять спагетти «ГРУППЫ В»: из мягких сортов пшеницы..То, да совсем: не то!!! Зато дешевле... Или вообще: рожки,400 граммовая упаковка..12 рублей..Но из **МЯГКИХ СОРТОВ!** Нее, нам это-не подходит! Здесь-экономия оправданна и..**РАЗУМНА!** Вспоминаем наше **ОСНОВНОЕ** правило **«Жизненной диеты стройности»:**

«Забросить легко. Достать- сложнее!»

И не спагетти даже, а спагетти-ЛАПША! Ни разу не ел!

Рецепт «Средиземноморской диеты»! **«„Спагетти-ЛАПША“ с диетической тушёнкой».**

Сварил в большой алюминиевой кастрюле типа «большого казана» с большим количеством воды – *до состояния «АЛЬ-ДЕНТЕ»: до полуготовности! ИНАЧЕ-ПРОЩАЙ*

СТРОЙНОСТЬ! Читай подробно о ПРАВИЛЬНОЙ ВАРКЕ МАКАРОН -в ДВАДЦАТЬ ПЕРВОЙ ГЛАВЕ! Воду под-солил «адыгейской солью»: которая с укропом. Чтобы солёная была на вкус. Затем бросил из 450 -граммовой пачки спагетти-лапши примерно 2/3 пачки Варил не до самого раз-варивания: чуток жёсткость осталась..Едва уловимая! плюс-осталась и польза для стройной фигуры! Промыл в сите (друшлака нет). Потом дал быстренько, чтобы готовая лап-ша меньше остывала стечь воде, и высыпал обратно в эту же, но уже пустую кастрюлю.



«В кастрюлю с уже промытой лапшой бросил на лапшу „диетическую тушёнку“, размял сплошной кусок мяса на ку-сочки помельче, выкладывая из банки и желе»!



«И не спагетти даже, а спагетти-ЛАПША! Ни разу не ел! Рецепт „Средиземноморской диеты“! ,,,Спагет-ти-ЛАПША“ с диетической тушёнкой“».



«Разделить сплошной кусок мяса-на кусочки поменьше»!



«И не спагетти даже, а спагетти-ЛАПША! Ни разу не ел! **Рецепт „Средиземноморской диеты“! „„,Спагетти-ЛАПША“ с диетической тушёнкой“».**

В кастрюлю с уже промытой лапшой бросил на лапшу «диетическую тушёнку», размял сплошной кусок мяса на кусочки помельче, выкладывая из банки и желе»! **ТЩАТЕЛЬНО** стал всю массу перемешивать вилкой. Только быстро: чтобы меньше остывала! А то тушёнка с холодильника! Остудит макароны!

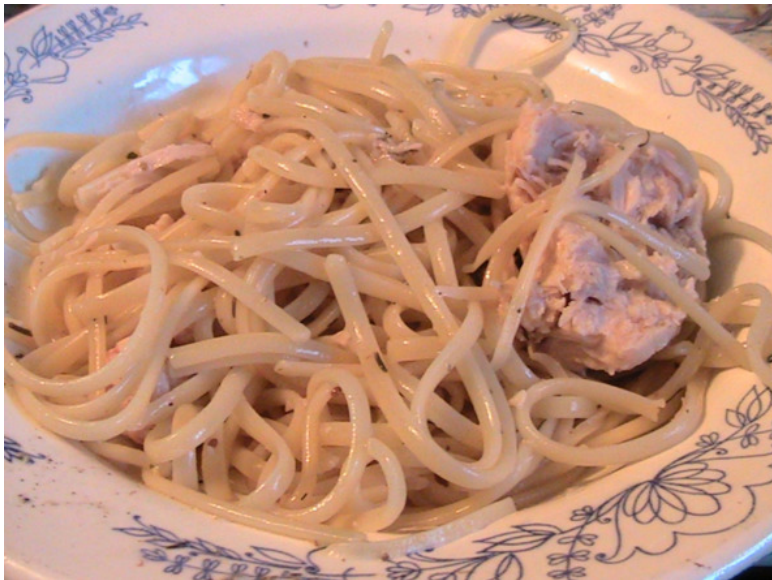
Перемешал, плотно закрыл крышкой и унёс её в комнату:

где и съел, выкладывая порцию в глубокую тарелку.



«С двух накладываний -лапша и кончилась! ЛЁГКАЯ, ВКУСНАЯ, 100% с тушёнкой»!

А оставшуюся держал в кастрюле: чтобы не остывала если бы всю СРАЗУ выложил на тарелку.



«Вот такая вот» **СТРОЙНАЯ** замена»! И полезная»!

С двух накладываний -лапша и кончилась! ЛЁГКАЯ, ВКУСНАЯ, 100% с тушёнкой! **В ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ**- ещё много рецептов: «средиземноморской диеты» и...«Среднероссийской»!



«Вкусный, лёгкий **«ДИЕТИЧЕСКИЙ ШЕДЕВР»!**

Теперь о молочных супах: экзотический вкус!

Вот ещё для «вкуса жизни»: **молочный суп**. Ой, какой же он вкусный! Но опять же: делай напололам с водой, иногда, после занятий и всё тогда — без вреда для фигуры.

Молочный суп с вермишелью (вермишель для супа: «паутинка», с крупной- не вкусно!).

В мою алюминиевую кастрюльку налить 3 стакана молока жирностью 2,5%. Или сделать пополам с водой (ни чуть

не хуже!). в горячее молоко (или молоко с водой) всыпать 2,5 чайной ложки сахара и 4 щепотки тремя пальцами крупной соли.. В кипящее молоко (или молоко с водой) всыпать 2,54 пясточки вермишели.. Довести до кипения, и варить на малом огне без крышки 10—15 минут, помешивая. Есть сразу: горячим или тёплым.

Молочный суп напололам с водой. Мой отличный рецепт, ммм!

2,5 стакана молока.

2,5 стакана сырой холодной воды.

3 чайной ложки сахара (как наберётся, с небольшой горкой).

1,5 чайной ложки крупной соли.

1,5 пясточки вермишели «паутинка».

Доводим в кастрюльке алюминиевой на 2,5 литра жидкость до кипения. Всыпать соль и сахар. В кипящую жидкость сыпем вермишель. Доводим до кипения и 3,5 минуты без крышки на маленьком огне. Есть сразу! Но когда остынет и постоит тоже: ВКУСНО и не густо!

Молочный суп рисовый.

3/4 стакана риса промыть три раза под холодной водой. И проварить в подсоленной воде —до полуготовности: это минут 10. Отдельно вскипятить 1 литр молока и в него (или на пополам с водой) всыпать полуготовый рис. Всыпать

1,5 чайной ложки сахара и 0,5 чайной ложки крупной соли. Кипятим на самом малом огне 10—15 минут, прикрыв крышкой.

РЕЦЕПТЫ каш. На молоке пополам с водой.

На дворе уже 2018 год... Вчера вот 31.03.18. захотелось пшённой каши: решил приготовить. Тем более-в"день занятий» – САМОЕ ТО!!!! Раньше -мне приходилось готовить «впрок»: с запасом «НА ЗАВТРА», чтобы быстренько поесть то, что МОЖНО по «Правилам «Жизненной диеты стройности»». Но теперь я -НА ПЕНСИИ (!!!),и сейчас такой вот в такой вот «запасливости» – НЕТ необходимости! Копаться в листочках, в поисках рецепта пшённой каши «на воде» для уточнений пропорций и дозировок соли я не стал: уж слишком тут много всего лежит в комнате-«офисе»... В «художественном беспорядке»... О! Рецепт то-ЕСТЬ в первой версии книги!!! Вот в неё и заглянул на сайте книги. Стал читать: дозировка на «кастрюльку на 2,5 литра... Но.. Я помню, что часто готовил каши (пшённую, овсяную,«артек») для себя в минимальной «уменьшенной дозировке"чтобы поесть мгновенно и... **нужное мне количество каши, готовил в маленькой алюминиевой кастрюльке с одной ручкой ёмкостью на 1 литр.**



«ТА САМАЯ алюминиевая кастрюлька для приготовления каши – „НА РАЗ“»!!!

Чего и тебе: советую. Если конечно же у тебя ЕСТЬ такая возможность! Поэтому, прочитал рецепт, пропорции каши с водой и дозировку соли – просто РАЗДЕЛИЛ НА ДВА! И... ПОЛУЧИЛОСЬ! И даже-«новшество» (русское слово!), так называемые «инновации» проявились у меня и здесь: спонтанно разнообразил рецепт и.. «Параллельно УПРОСТИЛ» «пшённой каши на молоке»! Просто поев, посыпая сахаром, приготовленную «пшённую кашу на воде» -ДОБА-

ВИВ МОЛОКА!!!Получилось -ВКУСНО! «Пшённая каша на молоке» – **БЕЗ ЗАМОРОЧЕК“!!!** Так этот вариант рецепта с тобой и назовём! А как же: я ж для тебя и других читателей -стараясь ВСЁ не упустить! *Только опять же: НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЁ ПРИГОТОВЛЕННОЕ „НА РАЗ“ (пусть даже приготовлено и „в кастрюльке с одной ручкой ёмкостью 1 литр), СЪЕДАТЬ СРАЗУ: ПУСТЬ КАША, или что там ещё приготовил, ОСТАНЕТСЯ, ЕСЛИ... НАЕЛСЯ МАЛЫМ КОЛИЧЕСТВОМ!!!*

ПОМНИ: «закинуть легко, Достать-СЛОЖНЕЕ».

Пусть даже если это «закинутое» -из одобренных продуктов «Жизненной диеты стройности». **ЖЕЛУДОК ТО-РАСТЯГИВАЕТСЯ И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В ОБЪЁМЕ!!!** А нам это-НИ К ЧЕМУ! Оставшееся-ПОТОМ ДОЕШЬ: ЗАВТРА!

Сразу скажу, пусть опять повторюсь: об этом я где-то буду говорить об этом, но..**НЕ ПОМНЮ ГДЕ! Готовить лучше ВСЁ, не только дозу каш, всегда «НА РАЗ»: это -ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ПИТАНИЯ!!!!**

Во-первых: свежеприготовленное – ВКУСНЕЕ ВЧЕРАШНЕГО! Например кашу -ТАК ВООБЩЕ: на следующий день из холодильника есть в «голом виде» – НЕ ЗАХОЧЕТСЯ! Или разогревать, или вместе с яйцами прожарить на сковороде. А вот когда она свеженькая, только что приготовленная..МММ, «за уши не оттянешь»! в

Во-вторых: ВСЯ ПОЛЬЗА – в свежей порции. А не.. Вче-

рашней!

***В третьих:* НЕ ЗАНИМАЕТ МЕСТА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ!!!**

Приведённые в книге выше и ниже дозировки приготовления супов, каш (в кастрюльке на 2,5 литра, капусты и т. д. - предусмотрены на пару дней вперёд: чтобы брать с собой на-пример на работу. или придя с работы-использовать пригот-овленное «оружие-инструменты» -ПО-ПОЛНОЙ! Или, до-пустим, если уж хочется ОТ ДУШИ угостить всю семью (или гостей),поделившись СВОИМИ «ДИЕТИЧЕСКИМИ ВКУСНОСТЯМИ»: может кто из родственников тоже со-гласиться: **СЫТОСТЬ И СТРОЙНОСТЬ-СОВМЕСТИ-МЫ! И...** Это ещё и вкусно и полезно!

ОБЩИЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАШ. Глав-ные ДВА ОТЛИЧИЯ между кашами, приготовленными на одном лишь молоке от каш, приготовленных на мо-локе – пополам с водой.

1. Молоко при кипячении больше 10 минут – ТЕРЯ-ЕТ АМИНОКИСЛОТЫ. То есть, нужная польза -УХОДИ-Т, «выкипает»!

2. Каши, приготовленные на молоке – пополам с водой – менее калорийнее, ДИЕТИЧНЕЕ!

3. Каши, приготовленные на молоке-пополам с водой – ПОЧЕМУ ТО ВКУСНЕЕ..!

4. В одновременном сочетании молока с зерновой

кашей (любой!) ВКУС И ПОЛЬЗА ПО – МАКСИМУМУ! Да, именно В ОДНОВРЕМЕННОМ сочетании зерновых с молоком -МАКСИМАЛЬНАЯ ПОЛЬЗА! Именно в одновременном сочетании белок, зерновых каш – пшено, гречка, артек, пшеничная – максимально «полезно гармонирует» с молочным белком. Вот, сам посмотри на Ю-ТУБЕ про одновременное ПОЛЕЗНОЕ сочетание продуктов:

«Тайны Чапман. „Нездоровый образ жизни“ (19.03.2018)».

Время просмотра: 23:20 до 23:54.

«...Официальная же медицина утверждает, что некоторые продукты полнее усваиваются в организме именно В ОДНОВРЕМЕННОМ СОЧЕТАНИИ. например зерновые-С МОЛОКОМ: белки этих продуктов – ВЗАИМНО ОБОГАЩАЮТ друг-друга...»

Поэтому: кашу-варим на воде. А молоко, не разбавленное водой, или пополам с водой – БУДЕМ ДОБАВЛЯТЬ В УЖЕ ПОЧТИ ГОТОВУЮ КАШУ! Или... В ГОТОВУЮ!

И так, ниже-рецепты каш на воде, на одном молоке, и на молоке-пополам с водой.

Расчёт на дозировку приготовления «ПРО ЗАПАС»: в алюминиевой кастрюльке на 2,5 литра.

Если есть возможность приготовить в литровой алюминиевой кастрюльке «НА РАЗ», то в рецептах

ниже (И ВЫШЕ!) приведённые пропорции крупы и воды ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАСТРЮЛЬКЕ НА 2,5 ЛИТРА, а также расчёт соли и сахара-ДЕЛИМ ПОПОЛАМ!

И так, ОБЩИЙ РЕЦЕПТ- ПРАВИЛО ДЛЯ ВАРКИ КАШ НА МОЛОКЕ-ПОПОЛАМ С ВОДОЙ.

В кастрюльке на 2,5 литра.; 4 стакана воды. 2 стакана плюс ещё $\frac{2}{3}$ стакана молока;

2 стакана крупы: **пшено, кукурузная, овсяная, пшеничная, и артек;**

1 чайная ложка плюс ещё $\frac{1}{3}$ чайной ложки крупной соли;
6 чайных ложек сахара.

Жидкость в кастрюльке доводим до кипения, засыпать соль с сахаром, крупу. Снять пену и **без крышки** (мне так нравится, а тебе- как захочется: можно и под крышкой). Варим – до готовности: **12 минут** всего! В конце варки выключить огонь, накрыть плотно крышкой и дать каше настояться минимум 5 минут! Вкус- отменный!

Ещё в 2016 году, когда писал первую версию опубликованной книги «Диета-которая работает», я видно не правильно сформулировал некоторые пропорции, которые здесь, в этой книге, – уже присутствуют. Значит так. Раз кашу на молоке долго «томить» нельзя-аминокислоты выкипят, тогда решил каши на молоке решил делать **ЧЕТЫРЬМЯ СПОСОБАМИ** (*нижеприведённый расчёт разбавления молока с водой, соли и сахара – ДЛЯ ВАРКИ*

«НА РАЗ»: для варки каши в алюминиевой кастрюльке на 1 литр):

ПЕРВЫЙ СПОСОБ: молоко разбавляю водой. И... **ВАРЮ В НЕЁМ КАШУ** – с самого начала-до «полной готовности»! **ПРОПОРЦИИ-ДЛЯ ВСЕХ КАШ!**:пшённая, артек, пшеничная, рисовая.!!!

В 2 стакана холодной сырой воды – влить 1 стакан (стеклянный 250-ти граммовый) плюс ещё 1/4 стакана молока: магазинного жирностью 2,5% Или молока, купленного на рынке у частников.

Теперь молоко с водой тщательно перемешать, прогреть и всыпать **1 плюс ещё 1/3 чайной ложки мелкой соли и 4 чайные ложки сахара** (можно 3 чайные ложки сахара, если считаешь нужным).

ВТОРОЙ СПОСОБ: варить кашу на воде -**ДО ПОЛУ ГОТОВНОСТИ**. Молоко – напополам с водой, которым буду заливать полу готовую крупу готовлю отдельно. Для этого я **ОТДЕЛЬНО** развожу молоко-водой с солью и сахаром в пропорциях, указанных выше в «**ПЕРВОМ СПОСОБЕ**», подогреваю молоко до **ОЧЕНЬ** горячего. Затем, как каша **НАПОЛОВИНУ ГОТОВА**, слить с каши оставшуюся воду и добавляю подготовленное ранее молоко – напополам с водой: вливаю его в почти готовую кашу И **ДОВАРИВАЮ**.

ТРЕТИЙ СПОСОБ: варю кашу на воде. И уже В ПОЛНОСТЬЮ СВАРИВШУЮСЯ КАШУ – добавляю молоко-пополам с водой! при этом:

а) можно просто накрыть крышкой и довести до кипения уже с залитым молоком с водой;

б) просто накрыв крышкой СРАЗУ выключить газ.

Теперь, надо дать каше «дойти», постояв 5 минут. И... Можно есть!

Или ПРЯМ В ТАРЕЛКУ С ВЫЛОЖЕННОЙ КАШЕЙ просто вливаю молоко напополам с водой с солью и сахаром в пропорциях в «ПЕРВОМ СПОСОБЕ», и ем кашу с молоком – в тарелке! Или сначала просто ем кашу без молока, а потом-разбавляю её молоком -пополам с водой -прямо в тарелке.

ЧЕТВЁРТЫЙ СПОСОБ: варить кашу на одном молоке: всё время варки – до полной готовности каши!

Пшеничная каша.

Она бывает двух видов:

1.Пшеничная (самый крупный помол);

2.«Артек» (помельче);

Очень полезна. Но с пшеничной- со всеми её тремя видами, – осторожнее: очень калорийна, на воде готовим. «Артек» тоже её разновидность помола, так же как и ячневая.

Готовлю редко: для вкуса и ем- с сахаром.

**«Артек» и пшеничная —готовятся одинаково:
вот рецепт. На кастрюльку 2,5 литра.**

Для начала:

пшеничная на молоке пополам с водой.

1 стакан пшеничной крупы.

3 стакана холодной воды.

2 стакана молока 2,5% жирности.

1/3 столовой ложки крупной соли.

1,5 столовой ложки сахара.

В кастрюлю алюминиевую на 2,5 литра налить воды и молоко и довести до кипения. В горячую воду с молоком сыпем сахар и соль. В кипящую воду засыпать крупу. До кипения и пусть под крышкой минут 12 варим до готовности.

Самыми вкусными кашами для меня НАВСЕГДА останутся из садика: моего «ВКУСНОГО» детства! Рисовая, пшённая... МММ, «ВКУС ЖИЗНИ»!

Воспроизвести и повторить ТОТ ВКУС которых мне так и не удалось до сих пор! Видно, в те каши ТЕ ПОВАРА в садике, СССР-овские ложили ТАК МНОГО «главного ингредиента» – «ЧАСТИЦУ ДУШИ», своей ДУШИ... Поэтому те каши – БЫЛИ ТАКИМИ АРОМАТНЫМИ, ВКУСНЫМИ, тянучими и сладкими. Воспроизвести их в том же варианте мне так и не удалось до сих пор! ВКУС тех каш в садике -остался только в моей «вкусовой памяти»... ОСТАЛСЯ – НАВСЕГДА!!!

Вот похожие «ВКУСЫ»:

**Рецепт пшённая каша на молоке – ПОЧТИ как в са-
дике!**

Беру алюминиевую кастрюльку с одной ручкой ёмкостью 1 литр, выливаю в неё всю полиэтиленовую упаковку (800 или 900 граммовую) молока 2,5% жирности, в магните которое «ЭКОНОМ». Если молока есть у тебя литровая упаковка молока, тогда бери литровую: 900 грамм для приготовления каши – это **3 стакана плюс ещё 3/4 стакана молока**. В блюде или тарелке промыть в четырёх водах **1 стакан** (250-граммовый **пшена**: но только не «сечки»! А пшено-«шлифованное»! Довести молоко до кипения. В закипевшее молоко положить **1 чайную ложку плюс ещё 1/3 мелкой соли, и 3 чайной ложки сахара**: как получится – с небольшой горкой. Молоко перемешать. Отлить половником из кастрюльки в стакан молоко: до полного! Теперь всыпать в кипящее молоко промытое пшено. Довести кашу до кипения. Теперь варить без крышки. **Общее время варки – 14 минут**. И так! Варим кашу **первые 7 минут** на малом огне без крышки, помешивая. Через эти 7 минут вливаю в кипящую кашу молоко, отлитое в стакан: вливаю в течении следующих 7 минут варки постепенно, **ЧАСТЯМИ!** Поворачиваю. Затем, всего как проварил эти 14 минут отключаю газ, накрываю крышкой. **Есть можно сразу, посыпая сахаром! Или дать каше 5 минут настояться: «упреть».** Будет **ЕЩЁ ВКУСНЕЕ!**

РЕЦЕПТ пшённой каши на молоке – пополам с водой ПОЧТИ как в садике!

Беру алюминиевую кастрюльку с одной ручкой ёмкостью 1 литр, выливаю в неё 2 стакана холодной сырой воды. в воду-добавляю 1 стеклянный (250-ти граммовый) стакан плюс ещё 1/4 стакана молока

2,5% жирности, в магните которое «ЭКОНОМ».

В блюде или тарелке промыть в четырёх водах 1 **стакан** (250-граммовый **пшена**: но только не «сечки»! А пшено-«шлифованное»! Довести молоко до кипения. В закипевшее молоко положить **1 чайную ложку плюс ещё 1/3 мелкой соли, и 4 чайной ложки сахара**: как получится – с небольшой горкой. Молоко с водой перемешать с солью и сахаром и довести до кипения. Отлить половником из кастрюльки в стакан молоко: до полного! Теперь всыпать в кипящее молоко пополам с водой промытое пшено. Кашу довести до кипения. Теперь варить без крышки. **Общее время варки – 14 минут.** И так! Варим кашу **первые 7 минут** на малом огне без крышки, помешивая. Через эти 7 минут вливаю в кипящую кашу молоко, отлитое в стакан: вливаю в течении следующих 7 минут варки постепенно, **ЧАСТЯМИ!** Поворашиваю. Затем, всего как проварил эти 14 минут отключаю газ, накрываю крышкой. **Есть можно сразу, посыпая сахаром! Или дать каше 5 минут настояться: «упреть».** Будет **ЕЩЁ ВКУСНЕЕ!**

Ну и как «вариант разнообразия», как я уже говорил выше, можно просто сварить пшённую кашу на воде, и... **ПРОСТО ДОБАВИТЬ** в тарелку с выложенной кашей, или **ПРЯМ В КАСТРЮЛЬКУ**, холодное или **ПОДОГРЕТОЕ**, или **ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО: НЕМНОГО ТОЛЬКО!** Для **ВКУСА!** И **ВСЁ!** Можно есть уже-**МОЛОЧНУЮ!** Или разбавить молоко пополам с водой: «диетически одобренный вариант»!

Так! Теперь **об овсянке!**

Овсяная каша овсяные хлопья «геркулес».

Готовим на воде: не вредно тогда и для фигуры. **ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ** питает кожу изнутри. Необходима раз в неделю-минимум! Именно при варке- появляются те элементы, которые остановят процесс старения кожи лет так на 10!!! Проверено! Варю её **ТОЛЬКО** в маленькой кастрюльке на 1 литр которая. повторяю **рецепт:**

Если для себя, то готовишь в кастрюльке на 1 литр которая. Если кашу готовишь «про запас», или поделишься ей с кем-то из семьи или с другом или подругой,,тогда готовь в алюминиевой кастрюле на 2,5 литра, умножив ниже приведённые пропорции-**В ДВА РАЗА!** И так, готовим «на раз»: в алюминиевой кастрюльке на 1 литр.

Вливаем в неё 1 стакан (стеклянный который, на 250 грамм) плюс ещё в нём на 1 сантиметр ото дна —воды или молока, или пополам: молоко с водой- на твоё усмотрение (можно половина стакана налить сначала воды, в него долить молока. Потом на 1 см. воды или молока ещё). Сы-

пем сахар:1 чайная ложка (или три кусочка кускового, если такой есть). Сыпем соль: 1/3 чайной ложки. Как закипит, засыпать: **2,5 столовой ложки-** для жидкой каши или супа. Для каши погуще-3 столовые ложки. Как каша закипела, убавить огонь до малого, закрыть кастрюльку крышкой и варить на малом огне **13—15 минут**: 13 минут- овсянка «в самом соку», хлопья мягкие.15 минут: хлопья **СО-ВСЕМ МЯГКИЕ** и каша-мягче. Вообще-«на любителя»! **ОБА ВКУСА-**отлично и вкусно! Как по времени и вкусу каша уже готова, выключить газ, и можно есть сразу, а можно дать каше «настояться» минут 5: для «упревания». А потом-есть! Удовлетворить «жажду вкуса» каши и насытиться хватит- без излишков каши. Можно есть так. А можно-слегка посыпая сахаром. 15.04.18 варил овсяную кашу, заглядывая на сайт книги «диета-которая работает», читая рецепт в ней. Очень удобно: всё в одном месте! Так что сам: у часто в неё подглядываю и подсматриваю! Читая и используя свои рецепты. Вот решил приготовить для себя и чтоб поделиться: в 2,5 литровой кастрюльке, умножив выше перечисленные дозы в два раза. Сделал кашу погуще: хлопьев взял как указано в рецепте для «погуще» – взял 3 столовые ложки хлопьев. Я ел её так: не посыпая сахаром. Сладкая, вкусная! **ОТЛИЧНЫЙ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ-**на весь день! **ИМ** питание организма и кожи: ведь только в виде каши-**ВСЕ ЕЁ ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАСКРЫТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА!** Только в в таком виде: в виде каши все эти элементы присутству-

ют в каше. Польза для организма и кожи!

Вот и рисовая: на молоке или пополам с водой.

Рис, как уже говорил, нужно заранее вымочить в воде: с вечера, «виодоизменив» его структуру. В кастрюльке на 1 литр которая, вливаем **ДВОЙНУЮ ДОЗУ**: 2 стакана (стеклянный на 250 грамм который) плюс 2 см в нём — воды или молока или пополам с водой. До закипания. Всыпать 2 чайные ложки с горкой сахара и 2/ чайной ложки крупной соли. Промыть в трёх водах чуть больше половины стакана риса. В кипящую кастрюльку и 20 минут под крышкой варим на малом огне. Первые 15 минут – пореже поворачивать. А с 15 до 20 минут – поворачивать почаще! Аккуратно. Как готово, сразу накладывать и есть.

Блюда из различных каш — очень необходимы: они богаты витаминами, веществами минеральными, клетчаткой. А сложные углеводы- порой вообще не заменимы: они помогут энергетически поддерживать организм в течение длительного времени.

Физически занимайтесь, гуляйте, ведите активный образ жизни и калорийность каш- Вам не помеха для Вашей стройности! Гречневая каша – богата магнием и кальцием. Содержит рутин, который так необходим нашим сосудам, которые укрепляет. Овсяная крупа («геркулес») содержит биотин – витамин Н, отвечающий за силу и выносливость организма (особенно когда занимаешься не на «рельеф», а на «массу»

-самое то, что надо для питания мышц). Пшённая каша содержит много протеинов и углеводов, каша стройности (если на воде или пополам с водой (2,5% жирности). Ячневая богата витаминами группы В и селеном. Перловая- отвечает за повышение мозговой активности и памяти. так что... Каша- сила наша!

Артек на молоке на пополам с водой.

Берём всё ту же кастрюлю алюминиевую на 2,5 литра.

Артек – 1, стакан. Промывать не надо.

Воды – 1 стакан. 1,5 стакана молока 2,5% жирности.

1 чайная ложка крупной соли.

3 чайной ложки сахара.

В кипящую воду соль, сахар, затем крупу. До кипения. Затем делаем маленький огонь. Даём воде почти выкипеть **полностью**. Как только вода выкипела- долить в кашу молоко (можно заранее кипячёное.0 Дать закипеть и до готовности каши. на вкус.

Классическая, пшеничная на воде. Рецепт.

В алюминиевую кастрюлю на 2,5 литра влить 3 плюс ещё 1/3 стакана воды. Воду на огонь. В горячую воду сыпем 1 или 1,5 чайной ложки крупной соли. Сыпем 3 чайной ложки сахара. В кипящую воду засыпаем крупу и под закрытой крышкой варим на самом малом огне 17—18 минут. Дать готовой каше «дойти» до готовности минут 5.А лучше 12 минут.

Вот ещё где побольше **вариант пшеничной**. Артек ва-

ритель так же.

Воды – 4,5 стакана.

Крупы пшеничной или артек – 1,5 (каша получится пожиже) или 2 стакана (каша получится погуще).

Крупной соли – 2 плюс ещё $2/3$ чайной ложки.

Общее время варки – 15 минут.

В кастрюльку на 2,5 литра воду налить. На огонь. В горячую сыпем соль. Как закипит, засыпаем крупу. Перемешиваем,, снимаем пену довести до кипения. как закипит – на самом малом огне под крышкой 8 минут, сняв один раз пену. Можно поворошить. Через эти 8 минут перемешать и ещё 5 -6 минут под крышкой. Готово! Можно есть сразу, а можно подождать 5 – 15 минут. (5 минут – минимум).

Есть ещё ячменная крупа: ячневая каша. Тоже – ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА! Рецепт.

Кастрюля алюминиевая на 2,5 литра.

3,5 стакана воды.

1 чайная ложка крупной соли.

3,5 чайной ложки сахара. И под крышкой варим по аналогии с предыдущими кашами на самом малом огне 10—15 минут.

Перловая – заряд мышления и памяти.



Да, мой друг, это продукт, рекомендованный и практикуемый самим Пифагором: улучшает память и улучшает состояние кожи. Есть- обязательно: хоть в активный хоть в неактивный день, хотя бы раз в 10 дней. (калорийна же!) У меня в холодильнике, в той кастрюльке она и есть: ел-с удовольствием тёплую. Вот и мысли -появились благодаря ей!

ПЕРЛОВАЯ КАША-ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ОБЕДА И ПЕРЕКУСА-в режиме «походных условий»: сохраняет и... ДАЖЕ УЛУЧШАЕТ стройность-за счёт большого содержания в ней БЕЛКА! Проверено: РАБОТАЕТ! Как ВАРИАНТ ПОДМЕ-

НЫ: ВМЕСТО ДОРОГУЩЕГО («спасибо» грошовой пенсии -от моего ведомства нацгвардии и МВД!) В конце июня, в июле я ездил на подработку на поля: **ИДЕАЛЬНО** брать её с собой в банке объёмом 0,5-чтоб поменьше объём, меньше съешь и быстрее наешься чайной ложкой! И бережёт время на готовку чего-либо **НЕ** полезного для стройности: **НАДОЛГО** хватает **ЭТОГО** количества, в приведённом ниже рецепте.

Рецепт сварить перловую кашу.

В алюминиевой кастрюльке на 2,5 литра. Налить 4 стакана холодной воды из-под крана. В горячую воду сыпем 1 чайная плюс ещё 8/10 или 2 (на мой вкус) «адыгейской» или обычной крупной соли. Промыть в глубокой тарелке 1,5 стакана перловой крупы. В трёх водах. В кипящую воду засыпать крупу. В течение закипания ворошить и снимать пену. Убавить огонь до почти малого и пусть кипит 10 минут без крышки. Потом снять пену, поворошить, убавить огонь до самого малого, плотно закрыть кастрюлю крышкой и ещё на 20 минут под крышкой. Как эти 20 минут пройдут, тщательно поворошить, плотно закрыть крышкой и ещё 10 минут. Как вариант, можно добавить в этот момент ***специи:*** на **СВОЙ ВКУС** И ещё и приправу **«АДЖИКА УЛЯПСКАЯ. Сухая смесь пряностей и специй»**. В **СОСТАВ** которой входят: перец сладкий зелёный хлопьями, петрушка, чеснок, соль Абадзехская, перец сладкий красный хлопьями, кориандр, укроп, перец чёрный молотый, хмели-суне-

ли, смесь перцев, перец белый молотый. *Эту приправу - покупаю в «магните»».* Поперчить чёрным молотым перцем. Можно добавить приправы-на «ТВОЙ ВКУС»!



Как вариант, В перловую кашу при приготовлении можно добавить в этот момент *специи*: на СВОЙ ВКУС И ещё и приправу «**АДЖИКА УЛЯПСКАЯ. Сухая смесь пряностей и специй**». В СОСТАВ которой входят: перец сладкий зелёный хлопьями, петрушка, чеснок, соль Абадзехская, перец сладкий красный хлопьями, кориандр, укроп, перец чёрный молотый, хмели-сунели, смесь перцев, перец бе-

лый молотый. *Эту приправу -покупаю в «магните»».* По-перчить чёрным молотым перцем. Можно добавить приправы-на «ТВОЙ ВКУС»!

Я например ещё добавлял «приправу «УНИВЕРСАЛЬ-НАЯ» (в «магните беру»», перчу чёрным молотым перцем и (или плюс к нему) – добавляю приправу «Смесь перцев». Но только чтобы качественную! Можно плюс ко всему перечисленному, **или вместо приправы «Универсальная»**, добавить приправу «Приправа к курице».



«Перловая каша с приправами».

Я ещё иногда, для разнообразия вкусов, добавляю лавровый лист: закопаю поглубже в кашу один среднего размера на эту дозу каши лавровый лист. Как пройдут эти 10 минут (УЖЕ со специями или без них), тщательно поворошить кашу (**ВЫНУТЬ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ЧТОБЫ ОСТАЛСЯ ТОЛЬКО АРОМАТ ЛАВРОВОГО ЛИСТА И ИСКЛЮЧИТЬ ГОРЕЧЬ**) и закрыв крышкой накрыть кастрюлю полотенцем и пусть каша «упревает» до готовности примерно 25 минут.



«Перловая каша» с добавлением специй и лаврового листа. Как пройдут эти 10 минут (УЖЕ со специями или без них), тщательно поворошить кашу (**ВЫНУТЬ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ЧТОБЫ ОСТАЛСЯ ТОЛЬКО АРОМАТ ЛАВРОВОГО ЛИСТА И ИСКЛЮЧИТЬ ГОРЕЧЬ**) и закрыв крышкой накрыть кастрюлю полотенцем и пусть каша «упревает» до готовности примерно 25 минут.

Но сейчас я в кашу **НИЧЕГО** не добавляю. Ведь именно из-за специй, так подозреваю, может появиться аллергическая реакция и пятна. Только в начале сыплю 2 чайные ложки «Адыгейской соли», и когда каша уже полностью сварилась, выключаю газ, вливаю две-три столовые ложки горчичного масла и тщательно перемешиваю кашу с маслом.



«Перловая каша с добавлением горчичного масла».

Так что «бережёного-БОГ бережёт»! И пусть каша «упреждает». Унести в комнату на подставку под горячее, Укрыть полотенцем, сняв с плиты. Я иногда её не накрываю полотенцем и не жду: ем сразу, меня устраиваем прикольный вкус. Сейчас февраль 2019 года. Стараюсь каши есть РЕДКО: готовлю ИЗ ЯИЦ, о которых уже рассказывал В ЧЕТВЁРТОЙ главе «Завтрак: КАК БЫТЬ?» Ем сейчас «ЯИЧНИЦЫ»: беру 6 крупных, «ОТБОРНЫХ» яиц, оставляю из них только ДВА желтка и использую ВСЕ ШЕСТЬ белков. Вливаю

чуть молока, сыплю 3 щепотки из трёх пальцев «адыгейской соли», и взбив венчиком ставлю на **СОВСЕМ** крошечный огонь, **ПЛОТНО** накрыв блюдо сверху крышкой. Сочетаю яичницу с **ПОЛЕЗНЕЙШИМ** «минусовым продуктом»: квашеной капустой.



«Перловая каша»: заряд энергии и стройности»!

Пшённая – каша стройности.



Только на воде- стройность – по —полной! Вкусность? Да сахаром посыпаю горячую- вкус 100% как у молочной. Когда скушаю по «вкусу молочной пшёнки- варю в день занятий (активный день) – на пополам с водой. И ем-с наслаждением! Польза тоже: незаменимая.

Поделюсь ВСЕМИ своими вариантами рецептов: их много. Самая вкусная- на пополам с водой. Балуйте себя и ей конечно: в день занятий!

Пшённая на воде. ДВА РЕЦЕПТА.
«РЕЦЕПТ – «НА РАЗ».



«Пшённая на воде. «РЕЦЕПТ – «НА РАЗ». Моя алюминиевая кастрюлька с одной ручкой на 1 литр которая...»

Моя алюминиевая кастрюлька с одной ручкой на 1 литр которая. Прямо в эту кастрюльку засыпать 1 стакан пшена (пшенной крупы) промыть в холодной воде три раза. И так, пшено промыл. Теперь в кастрюльку с пшеном налить 2 стакана холодной воды из-под крана. В воду добавить ОБЫЧНУЮ соль (ведь возможно будем есть кашу с сахаром!): 1 чайную ложку плюс ещё $\frac{1}{3}$ чайной ложки крупной соли.

Доводим до кипения. Как вода в кастрюльке закипела, доводим до хорошего, устойчивого кипения, снимая пену. Как устойчиво закипело, убавить огонь до самого малого и, поворошив, закрыть крышкой и пусть кипит минут 8. Затем поворошить и закрыв крышкой и пусть покипит минут 5—6. (смотри под крышку кастрюли уже **после 4 минут, чтобы каша не пригорела.**) Как готова (на вкус) -выключить газ, накрыть крышкой и дать постоять минимум 5 минут. Есть горячей, можно посыпая сахаром. Вкус будет – как на молоке!



«Пшённная каша, приготовленная на воде: посыпь сахаром, вкус-100% молочной каши!»

Как «**ВАРИАНТ РАЗНООБРАЗИЯ**» -добавить в тарелку с посыпанной сахаром (или нет) пшённной кашей -**НЕМНОГО МОЛОКА**: вот тебе и получилась «пшённная каша молочная -„БЕЗ ЗАМОРОЧЕК“»!!!



«Как „**ВАРИАНТ РАЗНООБРАЗИЯ**“ -добавить в тарелку с посыпанной сахаром (или нет) пшённной кашей - **НЕМНОГО МОЛОКА**: вот тебе и получилась „пшённная

каша молочная -,,БЕЗ ЗАМОРОЧЕК“““!!»

Варианты «приготовления ПРО ЗАПАС»: побольше.

Рецепт 1.

Моя кастрюлька на 2,5 литра которая. В неё налить 4 стакана холодной воды из-под крана. В неё соль: 2 чайных ложки плюс ещё 2/3 чайной ложки крупной соли. Доводим до кипения. 2 стакана пшена (пшенной крупы) промыть в холодной воде три раза. Как вода в кастрюльке закипела, засыпаем промытую крупу. Доводим до кипения, снимая пену. Как закипело, убавить огонь до самого малого и, поворошив, закрыть крышкой и пусть кипит минут 8. Затем поворошить и закрыв крышкой и пусть покипит минут 5—6. (смотри под крышку кастрюли уже **после 4 минут, чтобы каша не пригорела.**) Как готова (на вкус) и -ВОДА в кастрюльке почти или полностью **ВЫКИПИТ** (если вода ещё **ЕСТЬ** на дне, пусть «испариться»!), выключить газ, накрыть крышкой и дать постоять минимум 5 минут.



«Если вода ещё ЕСТЬ на дне, пусть „испариться“!»

Есть горячей, можно посыпая сахаром. (вкус будет как на молоке).

Рецепт 2.

Воды – 4,5 стакана.

Крупы пшеничной или артек – 1,5 (пожиже) или 2 стакана (погуще).

Крупной соли – 2 плюс ещё $\frac{2}{3}$ чайной ложки.

Общее время варки – 15 минут.

В кастрюльку на 2,5 литра воду налить. На огонь. В горя-

чую сыпем соль. Промыть пшено в холодной воде под краном три или четыре раза. Как закипит, засыпаем крупу. Перемешиваем, снимаем пену довести до кипения. как закипит – на самом малом огне под крышкой 8 минут, сняв один раз пену. Можно поворошить. Через эти 8 минут перемешать и ещё 5 -6 минут под крышкой. Готово! Можно есть сразу, а можно подождать 5 – 15 минут. 5 минут – минимум!

Напомню! КАШИ: НИКАКОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И СОУСОВ – на его основе, на сметане и муке с крахмалом!

Сейчас появилась новая крупа: **КИНОА**. Страна произрастания: Мексика. Не ГМО продукт ли? Честно скажу, не пробовал. Всё хочу попробовать. Приготовить. Эта крупа имеет **НИЗКИЙ** (для диабетика мне- самое то!) не повышает аппетит помогает худеть! В 100 граммах —содержится трёх суточная норма белка!. Крупа бывает **белая** (в гарнир), **красная** (в салат) и **чёрная** (самая сладкая). У нас в магазинах продаётся смесь из этих круп.

Рецепт каши **КИНОА. На воде.**

1,5 стакана воды.

1 стакан крупы киноа.

Крупной соли- наверное как и в пшено: кА тебе угодно по вкусу.

В кастрюльку на 2,5 литра налить холодную воду. В горячую воду насыпать соль. Довести до кипения. Киноа промыть под холодной водой (только перед самым началом про-

цесса варки. Засыпать в кипящую кастрюлю крупу, довести до кипения снимая пену. Закрывать кастрюлю крышкой и пусть кипит до полного разбухания. как пшённая или артек. Готовой каше дать настояться 5 минут.

Теперь о горохе.



В нём очень много углеводов. не рекомендую его есть без надобности (ну когда уж сильно хочется именно гороха: из-за вкуса. Он как и рис: легко усваивается, а калорий- много. Казалось бы: горох -НЕ НАШЕ! Но.. Есть секрет: можно го-

раздо уменьшить КАЛОРИЙНОСТЬ И ГОРОХА! Как изменили структуру риса и уменьшили таким простым способом и калорийность. Просто..Надо тоже: горох – предварительно замочить в холодной сырой воде. И ВСЁ! **Вот, например, мой рецепт необычного гороха:** экзотика, «аналог» картофельного пюре. **Вместо картофельного:** которое НУ УЖ НИКАК не дружит со стройностью! Вкус —не хуже (мне даже больше нравится) и можно спокойно поесть- **в разумных пределах конечно**, всё равно вспоминая о калорийности гороха! Оставляю как у меня: ДВА варианта рецепта горохового пюре. Ещё 2 рецепта «супового» гороха: по вкусу как в супе (с лаврушкой). И рецепт «супового ароматного» с приправами (аналогично «санаши»). И ещё рецепт гороха «экзотика» и рецепт «чесночного гороха»: для гурманчиков! При желании разнообразьте ВСЕ гороховые блюда: добавляя свежий укроп, петрушку и зелёный лук!



А тёртую на крупной или мелкой тёрке морковку и резанный полукольцами репчатый лук так вообще: ВСЕГДА ДОБАВЛЯЙ в уже готовое гороховое пюре, горох «суповой» или «чесночный»! Будет только вкуснее и полезнее! А специи -какие ТВОЕЙ ДУШЕ угодно! Смелее: никаких ограничительных рамок! И кстати! Так же я варю и **гороховый суп**: натёртую на мелкой тёрке морковку, и резанный полукольцами или мелко (как захочу!) репчатый лук одновременно добавляю в уже сварившейся горох! Засыпал-и накрыл крышкой, отключил газ. И теперь пусть настаивается минут

5—10. Через эти 5—10 минут суп готов! Так что со

РЕЦЕПТ 1. Готовим горох В ДВУХ КОНЕЧНЫХ ВА- РИАНТАХ:

**Вариант 1. «Горох суповой». Или
в ВАРИАНТЕ 2. «Гороховое пюре».**

ОБА ВАРИАНТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ – ШИКАРНЫ!



**«РЕЦЕПТ 1. Вариант приготовления „горохового
пюре“.** Берём погружной блендер: в кастрюльке- очень –
очень мало пусть останется жидкости. Лучше долить при
взбивании-до НУЖНОЙ тебе густоты! Взбиваем, долив

во время взбивания (видна будет густота при взбивании гороха) или в конце взбивания в готовое пюре слитой до этой жидкости А можно **не сливая** ещё присутствующую в кастрюльке воду – ещё минут 5 поварить: горох тогда и без блендера- превратиться в пюре. ВКУСНО есть- только свежим и горячим, с плиты».

Отличаются варианты друг от друга – лишь способом конечного приготовления в итоге: взбивать погружным блендером «до состояния пюре» или НЕ ВЗБИВАТЬ и оставить «в виде гороха» – горохом. Причём: ПОЛОВИНЧАТЫЙ горох – *на упаковке будет написано «КОЛОТЫЙ»*, свариться быстро! Время, приведённое ниже в рецептах, именно для **«половинчатого вида» гороха!** я покупаю именно «КОЛОТЫЙ». В большинстве своём -он в таком виде и продаётся.

Ещё: при приготовлении гороха, важно **когда же бросать соль**. Если при варке макарон -соль надо бросать сразу, то при варке гороха в середине или конце варки: С солью-он **БЫСТРЕЕ** начинает **РАЗВАРИВАТЬСЯ!** Так что если сыпать в гороховый суп, то надо учесть «желаемый результат»: чтобы не сильно горох разварился бросить соль почти в конце варки супа. Если есть желание, чтобы горох разварился посильнее, бросить соль тогда почти в самом начале варки супа.,Итак.

Вариант 1. «Горох суповой».

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 4 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 2 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить 9/10 (почти полную) столовой ложки крупной соли. Плюс в кастрюльку ещё ложим 2 чайные ложки сахара (можно как получится: ложки с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим 30 минут- это для супового гороха (бросив лаврушку после 25 минут кипения, то есть получается за 5 минут до готовности.). Если для пюре: варим 40 минут, потом слив в конце ненужную лишнюю жидкость. Берём погружной блендер: в кастрюльке- очень – очень мало пусть останется жидкости. Лучше долить при взбивании-до **НУЖНОЙ** тебе густоты! Взбиваем, долив во время взбивания (видна будет густота при взбивании гороха) или в конце взбивания в готовое пюре слитой до этого жидкости А можно **не сливая** ещё присутствующую в кастрюльке воду – ещё минут 5 поварить: горох тогда и без блендера- превратиться в пюре. **ВКУСНО** есть- только свежим и горячим, с плиты. И самое главное: если густовато получилось- ничего страшного!



«РЕЦЕПТ 1. В варианте «горох суповой»: ОБА ВА-
РИАНТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ – ШИКАРНЫ! Если вари-
ант «горохового пюре . Густовато лучше, чем жиже. Про-
сто берём слитую с кастрюльки жидкость – гороховый отвар
и прям сверху полить на пюре в тарелке. Размешивай- КАК
ТЕБЕ УГОДНО. Будет и жиже, и вкуснее! Если подостыл то-
же: полей этой тёплой ещё жидкостью-отваром».

Густовато лучше, чем жиже. Просто берём слитую с ка-
стрюльки жидкость – гороховый отвар и прям сверху полить
на пюре в тарелке. Размешивай- КАК ТЕБЕ УГОДНО. Будет

и жиже, и вкуснее! Если подостыл тоже: полей этой тёплой ещё жидкостью-отваром.



«РЕЦЕПТ 1. В варианте „горох суповой“».

ВАРИАНТ 2. «Гороховое пюре». ВАРИАНТ рецепта в виде «Горохового пюре»: на вкус 100% как картофельное! Даже вкуснее. Но при этом -ДИЕТИЧЕСКОЕ: при предварительном замачивании гороха всего НА ДВА ЧАСА, калорийность пюре снижается ДО СТА ККАЛ. в ста граммах пюре Всего-то! *Мой ос-*

новной рецепт, он мне, больше всего нравится.



«Рецепт „Горохового пюре“: на вкус 100% как картофельное! Даже вкуснее. Мой основной рецепт, он мне, больше всего нравится».

Замочить ДВА СТАКАНА гороха – **минимум** на ДВА ЧАСА.: сразу в алюминиевой кастрюле, в которой будешь варить. Всё в той же: которая на 2,5 литра. Или можно в другой кастрюле или посуде. Через эти два часа: промыть горох под струёй холодной воды из-под крана. слив воду с гороха

три раза: чтобы он был почище и... **СМЫТЬ** с него **ЛИШНЮЮ МУЧНОСТЬ**. Промыл? Теперь залить горох **ТРЕМЯ СТАКАНАМИ** холодной сырой воды. Сразу засыпать в кастрюлю 9/10 столовой ложки «адыгейской соли»: чтобы горох быстрее разварился. Сразу к соли засыпать и **две чайные ложки сахара: для мягкости и пикантности вкуса!** Ставишь кастрюлю на большой огонь, всё хорошо и тщательно в ней перемешать, довести до кипения под приоткрытой крышкой. не «проворонь» закипание! Как закипело, убавить огонь до малого, и пусть кипит под едва приоткрытой крышкой на самом малом огне 40 – 50 минут. Как пройдут эти 40—50 минут попробовать: горох должен свариться и будет мягковатым на вкус Готово! Отвар-жидкость из кастрюли не выливать: слить из кастрюли в другую кастрюлю или тарелку и закрыть крышкой: чтобы отвар -не остыл! Он нам -пригодится: будем им разбавлять пюре, при перемешивании. если готовое пюре покажется излишне густым. Или.. Добавлять горячий отвар – прям в тарелку: поливая им сверху. И"убьём двух зайцев»: пюре в тарелке будет постоянно им подогреваться, и ещё-можно слегка перемешивать «вершину пюре-рейнго айсберга»» – для нужной тебе консистенции пюре! Регулируй -ПО ДУШЕ! А оставшийся в кастрюле горох -измельчить и взбить погружным блендером, добавляя отвар – до нужной тебе густоты. Есть в тарелке: положив нужное тебе количество, чтобы съесть горячим. Есть пюре -периодически поливая отваром: а то пюре -будет в тарелке густеть

по мере своего остывания!

Теперь, *рецепт «гороховое пюре -2»* – если горох предварительно не замачивается: ну не было времени или возможности!!! У меня-такое бывает. А у тебя?

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 3,5 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 1,5 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить половину (с горкой) столовой ложки крупной соли. Плюс в кастрюльку ещё сыпем 2 чайные ложки сахара (можно как получится: ложки с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим **40 – 50 минут**. Горох разварился? вода-почти выкипела? Получиться должен такой густоватый суп.



«Рецепт „горохового пюре“. Слить в тарелку почти весь оставшийся в к горохе отвар. Берём погружной блендер и измельчаем. Добавляем слитый из тарелки отвар: до желаемой густоты, по – вкусу! В тарелку с пюре можно по мере остывания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху. Затем можно есть пюре, перемешивая его с отваром или нет».

Слить в тарелку почти весь оставшийся в к горохе отвар. Берём погружной блендер и измельчаем. Добавляем слитый

из тарелки отвар: до желаемой густоты, по – вкусу!



«**Рецепт „горохового пюре“**». Слить в тарелку почти весь оставшийся в к горохе отвар. Берём погружной блендер и измельчаем. Добавляем слитый из тарелки отвар: до желаемой густоты, по – вкусу! В тарелку с пюре можно по мере остывания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху. Затем можно есть пюре, перемешивая его с отваром или нет».

В тарелку с пюре можно по мере остывания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху.



«Рецепт „горохового пюре“. В тарелку с пюре можно по мере остывания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху. Затем можно есть пюре, перемешивая его с отваром или нет».

Затем можно есть пюре, перемешивая его с отваром

или нет.



«Рецепт „горохового пюре“. В тарелку с пюре можно по мере остывания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху. Затем можно есть пюре, перемешивая его с отваром или нет».

В 2018 году, а именно 05.04.18., очень захотелось гороха: теперь я военный пенсионер. И по доходам-теперь за чертой бедности... КАК БОЛЬШИНСТВО «счастливо живу-

щих Россиян»...! Так что..Не до творога, который в «магните» пару дней назад ЕЩЁ ПОДОРОЖАЛ: вроде бы всего на 10 рублей (со 129 до 139 рублей за полкило), но... МИНУС из моего и других людей -карманов! И в процентах-АЖ НА!) 10% поднялась цена! И не только на творог! А размер пенсии -**остался на месте!** Так что... Гречка, творог, пшено... Яйца-теперь мои основные продукты! Но об этом ещё расскажу в двадцать второй главе. И так! Я хотел сварить горох по рецепту «гороховое пюре»: «собрал» и приготовил блендер, запасся терпением в ожидании готовности гороха... А в конце варки, когда пробовал горох «на готовность», чёт мне захотелось... ТАК И СЪЕСТЬ: полу суп, полу пюре... И вот: появился этот рецепт» гороховое пюре-2»!



*«**ВКУСНЫЙ ВАРИАНТ**» рецепта «горохового пюре:
«гороховое пюре-2»!»*

«ВКУСНЫЙ ВАРИАНТ» рецепта «горохового пюре-»!

И так, рецепт: «гороховое пюре-2».

**Пропорции-на порции «про запас». Но..СЪЕШЬ
ВЕСЬ СРАЗУ: такой вот вкусный! 05.04.18-я весь съел: даже
не успел остыть. Поэтому-нижеуказанные пропорции лучше
«раздели на два» и вари в литровой алюминиевой ка-
стрюльке – для съедания «НА РАЗ»!**



«„Гороховое пюре-2“».

Берём алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 3,5 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 1,5 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить половину (с горкой) столовой ложки крупной соли. Плюс в кастрюльку ещё сыпем 2 чайные ложки сахара (можно как получится: ложки с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом

огне под закрытой крышкой варим **40 – 50 минут**. За это время очистить и мелко порезать крупную головку репчатого лука. Горох разварился? вода-почти выкипела? Получиться должен такой густоватый суп. **Теперь:**

отодвинь кастрюльку с горохом с огня, засыпаешь мелко нарезанный репчатый лук, сыпешь немного чёрного молотого перца: чайную ложку, положишь половинку лаврового листа среднего размера. Не крупного, а то у гороха будет горьковатый вкус. Ставишь опять на огонь, сыпешь немножко сухой петрушки, или свежей! И всё-ТЩАТЕЛЬНО перемешиваешь ложкой. Теперь **ВЫКЛЮЧАЕШЬ** газ, закрываешь плотно крышкой, и... Подготавливаешь место к еде! Несёшь кастрюлю с горохом, накладываешь в тарелку половником. Лук-ОТМЕННО ХРУСТИТ. Польза-МАКСИМАЛЬНАЯ! Вкусно!



«„Гороховое пюре-2“».

Горох-ароматный и вкусный!



«„Гороховое пюре-2“: даже блендер не понадобился!»

Пока ешь первую тарелку, вынь из кастрюльки с горохом **весь** лавровый лист: аромат лаврового листа уже перешёл в горох, а горечь-пусть останется в лаврушке!



«„Гороховое пюре-2“».

И поверь: съешь горох, не дав ему даже остыть!



«„Гороховое пюре-2“: классный „вариант вкуса“!».



«„Гороховое пюре-2“: съешь горох, не дав ему даже остыть!»

Есть ещё РЕЦЕПТ «Суповой горох -2».

Для «супового гороха -2» **ВАРИМ БЕЗ САХАРА!** Режем репчатый лук полукольцами (разнообразие и польза) **Через 30 минут** варки под крышкой на самом малом огне бросить один среднего размера промытый предварительно холодной водой под краном лавровый лист. Как горох полностью сварился – всыпать свежую зелень: укроп. Если ещё и с репчатым луком —всыпать резанный полукольцами лук,

кастрюльку плотно закрыть крышкой и дать постоять минимум 5 минут. Потом есть.

Рецепт гороха «суповой ароматный».



«Горох „суповой ароматный“. ОРИГИНАЛЬНЫЙ ВКУС!».

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 6 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 3 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду

в кастрюльке бросить 1 столовую ложку «адыгейской соли». Плюс в кастрюльку ещё ложим 1 чайную ложку сахара (можно как получится: ложку с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим **20 минут**.



«*Горох „суповой ароматный“*». Налить в кастрюльку 6 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 3 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить 1 столовую ложку „адыгейской соли“. Плюс в кастрюльку

ещё ложим 1 чайную ложку сахара (можно как получится: ложку с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим **20 минут...**»

Через эти 20 минут горох на 2/3 уже разварится. Промыть под холодной водой под краном два среднего размера лавровых листа и бросить их в горох.



«**Горох «суповой ароматный»**. В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под за-

крытой крышкой варим **20 минут...** «Через эти 20 минут горох на 2/3 уже разварится. Промыть под холодной водой под краном два среднего размера лавровых листа и бросить их в горох».

Поворошить, перемешать и варить с лаврушкой в горохе до появления аромата лаврушки- это минут 7—10. Затем поворошить и вынуть лаврушку.



«**Горох „суповой ароматный“**». Если репчатый резанный полукольцами лук тоже: закинь и накрыв крышкой дай по-

стоять 5 минут одновременно с приправами. *Можно накладывать и есть!»*

И под крышкой доварить горох до нужной готовности (общее время 30—40 минут всего). Готово?



«Горох „суповой ароматный“. Если репчатый резаный полукольцами лук тоже: закинь и накрыв крышкой дай постоять 5 минут одновременно с приправами. *Можно накладывать и есть!»*

Тогда снять крышку и всыпать 2 приправы в процентном соотношении 60 на 40:

«Приправа к курице» (в «магните» которая продаётся). Её 60%. Тщательно перемешать! Теперь сыпем «Приправа универсальная» - её 40% (тоже в «Магните»). Тщательно перемешиваем до дна. Накрывать крышкой и дать постоять, выключив огонь минут 5—10.ММ, вкусно! Если есть свежая зелень опять так же: в сыпать её тоже как выключил огонь.



«Горох „суповой ароматный“». Если репчатый резанный полукольцами лук тоже: закинь и накрыв крышкой дай по-

стоять 5 минут одновременно с приправами. *Можно накладывать и есть!»*

Если репчатый резаный полукольцами лук тоже: закинь и накрыв крышкой дай постоять 5 минут одновременно с приправами.

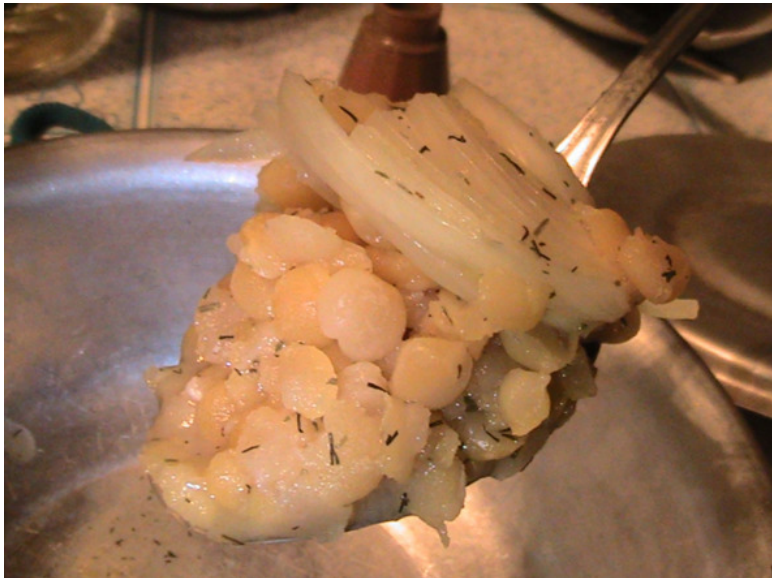


«Горох „суповой ароматный“».

Можно накладывать и есть!



«Горох *„суповой ароматный“*. Аппетитно и ВКУСНО!
В тарелке же – можно *„варьировать“*: пожиже, погуще. с лу-
ком, или без лука...»



«Горох «суповой ароматный».



«Горох *„суповой ароматный“*. Аппетитно выглядит и..ВКУСНЫЙ!»

Вариантов РАЗНООБРАЗИЯ ВКУСА гороха – МНОЖЕСТВО!



«Горох *„суповой ароматный“*. Аппетитно и ВКУСНО!
В тарелке же – можно *„варьировать“*: пожиже, погуще. с лу-
ком, или без лука...»



«Горох *„суповой ароматный“*. Аппетитно и ВКУСНО!
В тарелке же – можно «варьировать»: пожиже, погуще. с лу-
ком, или без лука...»

В тарелке же – можно «варьировать»: пожиже, погуще.
с луком, или без лука...



«Горох *„суповой ароматный“*. Аппетитно выглядит и..ВКУСНЫЙ! Вариантов РАЗНООБРАЗИЯ ВКУСА гороха – МНОЖЕСТВО!»



«Горох „суповой ароматный“».



«Горох *„суповой ароматный“*. Аппетитно и ВКУСНО!
В тарелке же – можно *„варьировать“*: пожиже, погуще. с лу-
ком, или без лука...»



«Горох „суповой ароматный“. Аппетитно и ВКУСНО!»



«Горох „суповой ароматный“. Аппетитно и ВКУСНО!»



«Горох „суповой ароматный“. Аппетитно и ВКУСНО!
В тарелке же – можно „варьировать“: пожиже, погуще. с луком, или без лука...»

Рецепт гороха «экзотика».

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 4 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 2 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. Режем репчатый лук: четвертинками. (половинку луковицы —пополам..В горячую воду в кастрюльке бросить 9/10 (почти полную) сто-

ловой ложки «адыгейской соли». В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим 20 минут.



«Рецепт гороха „экзотика“».

Через эти 20 минут горох на 2/3 уже разварится. Промыть под холодной водой под краном один среднего размера лавровый лист и бросить в горох. Поворошить, перемешать и всыпать приправы: «Хмели- сунели», «Прованские травы», красный молотый перец и плюс ещё перец чёрный го-

рошком и варить до появления аромата лаврушки- это минут 7—10. Затем поворошить и вынуть лаврушку. И под крышкой доварить горох до нужной готовности (общее время 30—40 минут всего). Готово? Тогда снять крышку и бросить резаный репчатый лук, накрыть крышкой и варим до готовности лука: 3—5 минут. Укроп не нужен! Вкусно- именно с травами. Потом – измельчить всё погружным блендером! И есть в виде горохового пюре! Или не измельчать блендером, а есть горох в его «естественном виде. Вкус гороха при этом – ПОЛУЧАЕТ – РАЗНООБРАЗИЕ! И так и так тоже: **ОЧЕНЬ ВКУСНО!**



«**Рецепт гороха „экзотика“**». В тарелку с пюре можно по мере остывания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху».

Вот рецепт: «Горох чесночный».

Готовиться и выглядит также, как и ***Горох «суповый ароматный»***. Горох опять же: желательно предварительно замочить в холодной сырой воде минимум на два часа. Для этого берём алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра которая. В него всыпать один целый плюс ещё 1/3 стеклянного гранё-

ного 250-ти гранёного стакана колотого гороха. Залить горох с верхом холодной водой: чтобы вода закрыла горох» с запахом на разбухание». Если есть время и вариант, замачивай. ЕСЛИ НЕТ, ТО ТОГДА берём опять же пустую алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в неё два полных стеклянных гранёных стакана холодной сырой воды, плюс ещё один ПОЧТИ ПОЛНЫЙ стакан: не долив до края на пару миллиметров ниже уровня стеклянной «риски стакана. Поставить кастрюлю с водой на огонь, всыпать половина столовой ложки «адыгейской соли».. Довести до кипения на большом огне. Всыпать горох: как уже говорил, 1 стакан + ещё 1/3 стеклянного гранёного стакана. Перемешивать, доводя до кипения. Как хорошо закипело, убавить огонь до самого малого. Накрыть крышкой и пусть потихоньку варится. Всего по времени горох вариться 30 минут под закрытой крышкой и на самом малом огне. Теперь надо почистить и сполоснуть под струёй холодной воды **три среднего размера дольки чеснока: чеснок – придаст гороху «изюминку»!** чеснок ты выдавишь в чесночнице через 25 минут общей варки гороха. За это время берём две среднего размера головки репчатого лука. Их надо очистить, ополоснуть и порезать полукольцами на пластиковом подносе или пластиковой доске. Если не против лука. Лук- свяжет горох с ароматом и пользой слегка пропаренного лука! И так, три дольки чеснока почищены и готовы, лук нарезал. За 5 минут до окончания варки гороха, выдавить эти три дольки чесно-

ка в горох. Сразу же посыпать сушёный укроп и сушёную петрушку. Поперчить чёрным молотым перцем или «смесью перцев»: для остроты блюда! Тщательно перемешать горох с приправами, накрыть крышкой и пусть покипит оставшиеся 5 минут до готовности. Прошли эти пять минут? Попробуй горох: должен быть готов! Засыпать резанный полукольцами (или помельче) репчатый лук. Если есть, посыпь свежей зеленью: петрушкой и укропом. Свежая зелень ни как не помешает ранее брошенной в горох сушёной. А только — дополнит и разнообразит «гамму вкусов»! Накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться минут 5—10. Готово: можно ВКУСНО ПОЕСТЬ!

Ещё о «полезной замене вкуса» некоторых продуктов и блюд, явно «НЕ ДРУЖЕСТВЕННЫЕ» для стройности.

Захотелось варёных половинок яиц с желтком, смешанным с сайрой и майонезом..?

Но..БЕЗ МАЙОНЕЗА? Так нам нужен..ТОЛЬКО ВКУС! вот: не плохо подменит... Консервированная горбуша или сайра! Просто-РАЗДЕЛЬНО белки и рыба в банке — употребляемая одновременно! Вот так вот «подменили-заменили»!

Захотелось «ШПРОТЫ»? Захотелось кусочек-другой чёрного, «бородинского» хлеба намазать паштетом: Подробно про ВСЁ ЭТО, в ЧЕТВЁРТОЙ ГЛАВЕ: «Завтрак:

КАК БЫТЬ?» про «удачно-полезную» замену «жирных излишеств " – на один «ВКУС – без вреда для стройности!

Что НЕ УДАТСЯ заменить, так это..САЛАТ: овощной, В ОСНОВНОМ с растительным маслом: горчичным или оливковым. С овощами и квашеной капустой, плюс с зеленью.

Да и **ЗАЧЕМ ЗАМЕНЯТЬ: ЕДИМ-в «натуральном» -ПОЛЕЗНОМ ВИДЕ»!!!**



«Из ДЕСЯТОЙ главы». ««Здоровый обед-1»: источник белка — в «день занятий»: КОРМИ МЫШЦУ-БЕЛКОМ «заченрпывая» ложкой белки и рыбу-ОДНОВРЕМЕННО! Самое то, что надо -после физических занятий! Кстати! *Захотелось варёных половинок яиц с желтком, смешанным с сайрой и майонезом..?*

Но..БЕЗ МАЙОНЕЗА? Так нам нужен..ТОЛЬКО ВКУС! вот: не плохо подменит... *Консервированная горбуша или сайра!* Просто-РАЗДЕЛЬНО белки и рыба в банке — употребляемая одновременно!

черпая» белки ВМЕСТЕ С измельчёнными кусочками рыбы-вот тебе и ВКУС «салата в половинке яйца». И в котором ТАМ..присутствует майонез!»



«Что НЕ УДАСТСЯ заменить, так это..САЛАТ: овощной, В ОСНОВНОМ с растительным маслом: горчичным или оливковым. С овощами и квашеной капустой, плюс с зеленью. Да и ЗАЧЕМ ЗАМЕНЯТЬ: ЕДИМ-в «натуральном» -ПОЛЕЗНОМ ВИДЕ»!!!»



«ВСЕГДА, по-возможности, приплюсовываем» салат – к «основному блюду» -В ЛЮБОЙ ДЕНЬ «Цикла занятий!»

Ну а уж если захотелось пирожного: **ЧТО ДЕЛАТЬ???** Или ещё: чего-то «эдакого»?

Сразу успокою: есть, **ЕСТЬ выход:** я нашёл подмену-вкус 100% без вреда для фигуры! Читай: Глава двадцать вторая. «**СВОИ РЕЦЕПТЫ ВКУСНОСТЕЙ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ**». И..БЕЗ ПОТЕРИ ВКУСА!!!!

А ещё – есть замена тортикам и пирожным: ВА-

НИЛЬНЫЙ ЗЕФИР!

Данное лакомство отлично подходит для диетического питания. Им очень удобно заменить тортики и пирожные. Преимущества использования зефира в диетах: отсутствие жиров в его составе; снижает в крови количество холестерина; заряжает организм дополнительной энергией и поддерживает его жизненные силы; способствует умственной работоспособности. Кроме того, вышеуказанная сладость достаточно вкусная и ничем не уступает по этому показателю другим лакомствам. Только с потреблением зефира не нужно переусердствовать. При диете разрешаются не более двух штук лакомства в день.

Ну если уж **СОВСЕМ не вмогугу**, или приходится «топать» по делишкам-без обеда, тогда вовремя выручит **«ШАХМАТНЫЙ ПИРОГ»!** Или как его правильно называют **«КЕКС"Шахматный»**. Он — БЕЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ И МАСЕЛ! Изумительный пирог: прекрасное сочетание аккуратно уложенных на «сладкий раствор» из кисло-сладкого повидла «блоков» белого и шоколадного песочного теста тщательно склеенные вкусным повидлом, придающее пикантность. В прекрасном и **гармоничном сочетании** со сладкой «наружной отделкой» — делает пирог НЕ ПРИТОРНЫМ! В результате пирог идеален: гармония вкуса. Такой кисло-сладенький вкус! Один из немногих вкусов, которые были в моём детстве в СССР! ВКУС- на 100%

остался таким же!

Если куда-то планируешь идти в гости или УЖЕ идёшь и по-ходу соображаешь, чтобы такого купить – К ЧАЮ? Где обязательно (а как же иначе: в гостях то!) будет чаепитие. Купи то, что подходит тебе – заранее! По-заботившись и разумно подойдя к своему выбору- **ДЛЯ ВСЕХ, ВКЛЮЧАЯ ТЕБЯ САМОГО!** И-действительно нужного и **БЕЗОПАСНОГО** и подходящего и тебе и всем. «Убей двух зайцев» –одним махом! купи -«**ШАХМАТНЫЙ ПИРОГ**»! «**ШАХМАТНЫЙ ПИРОГ**» стоит относительно недорого и по вкусу **В РАЗЫ** и лучше сухого печенья!

Который **ДОЛЖЕН** понравиться **ВСЕМ!** Проверь: многие от него откажутся? Думаю, что нет. Да! И самое главное: тебе можно будет съесть **небольшой кусочек** за чаем -вместе со всеми! Для вкуса для **ДУШИ** и удовольствия. И не задев гостеприимство хозяина или хозяев -гостей! И..**НИКОГО** не обидев -своим «воздержанием». Плюс-**НЕ НАДО** смущаться и, глупо улыбаясь всем объяснять, что мол «на диете, тебе нельзя и всё такое!...Поверь многие, а может.. **ВСЕ** -тебя просто не поймут. И съев небольшой кусочек, тебе уже можно «отмазаться» от навязывания кусочка (или чего-нибудь) «**ЕЩЁ**»: «**ВСЁ**, я своё-уже съел! «Ведь всего этого, у тебя и у меня как и у большинства «среднестатистических Россиян», живущих в нищете и которых уже 22 миллиона, нам всем **ТАК НЕ ХВАТАЕТ!**

И третий «заяц»: **УБЕРЕЖЁШЬ** своих знакомых, с кото-

рыми ты пьёшь чай с этим замечательным пирогом – от поедания современного красивого, ХИМИЧЕСКОГО ТОРТА на пальмовых маслах и с кремом на ГМО-растительных сливках! Состав которого на этикетке -удивил бы и испугал Менделеева: сколько «элементов таблицы» его «детища» – тут «замешаны»! Убережёшь их от вредоносной еды хотя бы сегодня: в приятном общении в сочетании со здоровым чаепитием. Своим примером, как... ПИОНЕР, наглядно покажешь что ещё ЕСТЬ «ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР», и ЧТО сегодня-ещё можно купить! Ведь завтра-они всё равно купят что-то отравленное из «условной еды»! А может..БЛАГОДАРЯ ТЕБЕ призадумаются о современной химической и вредоносной выпечке, если ты их в это посвятишь конечно же при разговорах. Или они просто «на автомате», ведь пирог-ВКУСНО-НЕДОРОГОЙ, купят его тоже: ВМЕСТО ГМО-печенок и ГМО-тортов. а значит именно ты убережёшь их от добровольной утраты здоровья покупкой БЕЗОПАСНОГО «Шахматного пирога»! Ведь пить чай с плохими людьми ты, как и я -просто не станешь... И таким людям -ты же желаешь только хорошего! и конечно же-здоровья в первую очередь! Чтобы видеть их, приходить к ним в гости! Знакомые или они-друзья, не важно: главное-они ценят тебя! И ты им-желаешь только добра и всего-всего только хорошего. И «шахматный пирог» -БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ!



!



«Если уж **СОВСЕМ** *нельзя*, или приходится „топать“ по делишкам-без обеда, тогда вовремя выручит „**ШАХМАТНЫЙ ПИРОГ**“! Или как его правильно называют „**КЕКС**“ *Шахматный*“. Он — БЕЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ И МАСЕЛ!»



«„Шахматный пирог“ (так его буду называть: привык с детства!) ощущаю такую вот „гармонию ЖИЗНИ“: ведь жизнь, как и пирог, состоит из белых клеточек, и из чёрных, которые **постоянно ЧЕРЕДУЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ** -на „Игровом поле ЖИЗНИ“! И одновременно кусая их, смешивая вкус, как бы воссоединяется ВСЁ-в одно целое. И ИМЕННО ТЫ-ВСЁ контролируешь: что тебе откусить. и как бы поедая ощущаешь ВСЕ стороны „Игрового поля ЖИЗНИ“: наслаждаясь ЖИЗНЬЮ такой, какая она есть: В ГАРМОНИИ черного и белого. Со сладкой прослойкой повидла: РАДОСТЕЙ ЖИЗНИ, неких действительно сладких

„прослойка“ - между её чёрными и белыми клеточками».

Им можно перекусить «по-ходу движения», перекусить «на ходу»: кусочком «шахматного пирога **весом 200—300 грамм. Не больше! Вот такой кусочек потихоньку и съешь.** Поедая «шахматный пирог» (так его буду называть: привык с детства!) ощущаю такую вот «гармонию ЖИЗНИ»: ведь жизнь, как и пирог, состоит из белых клеточек, и из чёрных, которые **постоянно ЧЕРЕДУЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ** – на «Игровом поле ЖИЗНИ»!



И одновременно кусая их, смешивая вкус, как бы воссоединяется ВСЁ-в одно целое. И ИМЕННО ТЫ-ВСЁ контролируешь: что тебе откусить. и как бы поедая ощущаешь ВСЕ стороны «Игрового поля ЖИЗНИ»: наслаждаясь ЖИЗНЬЮ такой, какая она есть: В ГАРМОНИИ черного и белого.

Со сладкой прослойкой повидла: РАДОСТЕЙ ЖИЗНИ, неких действительно сладких «прослоек» -между её чёрными и белыми клеточками. Вот такие вот мысли-ассоциации! Вкусно и... Полезно для мозгов. Если от куска пирога что-то осталось, домой не носи и НЕ ХРАНИ, а то доешь!



«Если от куска пирога что-то осталось, домой не носи и НЕ ХРАНИ, а то ОБЯЗАТЕЛЬНО доешь!»

Или ещё вариант: купи «ЛЕНИНГРАДСКОЕ» печенье: ОНО БЕЗ МАРГАРИНА! БЕЗ ЖИРОВ И МАСЕЛ!!!

Калории: 316.2 ккал. Белки: 6.6 гр. **Жиры: ВСЕГО 3.1 гр.**
Углеводы: 65.6 гр.

И..приготовлено в своём количественном большинстве ИЗ КУРИНЫХ ЯИЦ! И..ЛЁГКОЕ: его ОЧЕНЬ МНОГО-даже всего в 300-граммах! ИДЕАЛЬНО ку-

пить В УПАКОВКЕ, весом 300 грамм:

НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО -в нужной упаковке. Чтобы не соблазняться большим количеством! И не надо просить взвесить 300 грамм. Ведь в основном-оно расфасовано по полкило! **ХОЧЕШЬ** приготовь его сам:

Если **ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ** дома приготовить **ДВА** диетических яблочных пирога, тогда смотри **ДВАДЦАТЬ ВТОРУЮ ГЛАВУ**, «Свои рецепты вкусовностей – без вреда для стройности». И ещё глянь **ДВА** рецепта **СВОЕГО** «Ленинградского» печенья – оно **БЕЗ МАРГАРИНА** и **МАСЕЛ**! Смотри в **ШЕСТНАДЦАТОЙ ГЛАВЕ**, «Запрещено!»

НО: НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ!!!! Лишь **ИЗРЕДКА**-позволь себе расслабляться- если вынужден!

Глава восьмая

Вода – жизнь! «Стройная жизнь» -если вода-замороженная! *ПРО ЗАМОРОЖЕННУЮ ВОДУ РАССКАЗАТЬ.*

После еды конечно же захочется пить. и тут опять наш разумный подход: можно пить бесполезную воду, а можно-воду стройности: и спокойно худеть! Я сейчас не буду тут всякими формулами и вычислениями кому что либо доказывать: пью её, опираясь на опыт и заключения экспертов и тех людей (диетологов),которые сами: стройные. И пьют они -именно замороженную воду. так что. Только одна деталь: обязательно кипячёную воду берём для замораживания. И так, у меня на фотографии *видели бутылки в морозилке*: это она и есть: вода стройности. Просто в стеклянную бутылку через воронку наливаем воды: не больше 5 сантиметров ото дна! А то разорвёт! И ложим в морозилку. Как замёрзнет, достать и пусть тает. потом сливаю прямо в литровую банку и ставлю в холодильник. Её и пью!

Глава девятая

**Никаких моно-диет и прочих
«вредных экспериментов»
-над своим здоровьем!**



«Ты то, что ты – ешь!». Это касается и твоей фигуры

и твоего... настроения. Учёные пришли к выводу, что настроение на треть зависит от того, что мы едим. Невкусная, однообразная еда «высасывает» из человека радость и наоборот, есть продукты, которые действуют как антидепрессанты, поднимают настроение, укрепляют дух. А значит придаёт силы и уверенности в своих силах придерживаться диеты..

Кто бы и чтобы не говорил- никаких моно диет: они-приносят вред. А нам нужно -здоровье в совокупе с режимной стройностью, положительными эмоциями и хорошим настроением: РЕАЛЬНОСТИ, которая вокруг. Ты и я – простые и живые люди. Хочется и сыра, и сладкого и..вина! Сидеть на одном продукте – это недополучать необходимых элементов, имеющихся в других продуктах, и перенасыщение элементами продукта моно диеты! Нам это не нужно. Сбалансированность и многогранность содержащейся пользы продуктов. Вот, что нам нужно.

И все мы -ЛЮДИ! Поэтому, **если вдруг** (НУ БЫВАЕТ! И даже и у меня»), например, выпив вина и ЗАХОТЕЛ что-то съесть, пусть даже уже на часах 18:30 или 19 часов, и НЕ СМОГ отказаться, наутро – **СИЛЬНО НЕ ПЕРЕЖИВАЙ и НЕ УКОРЯЙ СЕБЯ!** Просто подумай ЧТО надо сделать на будущее, чтобы в следующий раз в такой ситуации **ПОБЕДИТЬ и НЕ ПОДДАТЬСЯ СОБЛАЗНУ!!!** например, если съел вечером после вина жареные накануне для гостей пельмени, которые оставались в холодильнике зна-

чит.. ОТДАЙ ИХ! НЕ ОСТАВЛЯЙ ИХ! В холодильнике – должны быть доступны **ТОЛЬКО РАЗРЕШЁННЫЕ** «*Жизненной диетой стройности*» продукты: *квашеная капуста, «томаты в собственном соку»* – **САМОЕ ТО!!!** Вот НЕ БЫЛО бы пельменей в тот раз, я бы их и..НЕ СЪЕЛ. Вернее- НЕ СМОГ бы: потому что их..НЕТ в холодильнике! И..НИКАКОГО ХЛЕБА дома: остался после гостей -ОТДАЙ СОСЕДЯМ! Или птичкам: на улицу скорми! Ну если уж что-то и съел, ПРОСТО ЗАБУДЬ и смирись: не надо себя наказывать, что НИЧЕГО сегодня и-за этого не будешь есть и т. д. Просто сделай правильные выводы и.. ИСПРАВЬ СВОИ ОШИБКИ!









Глава десятая

Специи- лучшие помощники. Варианты «Здорового обеда ОБЕДА» – в разные дни «цикла занятий»

Теперь о сопутствующих стройных элементах: специи. *Острые специи. Красный и чёрный молотый перец- улучшает обмен веществ.* В разумном количестве конечно сыпем: чтобы не получить язву! *Куркума- и корица* способствует похудению и снижению сахара крови. Чёрный и красный молотый перец, корица – у меня «прижились». Подробно об этом в девятнадцатой главе: в разговоре про корицу, добавленную в кофе.

А вот куркума у меня -так и «не прижилась»! Сыпал её и в чай, и посыпал ею филе куриной грудки... Но так она у меня и «не пошла»! Увы! Так что сыпь чёрный молотый перец, «хмели-сунели», «прованские травы», все приправы, что «приживутся»! Только аккуратнее с чёрный перцем горошком: он очень насыщенный, не переборщи с ним! **Красный перец** – прекрасное средство для похудения: он стиму-

лирует кровообращение и обмен веществ, что способствует расщеплению жировых клеток.

Отдельно скажу *про горчицу*: если ешь с ней например варёные яичные белки, то можно **и нужно не солить!**

Но только- сделанную САМИМ! Без этих ГАДОСТЕЙ: консерванты, подсластители...

Вот мой КЛАССИЧЕСКИЙ рецепт своей ВКУСНЕЙШЕЙ НА ВКУС горчицы- из обычного горчичного порошка:

Берём пачку «горчичного порошка», весом -400 грамм. Я брал в «магнитке». Вот этот: «Густов», по 65 рублей.

Густав

ГОРЧИЧНЫЙ
ПОРОШОК

400 г

«Берём пачку „горчичного порошка“, весом -400 грамм. Я брал в „магнитите“. Вот этот: „Густов“».

Так интересно: на пачке- фото – рисунок здания-ансамбля «Музея «Сарепта», который у нас тут, на площади в Красноармейском районе. Там «музей горчицы»!!! Саму горчицу и горчичное масло делали и готовили именно тут, в «Сарепте» – с 1810 года! А сейчас и музей, и службы церковные проходят – в соседнем здании! Ас «советских времён», остался до сих пор ТОТ САМЫЙ *«горчичный порошок САРЕПТА»: качество, проверенное временем!*

«Мой выбор – 2019»: «горчичный порошок САРЕПТА»: качество, проверенное временем!

Именно с ним-родился рецепт горчицы, которую моя семья делала в СССР именно ИЗ ЭТОГО горчичного ПОРОШКА: у нас-«горчичный завод», где этот порошок и делают. Правда, сама пачка была такой же бумажной, только рисунок-был другой. Теперь-ОТЛИЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ! И купил-по всего за 41 рубль: на треть-дешевле! Я бы сразу его купил, но..Он – не везде продаётся! купил вот: в ларьке сети магазинов «Сарептская мельница»: есть тут такая своя пекарня, которая делает свою муку и печёт из своей муки -хлеб! Упаковка до февраля 2019 года выглядела вот так: На пачке- фото – рисунок здания – ансамбля «Музея «Сарепта», который у нас тут, на площади в Красноармейском районе. «Музей горчицы» – зданий!!



САРЕПТА

ТРАДИЦИИ КАЧЕСТВА С 1810 ГОДА



ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК

ВЫСШИЙ

400 г

СОРТ

Изготовлен из отборных
семян Сарептской горчицы

«Упаковка до февраля 2019 года выглядела вот так: На пачке- фото – рисунок здания – ансамбля «Музея «Сарепта», который у нас тут, на площади в Красноармейском районе. «Музей горчицы» – зданий!!! «Мой выбор – 2019»: «горчичный порошок САРЕПТА»: качество, проверенное временем!»»

На февраль 2019 года упаковка горчичного порошка «Сарепта» – выглядела так:



САРЕПТА

ГОРЧИЧНЫЙ порошок

*** Традиции Качества с 1810 года ***

— 400 г —



«„Мой выбор – 2019“: „горчи́чный порошок САРЕПТА“: качество, проверенное временем! На февраль 2019 года упаковка горчи́чного порошка „Сарепта“ – выглядела так».

И горчи́чное масло! в СССР- делали тут под боком! И сейчас: делают до сих пор! Такое же: ВКУСНОЕ и ПОЛЕЗНОЕ: для здоровья и..стройности! расскажу тебе «*классический рецепт домашней горчицы*»!!!



«В тарелке насыпано **8 столовых ложек с горкой** (как получится!) – **горчи́чного порошка**. Чуть, понемножку,

наливаем маленькое количество воды в середину тарелки: **ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШИВАЯ** чайной ложкой, помогая столовой. Соскребая прилипающий намокший горчичный порошок *чайной ложкой -со столовой ложки*. Потом столовой – соскребать с чайной: такая вот «взаимовыручка»! Размешиваем, доливаем: **ДО СОСТОЯНИЯ «ГУСТОГО ТЕСТА»!**



«Приготовление горчицы из 8 столовых ложек горчичного порошка». «Полученное из горчичного порошка „тесто“ теперь-горизонтально ровно разровнять: чтобы он

был ровным слоем. Ставим тарелку на то место, где она будет теперь стоять НЕПОДВИЖНО-14 часов».



«Приготовление горчицы из 8 столовых ложек горчичного порошка». «ЗАЛИТЬ ОСТАВШИМСЯ кипятком из кастрюли-ДО САМЫХ КРАЁВ ТАРЕЛКИ. И оставить так-ничем не накрывая -на 14 часов. На столе прям! На кухне или в комнате».



«Приготовление горчицы из 8 столовых ложек горчичного порошка через 14 часов после „замачивания“».

**«Перемешиваю с всыпанной *ПЕРВОЙ* половиной порций: 3 чайные ложки сахара и 1 чайной ложки мелкой соли, которую опять же: засыпая с двух раз-
ПРИ ПЕРЕМЕШИВАНИИ! И влил 1 или 1,5 столовой ложки горчичного масла. Теперь-тщательно перемешиваю чайной и столовой ложками, помогая друг-другу: соскребая прилипающую горчицу в ложках».**



«Приготовление горчицы из 8 столовых ложек горчичного порошка через 14 часов после „замачивания“».

**«Перемешиваю с всыпанной *ПЕРВОЙ* половиной порций: 3 чайные ложки сахара и 1 чайной ложки мелкой соли, которую опять же: засыпая с двух раз-
ПРИ ПЕРЕМЕШИВАНИИ! И влил 1 или 1,5 столовой ложки горчичного масла. Теперь-тщательно перемешиваю чайной и столовой ложками, помогая друг-другу: соскребая прилипающую горчицу в ложках».**



Приготовление горчицы из 8 столовых ложек горчичного порошка через 14 часов после «замачивания»».

«Перемешиваю с всыпанной *ВТОРОЙ* половиной **порций**: 3 чайные ложки сахара и 1/3 чайной ложки мелкой соли и влил ещё 1 или 1,5 столовой ложки горчичного масла. Теперь-тщательно перемешиваю чайной и столовой ложками, помогая друг-другу: соскребая прилипающую горчицу в ложках».





Берём небольшую кастрюльку. и наливаем в ней немного холодной сырой воды: где-то 0,5 литра. Ставим на огонь: надо довести до «ПОЧТИ кипения»! Пока вода «доводиться» на огне, берём БОЛЬШУЮ тарелку «под первое блюдо». Насыпаем в неё **8 столовых ложек горчичного порошка: с горкой – КАК ПОЛУЧИТСЯ!** Разровнять: чтобы горизонтально ровно был порошок, а не горкой! Потом – нам понадобится и эта ложка и ещё чайная: чтобы ТЩАТЕЛЬНО перемешать порошок, когда добавим в него прогретую воду. И так -вода «почти закипела». Чуть, понемнож-

ку, наливаем маленькое количество воды в середину тарелки: **ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШИВАЯ** чайной ложкой, помогая столовой. Соскребая прилипающий намокший горчичный порошок *чайной ложкой -со столовой ложки*. Потом столовой – соскребать с чайной: такая вот «взаимовыручка»! Размешиваем, доливаем: **ДО СОСТОЯНИЯ «ГУСТОГО ТЕСТА»!** Теперь-разровнять порошок горизонтально: чтобы он был ровным слоем. Ставим тарелку на то место, где она будет теперь стоять **НЕПОДВИЖНО-14 часов**. Поставил: теперь-**ЗАЛИТЬ ОСТАВШИМСЯ** кипятком из кастрюли-**ДО САМЫХ КРАЁВ ТАРЕЛКИ**. И оставить так-ничем не накрывая **-на 14 часов**. На столе прям! На кухне или в комнате.



«Приготовление горчицы из 6 столовых ложек горчичного порошка». «Вид «горчичного порошка» через 14 часов «замачивания», когда слил воду с тарелки с замоченным накануне порошком. Горчичный порошок-разбух. Воды-впитал. Оставшуюся воду в тарелке с порошком - слить: вот, что получится».

Когда прошли эти 14 часов: горчичный порошок-разбух. Воды-впитал. Оставшуюся воду в тарелке с порошком - слить: *аккуратно придерживая всю массу на тарелке, накрыв ладонью свободной руки.*

Теперь: всего надо ВСЕГО добавить:

**ПРОПОРЦИИ-на 8 столовых ложек «замоченного»
накануне порошка.**

– одну целую чайную ложку плюс ещё 1/3 чайной ложки мелкой соли;

– 6 чайных ложек сахара;

**2 или 3 (вкуснее!) столовые ложки ГОРЧИЧНОГО
(не подсолнечного!) МАСЛА.**

Но! Практический совет:

всыпай частями: сразу сначала: 1 чайную ложку мелкой соли, тут же – 3 чайные ложки сахара, влей 1,5 или 2 столовые ложки горчичного масла.



«Приготовление горчицы из 6 столовых ложек горчичного порошка». «Теперь-всё ТЩАТЕЛЬНО перемешать переворачивая до самого дна: ДВУМЯ ЧАЙНЫМИ ложками, помогая друг другу. Соскребая, очищая друг – друга от горчицы»!

Теперь-всё ТЩАТЕЛЬНО перемешать переворачивая до самого дна: ДВУМЯ ЧАЙНЫМИ ложками, помогая друг другу. Соскребая, очищая друг – друга от горчицы!



«Приготовление горчицы из 6 столовых ложек горчичного порошка». «Перемешиваю с всыпанной *ПЕРВОЙ* половиной пропорций: 2 чайные ложки сахара. И 0,5 чайной ложки мелкой соли, НИИ! И влил 1 столовую ложку горчичного масла. Теперь-тщательно перемешиваю чайной и столовой ложками, помогая друг-другу: соскребая прилипающую горчицу в ложках».

Когда всё тщательно и равномерно перемешалось – добавить остальное: 1/3 чайной ложки мелкой соли, 3 чайные ложки сахара, и влить 1 или 1,5 столовой лож-

ки горчичного масла. **ТЩАТЕЛЬНО** перемешиваем всё теми же двумя ложками. Получилось, что всё **РАЗМЕШАЛОСЬ РАВНОМЕРНО!** Потом-чайной ложкой разложить в **БАНОЧКИ**, с **УДОБНЫМИ ШИРОКИМ ГОРЛЫШКОМ**: самые идеальные — **270 -граммовые** из -под томатной пасты «помидорка».

Практический совет. В КАКИЕ баночки лучше раскладывать?

Если горчица приготовлена **из 8 столовых ложек** «замоченного» накануне порошка, то удобно и... **ИДЕАЛЬНО** подходят, чтобы разложить в них готовую горчицу две баночки и **ОБЕ СТЕКЛЯННЫЕ**.

Одна: **520 – граммовая** из-под консервированного горошка **С ШИРОКИМ**, как у обычной банки с закручивающейся крышкой. У меня такая. Возьми-**НА ПОДОБИЕ МОЕЙ!**



«Если горчица приготовлена **из 8 столовых ложек** „замоченного“ накануне порошка, то удобно и... **ИДЕАЛЬНО** подходят, чтобы разложить в них готовую горчицу две баночки и **ОБЕ СТЕКЛЯННЫЕ**. Одна: **520 – граммовая** из-под консервированного горошка **С ШИРОКИМ**, как у обычной банки с закручивающейся крышкой. У меня такая. Возьми-НА ПОДОБИЕ МОЕЙ!»



«Одна из удобных банок для готовой горчицы, сделанной из 8 столовых ложек горчичного порошка: **520 – граммовая** из-под консервированного горошка С ШИРОКИМ, как у обычной банки с закручивающейся крышкой. У меня такая. Возьми-НА ПОДОБИЕ МОЕЙ!»



«Готовая горчица-как тут и была! Вообще-всё с ней-ВКУСНО! «Ой Горчица получается -ядрёная и без всякого уксуса. Причём: из горчичного порошка «САРЕПТА» -ядрёнее. Прослезился, пока раскладывал утром приготовленную горчицу в банки. Но: ВКУС горчицы-ОСТАЛСЯ! И ОТ-ЧЁТЛИВ -в сочетании с приятной и ароматной остротой!»

Вторая баночка в довесок к этой —**270** -граммовая из -под томатной пасты «помидорка».



«Если горчица приготовлена **из 8 столовых ложек** „замоченного“ накануне порошка, то удобно и... ИДЕАЛЬНО подходят, чтобы разложить в них готовую горчицу две баночки и **ОБЕ СТЕКЛЯННЫЕ**. Одна: **520 – граммовая** из-под консервированного горошка **С ШИРОКИМ**, как у обычной банки с закручивающейся крышкой. Вторая баночка в довесок к этой — **270 -граммовая** из -под томатной пасты „помидорка“ И **ВСЯ** готовая горчица -**УМЕСТИЛАСЬ!**».

Ещё, как вариант, стеклянные и круглые из-под мёда: **330-граммовые** – с закручивающейся крышкой! У меня в них

насыпан сахар: очень часто на фотках: с творогом. Часто-на других фотках на столе она стоит. Я кстати **именно в них храню желтки, которые остаются после «белкового десерта „БЕЗЕ“».** Желтки потом пойдут в «домашний шоколад»! Рецепт «низкокалорийного шоколада» – в **ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ Главе.**



«Приготовление горчицы из 6 столовых ложек горчичного порошка». Теперь – раскладываем приготовленную горчицу в те самые «270-граммовые» баночки...»

А не узким горлышком: как у заводской баночки горчицы!

Практический совет: по времени-удобно с вечера- так заливать порошок. Я вот в 18 часов вечера примерно замачиваю.

А в 08 утра – доделываю и..«завариваю» -одновременно с кофе: кофе и её!



«А в 08 утра – доделываю и...„завариваю“ -одновременно с кофе: кофе и её»!

И уже готовую – раскладываю в баночки!



«Приготовление горчицы из 6 столовых ложек горчичного порошка». «И уже готовую – раскладываю в баночки»!

И ВКУСНЕЙШУЮ ГОРЧИЦУ без всякой химии и «подсластителей», убираю в холодильник. Варёные белки, куриное филе, горбушу – намазываем ей и... едим с горчицей не досаливая! БЕЗ СОЛИ! Бородинский хлеб, иногда... **Вообщем-всё с ней-ВКУСНО!** «Ой Горчица получается -ядрёная и без всякого уксуса. Причём: из гор-

чичного порошка «САРЕПТА» -ядрёнее. Прослезился, пока раскладывал утром приготовленную горчицу в банки. Но: ВКУС горчицы-ОСТАЛСЯ! И ОТЧЁТЛИВ -в сочетании с приятной и ароматной остротой!



«...Горбушу – намазываем ей и... едим с горчицей не досаливая!»





«**Тунец-** ешь НАРАВНЕ С ГОРБУШЕЙ!»

Вот варианты «**ЗДОРОВОГО ОБЕДА**– в разные дни «цикла занятий»: «в день занятий», в «день отдыха, в "неактивный день»:

Ни один «Здоровый обед», тем более у нас, Не ОБХОДИТСЯ БЕЗ «полезного присоединения» САЛАТА! Овощного: из свежих овощей, из свежей или квашеной капусты. С горчичным или оливковым маслом маслом или без... Просто..ПРИСОЕДИНЯЕМ САЛАТ – к ОСНОВНОМУ БЛЮДУ!

СМОТРИ ФОТО!



«НИ ЧЕМ НЕЗАМЕНИМЫЙ" Минусовой продукт» - салат: «ОДОБРЕН» «„Средиземноморской“ и „Жизненной диетой стройности“! Ни один „Здоровый обед“, тем более у нас, Не ОБХОДИТСЯ БЕЗ „полезного присоединения“ САЛАТА! Овощного: из свежих овощей, из свежей или квашеной капусты. С горчичным или оливковым маслом маслом или без... Просто..**ПРИСОЕДИНЯЕМ САЛАТ – к ОСНОВНОМУ БЛЮДУ!**»



«НИ ЧЕМ НЕЗАМЕНИМЫЙ» Минусовой продукт» - салат: «ОДОБРЕН» «„Средиземноморской“ и „Жизненной диетой стройности“! Ни один „Здоровый обед“, тем более у нас, Не ОБХОДИТСЯ БЕЗ „полезного присоединения“ САЛАТА! Овощного: из свежих овощей, из свежей или квашеной капусты. С горчичным или оливковым маслом маслом или без... **Просто..ПРИСОЕДИНЯЕМ САЛАТ – к ОСНОВНОМУ БЛЮДУ!»**



«Вот вариант «ЗДОРОВОГО ОБЕДА- «в день занятый»! Рыба-белок. «Минусовой продукт» -овощная икра. Которая так СОЧЕТАЕТСЯ с бородинским хлебом: полезнейшим ИЗ ВСЕХ! Да с горчичкой... Добавь варёные белки: ВКУСНО и для питательно – для питания мышц после занятий!»



«НЕЗАМЕНИМЫЙ, сопроводительный „элемент“ ЛЮБОГО „здорового обеда“: СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ!»



«**НЕЗАМЕНИМЫЙ**, сопроводительный „элемент“ ЛЮБОГО „здорового обеда“: **ОВОЩИ и СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ!**»



«„Бородинский“: КЛАДЕЗЬ витаминов!»



«Есть ещё у нас вот такой вот „Бородинский“: в виде „нарезки“. и тоже: производится в городе Волжский».







«„Скумбрия атлантическая с овощным гарниром в томатном соусе“: неплохой выбор „Здорового обеда“! В „магните“ продаётся».



«Кабачковая икра: ВКУСНЫЙ и ПОЛЕЗНЫЙ для организма **„минусовой продукт“**, в одновременном сочетании с **„белковоудерживающими“**: варёным белком и рыбой».



«Скумбрия атлантическая с овощным гарниром в томатном соусе» мой выбор»!



«Тунец, „шпротный паштет“. Ешь: хоть так, хоть с „Бородинским“!»



*«„Здоровый обед-1“: источник белка – в „день занятий“: **КОРМИ МЫШЦУ-БЕЛКОМ** „зачерпывая“ ложкой белки и рыбу-ОДНОВРЕМЕННО! Самое то, что надо -после физических занятий! Кстати! „черная“ белки **ВМЕСТЕ С** измельчёнными кусочками рыбы-вот тебе и **ВКУС** „салата в половинке яйца“. И в котором **ТАМ..присутствует майонез!**»*



«Тунец... Ешь ПОЧАЩЕ! Хоть с «Бородинским»!»»



«Горбуша-ОТМЕННАЯ! В „магните“ продаётся!»





«Варёный белок-один из ЛУЧШИХ источников белка!» Вытащить из варёного яйца желток, а белок-так и хранить в чуть приоткрытом пакете в холодильнике: ЗАПАС!»























«Куриное филе с луком, который бросается ТОЛЬКО после готовности филе: бросить в бульон, плотно накрыть крышкой, выключить огонь и дать постоять с луком 5 минут. ГОТОВО! Достаём филе и порционно лук: докладывая по необходимости. Лук съесть весь: иначе он размякнет и будет „бесполезным“ по содержанию полезных витаминов!»



«Куриное филе с луком, который бросается **ТОЛЬКО** *после готовности филе*: бросить в бульон, плотно накрыть крышкой, выключить огонь и дать постоять с луком **5 минут**. ГОТОВО! Достаём филе и порционно лук: докладывая по необходимости. Лук съесть весь: иначе он размякнет и будет „бесполезным“ по содержанию полезных витаминов!»













«Куриная грудка, куриное филе в ней и сытость и белок».



«Не забывай про горчицу!»



Здоровый обед-2: в « день отдыха». или «неактивный день». **«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ»** – зелёный горошек, горбуша. **«МИНУСОВЫЕ»** — варёная морковь, варёная цветная капуста, сырая редька..100% редиска!

Как приготовить: на **ФОТО «Здоровый обед-3»**.



«Здоровый обед – 3» – в «день отдыха» или «неактивный день»: **«МИНУСОВЫЕ» продукты. Как приготовить:** В алюминиевое блюдо на 2/3 налить холодной сырой воды из-под крана и поставить на большой огонь. Воду НЕ СОЛИТЬ! Почистить морковь: соскребательными движениями от задней части-к носику. Держа морковь в левой руке, правой – тонко соскребаем острым ножиком верхний грязный слой морковки. Очищенную морковку промыть под струей тёплой воды и потом-ополоснуть холодной. Нарезать на НЕБОЛЬШИЕ кусочки: чтобы быстрее сварилась! Цветную ещё «в букете», как она растёт, промыть под тёплой во-

дой -с ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ: неизвестно КАКИЕ РУКИ её трогали! Ополоснуть холодной водой. Разобрать на соцветия. Ополоснуть под холодной водой пару маленьких или один среднего размера лавровый лист и бросить в блюдо с водой, стоящее на огне. Сразу бросаем теперь ку-сочки моркови и соцветия цветной капусты. Доводим до кипения и кипятим ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ- примерно 3 минуты НЕ БОЛЬШЕ! Сохраняем витамины!

Морковь-кипятим минут 7—10: до ПОЛУ-ТВЁРДОГО состояния. Как проверить? Проткнув вилкой или достав ложкой и попробовав.

ЕСТЬ— с консервированной разламывая или целиком «окуная» в банку с рыбой: заливка рыбы **солёная!** Или в заливку в банку консервированного горошка.



«Здоровый обед – 3» – в «день отдыха» или «неактивный день». Варёные овощи без соли и квашеная капуста-«минусовые продукты». «БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЙ» – консервированная горбуша».



«Здоровый обед – 3» – в «день отдыха» или «неактивный день». Варёные овощи без соли"минусовой продукт». «БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЙ» – консервированная горбуша».



«Несолёные овощи: незаменимый «атрибут» любого «Здорового обеда» -в ЛЮБОЙ день «Цикла занятий»! Компенсируем солёность-«маканием» в заливку консервированной рыбы



«Здоровый обед -4»: **«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЙ продукт»** – консервированная горбуша. **«МИНУСОВЫЕ продукты»** – варёные морковь, квашеная и и цветная капуста! не забывай перчить чёрным или красным молотым перцем и с горчишкой!



«Здоровый обед -5»: «БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ продукты» – «яичница-1» и консервированная сайра. «МИНУСОВЫЕ продукты» – квашеная капуста (кладёзь витамина «С»), варёная свекла, свежая зелень. Петрушка-ОЧЕНЬ полезна мужчинам!»



«Здоровый обед -5»: «БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ продукты» – «яичница-1» и консервированная сайра. «МИНУСОВЫЕ продукты» – квашеная капуста (кладёзь витамина «С»), варёная свекла, свежая зелень.



«Здоровый обед -5»: полезная «подпитка» мышцам-
в «день занятий»! **«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ про-
дукты»** – «яичница-1» с томатной пастой и консерви-
рованная сайра. Витамины – свежая зелень.»



«Или консервированная сайра – как самостоятельное отдельное блюдо в «день занятий!»»



«„Здоровый обед-6“: беспроигрышный вариант подпитки мышц в „день занятий“ Можно съесть желток -только одного-двух яиц!»



««Здоровый обед-9»: ««Творожный десерт», «вариант 1.»: СМЕЛО ЕШЬ в «день занятий» -ДАЖЕ С РЯЖЕНКОЙ (2,5% жирности) и..немного сахара!»



««Здоровый обед-9»: ««Творожный десерт», «вариант 1.»: СМЕЛО ЕШЬ в «день занятий» -ДАЖЕ С РЯЖЕНКОЙ (2,5% жирности) – БЕЗ САХАРА или... С сахаром!»



**«Из ЧЕТВЁРТОЙ ГЛАВЫ.»«БЕЛКОВОУДЕРЖИ-
ВАЮЩАЯ''яичница-1»** – с томатной пастой и свежей зе-
ленью: в стебельках петрушки и укропа -больше всего полез-
ных витаминов!»



«ИЗ ЧЕТВЁРТОЙ ГЛАВЫ.»



«ИЗ ЧЕТВЁРТОЙ ГЛАВЫ.»

«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩАЯ» «Яичница-2»: *бес-
проигрышный вариант здорового завтрака или обеда – в»
день занятий!»*



««Здоровый обед-7»: «БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ» «Яичница-2» и КОНСЕРВИРОВАННЫЙ зелёный горошек – беспроигрышный вариант здорового завтрака или обеда – в» день занятий!»



«Из ЧЕТВЁРТОЙ ГЛАВЫ.»

«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩАЯ» «*Яичница-2*»: *беспроягрышный вариант здорового завтрака или обеда – в день занятий!*»



«Вариант «омлета по французски», «Вариант-2».
«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЙ» беспроигрышный ва-
риант здорового завтрака или обеда – в» день заня-
тий!» Рецепт – в ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ».



«Вариант «омлета по французски», «Вариант-2».
«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЙ» беспроигрышный ва-
риант здорового завтрака или обеда – в» день заня-
тий!» Рецепт – в ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ГЛАВЕ».



«МИНУСОВОЙ продукт» - квашеная капуста со свежей зеленью, с горчичным маслом или без масла: совсем как часть «здорового обеда» в сочетании с **«БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИМИ»** продуктами или как отдельное **самостоятельное** блюдо!»



«„Здоровый обед-8“: „БЕЛКОВОУДЕРЖИВАЮЩИЕ“ – яичница (любой „вариант приготовления!“), морская рыба „МИНУСОВЫЕ продукты“ – С ВИТАМИНАМИ квашеная капуста со свежей зеленью, с горчичным маслом или без масла: совсем как часть „здорового обеда“ в **ОДНОВРЕМЕННОМ** сочетании! **ИДЕАЛЬНЫЙ** питательный обед для мышц -в „день занятий“!»



«Здоровый обед-9»: «„Творожный десерт“, „вариант 2.“: СМЕЛО ешь в „день занятий“, с РЯЖЕНКОЙ и.. вареньем! Например абрикосовым!»



И наконец **«ОБЩИЙ ВАРИАНТ»**: **«Вариант НА ВЫБОР»**: на твой выбор! Творог – С ЧЕМ УГОДНО! Ряженку-С ЧЕМ УГОДНО! Или..просто-ряженку... Или её-с сахаром..Или..ряженку с вареньем.. **В «день занятий».**



«Здоровый десерт»:». Без сахара ряженка 2,5% жирности -с вареньем! С абрикосовым- «ВКУС ЖИЗНИ»!»

Варианты «ЗДОРОВЫХ ОБЕДОВ» НА ФОТО: примерный «состав УЧАСТНИКОВ»! И вечером не забывай «ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ» «белковых продуктов» – с «МИНУСОВЫМИ»!



«„Здоровый обед -10“: хорошее сочетание!»



«„Здоровый обед-11“: горбуша в сочетании с ЛЕЧО и кабачковой икрой!»



«„Здоровый обед-11“: горбуша в сочетании с ЛЕЧО и кабачковой икрой!»



«И **вечером** не забывай „ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ“ „белковых продуктов“ – с „МИНУСОВЫМИ“!»



«ЛЕЧО» Кубаночка»: отличный «минусовой продукт»!»

Глава одиннадцатая

Ограниченно годен!

Говорил уже, но повторяюсь: ПРО СЫР, ПРО ЯЙЦА не забыл? ТОЛЬКО ДВА ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКА – В НЕДЕЛЮ! Едим -ВАРЁНЫЙ ЯИЧНЫЙ БЕЛОК: и ОБЯЗАТЕЛЬНО 2 варёных белка – НА НОЧЬ!

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.