

# Здоровая пища – залог успеха

Полезные советы



# Фаршированные овощи

- Фаршированные овощи всегда красивы, вкусны и просты в приготовлении. Всевозможные сочетания овощей и ароматической зелени создают в таких блюдах вкусовую гармонию, позволяют вам питаться разнообразно, а присутствие в фаршах большого количества трав обогащает их витаминами и микроэлементами. Фаршированные овощи хорошо усваиваются, так как пряно-ароматические травы способствуют выработке в организме достаточного количества ферментов для нормального пищеварения. Если какая-либо пряность вам не нравится, ее можно заменить в соответствии с вашим вкусом. И всегда надо помнить: чем больше зелени и ароматических трав в вашей тарелке, тем крепче ваше здоровье.



# Некоторые рецепты

- Салатные рулеты с морковью и кинзой

Морковь, вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Зелень кинзы помыть и мелко нарезать. Добавить семена тыквы и подсолнечника. Все смешать и заправить оливковым маслом, посолить по вкусу.

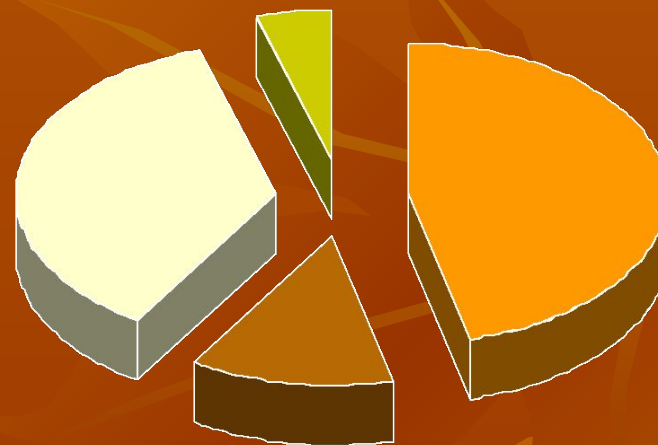
- Огурцы, фаршированные топинабуром и морковью

Топинамбур и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке, лук очистить и мелко нашинковать. Спассеровать измельченные овощи на растительном масле все вместе, посолить и перемешать.



# Содержание витаминов

- Не во всех овощах содержатся витамины в одинаковых пропорциях. Например в болгарском перце их относительное содержание следующее:



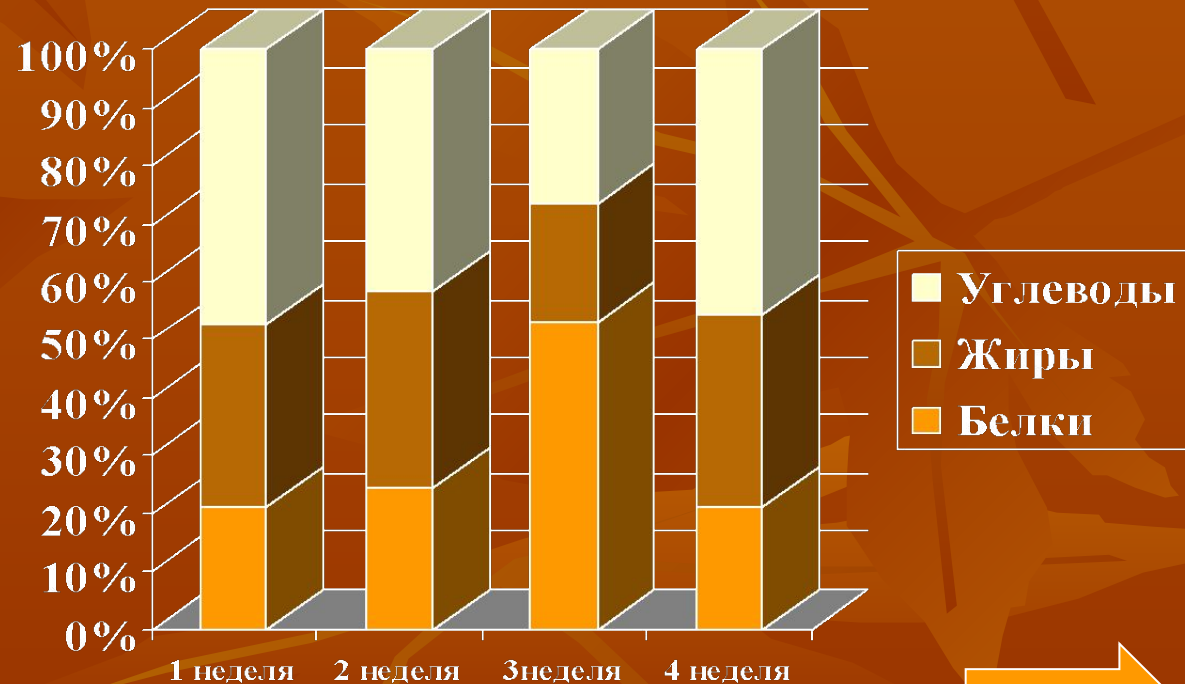
# Несколько полезных советов

- Вкусно приготовленная пища во многом зависит от хорошего настроения, а любимая мелодия поможет вам в этом.
- Пищу следует перемешивать только деревянной ложкой, в этом случае продукты останутся целыми, а посуда сохранит гладкую поверхность.
- Салаты следует готовить во вместительной и глубокой посуде, чтобы легко было размешать.
- Соленья, квашенные и молочно-кислые продукты не следует хранить в алюминиевой и пластмассовой посуде. От них она портится.



# Сбалансированное питание

Рацион в течении месяца следует контролировать, стараясь сбалансировать основные компоненты пищи: белки, жиры и углеводы.



# Культура питания

- Культурный человек ест всегда за чистым столом в подходящей посуде и с необходимыми приборами.
- Умение красиво есть – привычка которая приобретается со временем.
- Учиться правильному культурному поведению за столом мы должны не для показа на людях, а прежде всего ради самих себя.
- Тарелки ставят на ширину в два пальца от края стола, вилки кладут слева, а ложки и ножи справа, десертную ложечку кладут перед тарелкой перпендикулярно другим приборам.



**Приятного Вам аппетита!!!**



**Сначала**



**Выйти**