

50 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Очень просто!

Антиоксиданты



Витамины



Минералы

УДК 641/642
ББК 36.99
П 99

Составитель *Г. С. Выдревич*

П 99 **50 правил** здорового питания / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

На свете нет ни одного человека, которому нравится болеть и которого радуют преждевременные морщины и слабость. Сохранить вечную молодость, к сожалению, невозможно, но вполне реально продлить ее, поддержать свое здоровье и до глубокой старости наслаждаться жизнью. Секрет прост: надо правильно питаться.

В этой книге даны правила здорового питания и приведены рецепты вкусных и полезных блюд на любой вкус.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-20553-0

www.infanata.org

© «Терция», составление, 2006
© «Терция», оформление, 2006
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ И СТАРОСТИ

Питаться вкусно, сытно, разнообразно и при этом так, чтобы еда была здоровой и полезной, — не это ли мечта каждого человека, который хочет жить долго и сохранять даже в преклонном возрасте силу и красоту?

На самом деле это не так сложно. Главное — соблюдать довольно простые правила.

Первое правило

Надо постараться следить за сбалансированностью углеводов, белков и жиров в пище.

Углеводы, по мнению многих диетологов, должны составлять около половины калорийности рациона. В пищевых продуктах они содержатся в виде простых сахаров, крахмалов или клетчатки. Простых углеводов особенно много в меде, фруктах, молоке, сахаре, зерновых, сложных — в картофеле, рисе, макаронах, хлебе и бобовых. Продуктов, содержащих очень много простых углеводов (например, различных сладостей), лучше употреблять поменьше. Ешьте побольше фруктов и продуктов, богатых крахмалом и клетчаткой, — понемногу, примерно через равные промежутки времени, чтобы резко не повышать содержание глюкозы в крови.



Белки выполняют в организме множество функций: участвуют в воспроизводстве клеток, в образовании ферментов, в выработке гормонов и антител и т. д. Кроме того, они служат источником энергии, если в организме ее не хватает. Основным источником необходимых человеку белков и аминокислот — продукты животного происхождения. В отличие от растительных продуктов в них есть все заменимые и незаменимые аминокислоты. Правда, можно подобрать и чисто растительный рацион, который обеспечит вас полноценным набором белков.

Специалисты считают, что по калорийности белки должны составлять 10–15% рациона. И недостаток, и избыток белка опасны.

Жиры выполняют в организме две основные функции: участвуют в построении клеточных мембран и служат основным энергетическим запасом клеток. Кроме того, из них образуются витамины А, D, E, K и некоторые гормоны. Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Насыщенные остаются твердыми при комнатной температуре, ненасыщенные — жидкими. Насыщенные жирные кислоты организм может синтезировать самостоятельно, поэтому употреблять их с пищей не обязательно. Ненасыщенные же жиры нужны для строительства клеток (например, нервных клеток или клеток сетчатки).

В рационе более предпочтительны рыба и растительные жиры, от животных жиров, а также жареных блюд лучше по возможности воздержаться.

Второе правило

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе присутствовали **антиоксиданты**, обладающие способностью связывать свободные радикалы (активные формы



кислорода) и замедлять окислительно-восстановительные процессы. Они защищают от развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и преждевременного старения, помогают повысить иммунитет.

Большинство антиоксидантов организм вырабатывает сам, но не менее важны и антиоксиданты, поступающие с пищей. В рацион полезно включать помидоры, морковь, шпинат, красный перец, авокадо, абрикосы, манго, лимоны, апельсины, морскую рыбу, мидии, подсолнечное и арахисовое масла, семена подсолнечника, миндаль, фундук.

Третье правило

В продуктах, которые вы выбираете, обязательно должны присутствовать необходимые человеку **витамины**. Они попадают в организм только извне.

Витамин А, помогающий поддерживать зрение и улучшающий иммунитет, а также необходимый для роста и развития клеток, в больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

Витамин С, необходимый для синтеза коллагена (белка, который формирует «каркас» тканей и помогающий заживлять раны и ожоги), адреналина, серотонина, а также являющийся активным антиоксидантом, есть во фруктах (особенно цитрусовых), овощах, клубнике, черной смородине, картофеле, сладком перце. Больше всего его в сырых овощах и фруктах, так как он быстро разрушается при нагреве.

Витамин В₁ (тиамин) нужен для метаболизма углеводов, жиров и этанола, он также помогает очищать организм от токсинов. Много этого витамина в свинине, печени,



сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле (особенно в сваренном в мундире).

Витамин B_2 (рибофлавин) важен как источник энергии. Довольно много его в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице и рыбе. Увы, он очень неустойчив и быстро разрушается при термической обработке продуктов, а также при длительном их хранении.

Витамин B_6 (пиридоксин) необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормальной работы нервной и иммунной систем. Он есть в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

Витамин B_{12} (цианкобаламин), нужный для синтеза белка, ДНК и РНК, содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

Никотиновая кислота помогает вырабатывать энергию в клетках, поддерживает здоровье кожи и пищеварительной системы. Содержится в мясе, птице, бобовых, картофеле, орехах, сыре.

Фолиевая кислота участвует в делении клеток, в синтезе гемоглобина, в выработке половых клеток. Ее довольно много в листовых овощах, в брюссельской капусте, в бобовых, зерновых, в хлебе, в печени.

Витамин D, который требуется для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови, есть в рыбьем жире, яйцах, рыбе. Этот витамин активизируется (то есть из него образуется витамин D_3) под действием солнца, именно поэтому от его недостатка чаще всего страдают жители северных регионов.

Витамин E (токоферол) защищает клетки от действия свободных радикалов. Содержится в зерновых, в растительном масле и маргарине.

Витамин K, нужный для синтеза некоторых белков и участвующий в процессе свертывания крови, есть в растительной пище, прежде всего — в листовых овощах.



Четвертое правило

Не забывайте, что нашему организму необходимы **минеральные вещества**. В больших количествах нам нужны кальций, натрий, магний и калий, в несколько меньших — железо и цинк, совсем в малых — йод, молибден и селен. В число требуемых минералов входят также марганец, медь, сера, фтор, хром, фосфор.

Натрий участвует в регулировании водно-электролитного баланса, нужен для работы нервных и мышечных клеток. Он поступает в организм вместе с солью и некоторыми добавками, например глутаминатом натрия. Магний входит в состав костной ткани, требуется для передачи нервных импульсов, сокращения сердечной мышцы, работы некоторых ферментов, функционирования памяти. Больше всего его содержится в бобовых, в крупах, в инжире, орехах и зелени.

Кальций необходим для образования тканей костей и зубов, участвует в свертывании крови, передаче нервных импульсов, сокращении мышц. Самое высокое содержание кальция — в молочных продуктах, зелени, в костях консервированной рыбы. Однако чай, кофе, соль, продукты со щавелевой кислотой содержат вещества, которые мешают усвоению кальция.

Калий важен для поддержания водно-электролитного баланса, для передачи нервных импульсов, сокращения мышц (в том числе сердца), поддержания нормального давления. Больше всего калия в растительных продуктах (фруктах, семечках, бобовых, помидорах, картофеле, бананах, крупах).

Железо входит в состав гемоглобина, который переносит кислород. Его много в мясных продуктах (особенно в печени и почках), яичных желтках, зелени, овощах, хлебе, сухофруктах. Женщинам требуется вдвое больше железа, чем мужчинам.



Цинк важен для работы иммунной системы, вкусовых и зрительных рецепторов, для нормального развития половых желез. Больше всего цинка содержится в моллюсках, довольно много — в крупах, молочных продуктах, яйцах, птице.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, которые управляют скоростью метаболизма в клетках и регулируют рост и развитие тканей. В основном он содержится в морской рыбе и морепродуктах. Если вы их не любите, можно употреблять йодированную соль.

Молибден входит в состав ферментов, которые обеспечивают синтез нуклеиновых кислот («считывание» и «дублирование» генетической информации). Есть в растительных продуктах.

Селен входит в состав ферментов, защищающих клетки от свободных радикалов, участвующих в синтезе некоторых гормонов и контролирующих деление клеток. Он нужен для нормальной работы зрительных рецепторов и клеток кожи. Содержится в мясных продуктах, молоке, рыбе, морепродуктах, растительном масле, цитрусовых и крупах.

Марганец входит в состав ферментов, которые участвуют в синтезе гормонов щитовидной железы и половых гормонов, а также обеспечивают метаболизм холестерина и инсулина, нейтрализуют свободные радикалы, участвуют в образовании костей и хрящей. Основной источник марганца — орехи, крупы, бобовые.

Медь, нужная для синтеза элементов костей и хрящей, содержится в мясных субпродуктах, моллюсках, ракообразных, в какао, орехах и грибах.

Сера входит в состав многих аминокислот, которые организм не может синтезировать самостоятельно, и содержится в животных и растительных белках.

Фосфор требуется для образования тканей костей и зубов, а также для многих биохимических реакций.



Есть почти во всех белках. Помните, чем больше фосфора получает организм, тем меньше усваивается кальций.

Фтор необходим для формирования костной ткани и зубной эмали и поступает в организм в основном с питьевой водой и морепродуктами.

Хлор вместе с натрием поддерживает водно-электролитный баланс и входит в состав основного компонента желудочного сока — соляной кислоты. Поступает в организм вместе с солью.

Хром входит в состав ферментов, участвующих в регулировании содержания сахара в крови и в метаболизме холестерина. Содержится в пивных дрожжах, яичных желтках, сыре, зерновых.

Пятое правило

Питайтесь разнообразно. Употребляйте продукты, содержащие клетчатку (хлеб, крупы т. д.), овощи и фрукты (предпочтительно местного производства), а также фруктовые и овощные соки, нежирные молоко и молочные продукты. Кстати, салаты надо есть перед основной едой, а не после нее: они слегка утоляют голод и помогают усваивать более тяжелую пищу.

Не забывайте, что за один день хранения овощи и фрукты теряют значительную часть витаминов и полезных веществ. Так же на них действует термообработка.

Шестое правило

Не забывайте и о времени года. Летом, например, легко можно обойтись без мяса и хлеба: обилие ово-



щей и фруктов позволяет заменить их. Зимой же без мяса и хлеба можно набрать лишний вес: хлеб — источник постепенно освобождающейся энергии, мясо — источник очень большого количества энергии. Именно в холодное время организм в ней особенно нуждается. Если вы ее недополучаете, то постоянно хотите есть и стремитесь «зажевать» это неприятное ощущение.

Седьмое правило

Ограничьте себя в жирных мясе и мясопродуктах, сливочном масле, сахаре и различных сладостях, в соли и очень соленых продуктах, в спиртных напитках.

Восьмое правило

Во время приема пищи сосредоточивайтесь на еде. Не читайте, не смотрите телевизор, не работайте, не разговаривайте. Так уж получается, что если во время еды вы заняты еще чем-то, еда отходит на второй план, и вы рискуете съесть больше, чем вам требуется. Кроме того, вы не получите удовольствия от еды (так как не распробуете вкус блюда), а удовольствие — это одно из важных правил здорового питания.

Девятое правило

Не покупайте «лишних» продуктов. Лучше всего, если вы поделите ваши приобретения на три примерно равные части: треть — овощи и фрукты, треть — хлеб, бобовые, картофель, крупы, треть — свежее мясо, рыба,



нежирные молочные продукты. Все очень просто: если не принесете домой торт или килограмм мороженого, то и от соблазна уберетесь.

Кроме того, не ходите в магазин, если вы голодны. Чем больше вы хотите есть, тем больше ненужных продуктов вы приобретете.

Десятое правило

Ешьте неторопливо и помалу.

Даже если вы очень голодны, сдержитесь и не набрасывайтесь на еду. Вы рискуете переест, к тому же проглатывая плохо пережеванные куски, вы тем самым резко увеличиваете нагрузку на желудок, а он, свою очередь, непременно напомнит о себе неприятными ощущениями и болью. Кроме того, лишняя еда отзовется лишними килограммами.

Лучше встать из-за стола слегка голодным, тем более что это чувство очень быстро пройдет.

Одиннадцатое правило

Не пересаливайте пищу, не запивайте ее во время еды. Диетологи считают, что лучше выпить немного воды натощак, подготавливая кишечник к работе, а затем — через некоторое время после еды.

Двенадцатое правило

Не готовьте много.

Свежее блюдо гораздо полезнее вчерашнего, в котором могут накапливаться токсины.



Тринадцатое правило

Устраивайте время от времени разгрузочные дни. Это даст вашему организму возможность отдохнуть, очиститься, а вы сможете поддерживать оптимальный вес, почувствовать легкость, поднять настроение.

Очень хороши для этого молочные, фруктовые или овощные дни. Можно, например, целый день питаться яблоками или огурцами, либо целый день пить кефир, молоко или соки.

Для разгрузки не подходят лишь «тяжелые» картофель, кукуруза, бананы.

Четырнадцатое правило

Постарайтесь соблюдать режим питания. «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу». Может быть, не стоит никому ничего отдавать, но то, что ужин должен быть самой легкой трапезой за день, — бесспорно. Если вы привыкли наесться на ночь, попробуйте ежедневно переносить ужин минут на 10–15 раньше, чем это было вчера. Довольно скоро вы убедитесь, что одежда на вас сидит гораздо свободнее, спите вы крепче и спокойнее, высыпаетесь лучше, а значит, и выглядите гораздо лучше.

Почему полезен плотный завтрак? Все очень просто. Чем лучше вы поели с утра, тем меньше вам хочется есть днем или вечером. Обязательно продумайте завтрак. Чем больше удовольствия от него вы получите, тем лучше настроение будет у вас в течение дня.

Обед постарайтесь сделать разнообразным, разделив его, например, на закуску, основное блюдо и десерт. После каждого блюда делайте паузу, помогая тем самым



пище усваиваться. В качестве десерта гораздо полезнее выбрать фрукты, чем пирожное или мороженое.

Пятнадцатое правило

Если вы хотите, чтобы ваше сердце работало четко, а кровь не застаивалась в сосудах, ешьте поменьше жирного (особенно животных жиров), отдавайте предпочтение рыбе и морепродуктам, потребляйте побольше клетчатки и сложных углеводов (овощей, фруктов, изделий из круп), постарайтесь забыть о продуктах, богатых холестерином, уменьшите употребление соли.

Шестнадцатое правило

Откажитесь от привычки перекусывать от скуки, нервного перенапряжения или просто потому, что вдруг захотелось чего-нибудь вкусенького.

Семнадцатое правило

Помните, пища, приготовленная на пару, гораздо полезнее вареной.

В ней лучше сохраняются витамины и минеральные вещества (овощи, например, при варке теряют почти половину витамина С, а при приготовлении на пару — четверть), а «паровые» овощи выглядят более яркими и аппетитными.

При этом постарайтесь соблюдать несложные правила:

- ✦ чем меньше времени уходит на термообработку, тем полезнее получается блюдо;



- ✦ следите и за тем, чтобы вода не касалась продуктов, иначе витамины и минералы растворяются в воде;
- ✦ не солите продукты перед приготовлением, ибо соль вытягивает влагу;
- ✦ воду в пароварке можно заменить ароматным бульоном, что придаст пище особый вкус и запах.

Восемнадцатое правило

Если вы любитель жареного, лучше готовьте на гриле, ибо блюдо получится менее калорийным. В этом случае тоже хорошо придерживаться определенных правил:

- ✦ в форму для запекания надо ставить решетку, чтобы жир стекал вниз, а не оседал на продуктах;
- ✦ чтобы мясо или птица не получились сухими, смажьте или сбрызните их небольшим количеством растительного масла или предварительно замаринуйте;
- ✦ в масло можно добавить пряные травы или измельченные специи (желательно без соли).

Девятнадцатое правило

Продукты, запеченные в духовке, также менее калорийны, чем жареные. Следуя нашим советам, вы сможете получить аппетитные и полезные блюда:

- ✦ запекайте продукты на решетке (см. правила для гриля);
- ✦ пользуйтесь формами с антипригарным покрытием, так как для них требуется минимум масла, а если форму застелить непригораемой бумагой, масла нужно еще меньше;



- ✦ соки, выделяемые из мяса, рыбы или птицы при приготовлении, содержат витамины и минеральные вещества, поэтому нужно либо поливать ими блюдо при приготовлении, либо использовать их в качестве основы для соуса.

Двадцатое правило

Очень полезны блюда, приготовленные в микроволновой печи. Процесс в ней идет быстро, витамины сохраняются лучше. Кроме того, нередко продукты готовятся в закрытой посуде, а значит, сохраняются все соки.

Двадцать первое правило

Если вы не можете совсем обходиться без жареного, приобретите сковороду с антипригарным покрытием: жира для приготовления еды понадобится очень мало.

Жир обязательно нужно хорошо разогреть, иначе продукты впитают его полностью.

Двадцать второе правило

Ароматизируйте приготовляемые блюда. Пряные травы, соевый соус, чеснок, лук помогут вам использовать минимум соли.

Двадцать третье правило

Продумывая свое меню, никогда не забывайте об овощах. Чем больше их в рационе, тем лучше.



Всегда начинайте еду именно с них, так как они быстро утоляют голод.

Двадцать четвертое правило

Равномерно распределяйте количество потребляемых в течение дня углеводов.

Предпочтение лучше отдать медленно усваиваемым углеводам.

Двадцать пятое правило

Не увлекайтесь готовыми салатами, закусками и выпечкой. Готовьте полноценную пищу.

Двадцать шестое правило

Суточная потребность человека в жидкости — около 2 л.

Пейте побольше чистой питьевой или минеральной воды. От лимонадов и других сладких (особенно газированных) напитков лучше отказаться.

Не бойтесь превысить «норму». Вода очищает организм, улучшая состояние вашей кожи и придавая вам силы.

Двадцать седьмое правило

Не увлекайтесь разными диетами.

Правильный режим питания должен стать частью образа жизни, а не временной резкой «встряской» для организма.



Двадцать восьмое правило

Поосторожнее с алкогольными напитками!

Этическую сторону вопроса мы трогать не будем. Достаточно того, что алкоголь не только довольно калориен сам по себе, он еще и ослабляет наш контроль над собой, возбуждая аппетит.

Именно поэтому различные застолья — колоссальный удар по нашей пищеварительной системе.

Двадцать девятое правило

Не надо есть продукты, не сочетающиеся друг с другом, например рыбу и молоко.

Не затрудняйте работу желудка.

Тридцатое правило

Не перекусывайте на ходу, не ешьте в обстановке, которая вас раздражает. Еда стоя, внутреннее напряжение, злость, гнев плохо сказываются на пищеварении.

Чем удобнее для вас сервирован стол, тем больше вы сосредоточиваетесь именно на еде.

Тридцать первое правило

Ешьте неторопливо, но и не засиживайтесь излишне за столом. Обеденный стол — только для еды. Беседовать лучше в удобном кресле. Во время еды не отвлекайтесь на другие дела.



Тридцать второе правило

Если хоть какой-нибудь продукт вызывает у вас сомнения или если вам не нравится его внешний вид, лучше откажитесь от еды: она плохо усвоится.

Тридцать третье правило

Чем натуральнее продукты — тем лучше. Например, темный рис полезнее шлифованного, свежие фрукты и овощи лучше консервированных или маринованных.

Тридцать четвертое правило

Если у вас есть проблемы с пищеварением, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Один и тот же продукт может быть благом для одного человека и ядом для другого.

Тридцать пятое правило

Большую часть вашего рациона должны составлять продукты, содержащие много воды (фрукты, овощи, бобы, проросшие зерна), остальное — протеины, жиры, крахмалы. Тогда ваш организм будет лучше очищаться.

Тридцать шестое правило

Старайтесь минимизировать продукты, разрушающие клетки.

К их числу относятся сахар, животные жиры, жирные молочные продукты, соль, алкоголь.



Тридцать седьмое правило

Чтобы выйти из стресса, питайтесь регулярно, потребляйте как можно меньше продуктов с высоким содержанием кофеина, постарайтесь отказаться от алкоголя, не ешьте то, что может вызвать сильную аллергическую реакцию.

Тридцать восьмое правило

Чтобы не создавать проблем с пищеварением, помните, что плохо сочетаются:

- ✦ кислые продукты и крахмалы;
- ✦ кислые продукты и белки;
- ✦ крахмалы и белки;
- ✦ белки и жиры;
- ✦ белки и сахар;
- ✦ крахмал и сахар;
- ✦ молоко и фрукты с любой пищей;
- ✦ сладкие и кислые фрукты друг с другом;
- ✦ крахмалы и продукты, богатые серой (белокочанная и цветная капуста, репа, горох, яйца, инжир, лук, морковь, чеснок).

Тридцать девятое правило

Хорошо сочетаются между собой:

- ✦ зелень с кислыми фруктами и творогом или орехами;



- ✦ зелень со сладкими и полусладкими фруктами;
- ✦ жиры и крахмалы;
- ✦ дыни с нектислыми свежими фруктами;
- ✦ некрахмалистая зелень с крахмалами, белками, жирами (особенно с природным сочетанием жиров и белков, например со сметаной, сыром, орехами).

Сороковое правило

Хорошо начинать день с фруктов или свежих фруктовых соков. Днем предпочтительны крахмалистые продукты, вечером — белковые.

Сорок первое правило

Самыми полезными фруктами и ягодами врачи-диетологи считают следующие.

Абрикосы, в состав которых входит бета-каротин. В организме он превращается в витамин А, полезный для глаз, а также предотвращающий развитие онкологических заболеваний. Чем тверже абрикосы, тем они полезнее.

Бананы, богатые калием, который необходим для здоровья мышц, особенно сердечной. Кроме того, бананы — хороший источник волокна, предотвращающего сердечно-сосудистые заболевания. Они также нейтрализуют кислоту, что делает их полезными для людей, страдающих изжогой.

Виноград, особенно изюм — главный источник железа, который помогает переносить кислород к тканям.

Инжир, богатый калием, углеводами, витамином В₆, который способствует производству серотонина — «гормона удовольствия» и понижает содержание холестерина.



Клюква, сок которой помогает бороться с инфекциями, препятствует росту бактерий.

Лимон — обильный источник витамина С.

Малина содержит кислоту, помогающую останавливать рост раковых клеток. В ней также много витамина С и клетчатки.

Манго, один плод которого содержит дневную норму витамина С, а также много витамина А.

Мускусная дыня — хороший источник витамина С, бета-каротина, калия.

Сорок второе правило

Самыми полезными овощами врачи-диетологи считают следующие.

Авокадо содержит олеиновую кислоту и ненасыщенные жиры, которые снижают уровень холестерина. Кроме того, в авокадо много клетчатки.

Артишоки — богатый источник силимарина (антиоксиданта, который снижает риск заболевания раком кожи) и клетчатки.

Брокколи содержит вещества, защищающие от рака груди. Кроме того, в ней немало витамина С и бета-каротина.

Китайская капуста — источник веществ, защищающих от рака груди. В ней также много кальция.

Лук богат одним из самых сильных флавоноидов, уменьшает вероятность развития рака.

Помидоры содержат ликопен, который действует как антиоксидант. Помидоры уменьшают риск заболеваний мочевого пузыря, желудка, а также вероятность рака толстой кишки. Эти овощи рекомендуется есть ежедневно, лучше с оливковым маслом, так как ликопен хорошо усваивается с небольшим количеством жиров.



Тыква (и все семейство тыквенных) — богатейший источник витамина С и бета-каротина.

Чеснок богат серой, которая уменьшает количество холестерина, способствует понижению давления, снижает риск рака желудка и толстого кишечника.

Шпинат содержит вещества, предупреждающие дистрофию сетчатки. Кроме того, он защищает от преждевременного старения.

Сорок третье правило

Самыми полезными бобовыми, злаковыми и орехами врачи-диетологи считают следующие.

Арахис понижает риск сердечных заболеваний, содержит ненасыщенные («полезные») жиры.

Лебеда богата белком, железом, магнием, витамином В₂.

Пшеничные зародыши — прекрасный источник магния и витамина Е.

Пятнистые бобы содержат очень много фолатов, уменьшающих риск болезней сердца.

Рис — источник углеводов, необходимых для поддержания энергетического уровня.

Чечевица — кладезь веществ, подавляющих рак груди. В ней также немало клетчатки и белка. Сохраняет полезные свойства даже после обработки.

Сорок четвертое правило

Самыми полезными продуктами животного происхождения врачи-диетологи считают следующие.

22 *Йогурт* (нежирный) содержит кальций. Кроме того, бактерии, которые есть в йогурте, защищают



организм от различных заболеваний. Полезен даже тем, кто не переносит лактозу.

Куриное мясо богато белками, селеном, витаминами группы В. Самые диетические — грудки. Готовить курицу нужно без кожи.

Куриные яйца — источник белка и лютеина (защищающего глаза от катаракты). Они предотвращают образование тромбов, снижают риск заболевания раком груди.

Молоко (обезжиренное) богато витаминами B₆, A, D, а также кальцием.

Сорок пятое правило

Самыми полезными дарами моря врачи-диетологи считают следующие.

Крабовые — основной источник цинка и витамина B₁₂.

Лососевые, как и любая рыба холодных вод, содержат Омега-3 жирные кислоты, которые защищают сердце от болезней.

Ракообразные богаты витамином B₁₂, железом, магнием и калием.

Сорок шестое правило

Не забывайте о пользе и здоровье и во время праздничных застолий. Постарайтесь придерживаться нескольких правил:

- ✦ начинайте трапезу с салата, особенно если вы голодны;
- ✦ не говорите во время еды: вы начнете торопиться и плохо прожуете пищу, а это очень вредно для пищеварительного тракта;



- ✦ не накладывайте полную тарелку, создавая невероятную мешанину из рыбы, мяса, овощей и т. д.;
- ✦ пробуйте разные блюда поочередно и понемногу;
- ✦ отдавайте предпочтение сухим винам, полезным для обмена веществ и пищеварения, откажитесь от крепких напитков, возбуждающих аппетит;
- ✦ и еще одно: чем больше вы общаетесь, тем меньше едите.

Сорок седьмое правило

Не все жиры вредны для организма.

Есть и такие, которые жизненно необходимы. Они служат источником энергии, поддерживают нормальный состав крови и клеточных мембран, помогают передавать нервные импульсы, участвуют в выработке основных гормонов.

Кроме того, витамины А, D, Е и К без жиров не усваиваются.

К «хорошим» жирам относятся следующие.

Мононенасыщенные жиры, содержащиеся в оливковом и арахисовом масле, в оливках, в авокадо, многих орехах и семечках.

Полезны в умеренных количествах. Снижают риск рака груди и сердечно-сосудистых заболеваний.

Жиры Омега-3 (полиненасыщенные жиры) есть прежде всего в жирной рыбе и икре, в небольших количествах — в растительном масле и орехах. Организм их не вырабатывает, однако нуждается в них, чтобы хорошо работали сердце, суставы и сосуды.

Жиры Омега-6 содержатся в растительных маслах и в соевых продуктах. Полезны при умеренном употреблении.



Сорок восьмое правило

Никогда не ешьте, если не голодны. Чтобы отличить настоящее чувство голода от хорошего аппетита, выпейте неполный стакан воды и примерно через полчаса прислушайтесь к своему организму. Если он по-прежнему молит о кусочке хлеба, можно поесть.

Сорок девятое правило

Не ешьте, если вам нездоровится, если у вас что-то болит, если вы устали. Лучше попейте воды или свежего сока.

Пятидесятое правило

Относитесь разумно и вдумчиво ко всем советам и рекомендациям, в том числе и к рекомендациям диетологов. Сколько людей — столько и мнений, причем весьма серьезно аргументированных.

Если вас что-то беспокоит, найдите «своего» доктора, которому вы поверите и к которому будете прислушиваться. Не ставьте над собой экспериментов. Помните: здоровье проще поддержать, чем восстанавливать.

ГОТОВИМ В ПАРОВАРКЕ



Гороховый суп

0,5 стакана гороха, 4 стакана воды, 3–4 средних клубня картофеля, 200 г мяса, 1 стручок сладкого перца, 1 морковь, 0,5 стакана маленьких сухариков, зелень, соль.

Вымоченный горох залить водой, добавить мясо, нарезанное небольшими кусочками. Готовить в чаше для риса в течение 30 мин. Затем добавить картофель, нарезанный соломкой, натертую морковь, перец, нарезанный соломкой. При необходимости досолить. Готовить еще 30–40 мин.

Готовый суп перед подачей посыпать зеленью и сухариками.



Похлебка из красной чечевицы

1 стакан красной чечевицы, 3 стакана воды, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки ржаных сухариков, зелень, соль.

Чечевицу залить водой, посолить по вкусу. Готовить в чаше для риса 40–50 мин. Когда чечевица



разварится, влить сливки, добавить мелко нарезанную зелень.

В готовую похлебку всыпать сухарики — непосредственно перед подачей.



Гренки с сыром и зеленью

4 ломтика хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, 1 помидор, зелень.

Яйцо взбить с молоком, добавить измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В получившуюся смесь обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в пароварку на 5–10 мин.

Помидор нарезать ломтиками и подавать вместе с горячими гренками.



Мраморный кекс

5 яиц, 0,75 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 3 ст. ложки порошка какао, 2 ст. ложки кокосовой стружки, ванилин, свежееотжатый сок одного апельсина.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков и взбить миксером до образования устойчивой пены. В получившуюся массу добавить желтки, муку, сахар и ванилин, перемешать до образования однородной массы. Тесто разделить пополам, в половину добавить какао.



Чашу для риса выстелить фольгой и выложить туда столовой ложкой тесто — поочередно с какао и без него. Накрыть чашу фольгой и на 35–45 мин поставить в пароварку.

Готовый кекс вынуть из пароварки, отделить от фольги и нарезать. Кусочки выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать кокосовой стружкой.



Овощная запеканка с сыром

150 г сыра, 1 яйцо, 1 небольшой кабачок, 1 баклажан, 1 стручок сладкого перца, зелень, соль.

Овощи нарезать небольшими кубиками, добавить яйцо, тертый сыр, посолить по вкусу и перемешать. Получившуюся смесь положить в чашу для риса, накрыть фольгой и готовить в пароварке 25–30 мин.

Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью.



Ореховый бисквит

5 ст. ложек измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. ложки изюма без косточек, 5 яиц, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки отрубей, 2 ст. ложки меда, ванилин.

Яичные белки отделить от желтков и взбить с сахаром с помощью миксера до образования устойчивой пены.

28 В получившуюся массу добавить желтки, муку, отруби,



ванилин, изюм и 3 ст. ложки орехов. Перемешать до образования однородной массы. Чашу для риса выстелить фольгой, выложить в нее массу. Накрыть чашу фольгой и на 35–45 мин поставить в пароварку.

Готовый бисквит вынуть из пароварки, отделить от фольги и положить на блюдо. Смазать медом и посыпать оставшимися орехами.



Овсяная каша с кукурузой

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан замороженных зерен сладкой кукурузы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль.

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в чашу для риса, влить воду и 1 стакан молока, посолить по вкусу, перемешать и поставить в пароварку на 30 мин.

В готовую кашу влить оставшееся молоко.



Яблочная шарлотка

2 крупных кислых яблока, 4 яйца, 0,5 стакана муки, 2 ст. ложки отрубей, 0,5 стакана сахара, 0,3 ч. ложки молотой корицы, 3 ст. ложки любого варенья или джема.

Яблоки нарезать небольшими ломтиками. Яичные белки отделить от желтков и взбить с сахаром до образования устойчивой пены.



В получившуюся массу добавить желтки, муку, отруби и корицу. Все аккуратно перемешать до образования однородной массы. Затем высыпать нарезанные яблоки.

Чашу для риса выстелить фольгой, выложить туда массу. Накрыть чашу фольгой и на 35–45 мин поставить в пароварку.

Готовую шарлотку вынуть из пароварки, отделить от фольги и положить на блюдо. Смазать вареньем или джемом.



Омлет с овощами

4 яйца, 0,5 стакана молока, 1,5 стакана замороженных овощей (смеси «Паприкаш» или «Лечо»), соль.

Замороженные овощи положить в чашу для риса. Яйца взбить с молоком, посолить по вкусу, получившейся смесью залить овощи. Все перемешать и поставить на 20 мин в пароварку. Затем еще раз перемешать и готовить еще 10 мин.



Рагу из моркови и красной рыбы

3 средние моркови, 1 маленькая луковица, 1 помидор, 150 г красной рыбы, хмели-сунели, черный молотый перец, соль.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Помидор нарезать кружочками или ломтиками. Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Ин-



гредииенты соединить, положить в чашу для риса и поставить на 35–45 мин в пароварку. За 5 мин до конца приготовления добавить приправы и соль.



Фаршированный перец

6 стручков сладкого перца, 200 г мясного фарша, 1 стакан вареного риса, 1 морковь, 1 луковица, соль.

Морковь натереть на средней терке. Лук мелко порубить. Лук и морковь смешать с фаршем и рисом, посолить по вкусу.

С перцев срезать верхушку, удалить семена и перегородки. Подготовленные перцы заполнить начинкой, положить в пароварку и готовить 30–40 мин.



Ячневая каша с мясом и грибами

0,5 стакана ячневой крупы, 1,5 стакана воды, 0,5 стакана свежих нарезанных шампиньонов, 100 г нежирного мясного фарша, соль.

Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать и положить в чашу для риса. Готовить в пароварке 40–50 мин.

ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ



Ветчина с портвейном

2 кг ветчины одним куском, 1 стакан портвейна, 350 мл абрикосового нектара, 0,5 ст. ложки толченой корицы.

Ветчину проколоть в нескольких местах вилкой для мяса и положить в стеклянную посуду.

Смешать портвейн, нектар и корицу, залить смесью ветчину. Мариновать 2–3 ч, часто переворачивая.

Поддон для воды наполнить наполовину, положить ветчину на решетку и готовить около 20 мин.



Говядина в огненном соусе

8 говяжьих стейков, 8 мелких помидоров, растительное масло, соус «Табаско», чесночная соль.

Для соуса: 4–5 долек чеснока, 2 ст. ложки кетчупа, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка соуса «Табаско», 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка

лимонного сока, 1 ч. ложка измельченного орегано, черный молотый перец, соль.



Приготовить соус. Чеснок раздавить, добавить кетчуп, масло, уксус, «Табаско», сахар, лимонный сок, орегано, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Стейки вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, смазать соусом «Табаско» и маслом. Помидоры вымыть, обсушить, нанести сверху крестообразный надрез, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть маслом.

Мясо и помидоры выложить на разогретую решетку. Мясо запекать на гриле по 3–4 мин с обеих сторон, помидоры — 5 мин.

Готовые мясо и помидоры выложить на блюдо. Соус подать отдельно.



Говядина по-аргентински

500 г филе говядины, 1–2 стручка перца чили, 2–3 дольки чеснока, 1 луковица, 30 г зелени петрушки, 2–3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки воды, 4 ст. ложки растительного масла, 1 цуккини, ломтики бекона, лимонный сок, морская соль.

Приготовить соус. Перец чили очистить от семечек и растолочь. Чеснок и лук мелко порубить. Петрушку мелко нарезать. Ингредиенты перемешать, посолить. Уксус смешать с водой, довести до кипения и сразу же влить в смесь. Добавить 3 ст. ложки масла и тщательно перемешать.

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обернуть каждый кусок ломтиками бекона и крепко сжать.



Цуккини разрезать вдоль на тонкие ломтики.

Мясо и цуккини выложить на гриль, сбрызнуть лимонным соком и оставшимся маслом. Запекать, переворачивая, около 10 мин.

Готовое блюдо подавать с соусом.



Запеченные овощи

4 початка кукурузы, 2 стручка сладкого перца, 2 крупных гриба, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Кукурузу, грибы и перец очистить, смазать маслом, посолить и поперчить по вкусу. Завернуть в фольгу отдельно друг от друга и жарить на гриле 10–15 мин, часто переворачивая.



Индейка с ананасом

6 порционных кусков филе индейки, 200 г сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 большая банка консервированных ананасов, 1 ч. ложка паприки, 2 ч. ложки карри, 1 ч. ложка молотого имбиря, зелень, соль.

Приготовить маринад: смешать масло, паприку, имбирь, соль. Смазать маринадом индейку, положить ее в холодильник на 2–3 ч, а затем обжарить на гриле до готовности.

Шесть колечек ананаса обжарить на гриле. Оставшиеся ананасы мелко порубить, соединить со сметаной



и карри, слегка посолить и взбить миксером до образования пюре.

Обжаренные ананасы выложить на блюдо, на них — филе индейки. Сбоку выложить сметанный соус. Посыпать измельченной зеленью.



Картофель с чесноком

2–3 крупных клубня картофеля, 15 долек чеснока, 1 луковица, 0,5 стакана оливкового масла, 2 лавровых листа, свежий базилик, свежий орегано, свежий тмин, свежий розмарин, черный перец крупного помола, соль.

Картофель очистить, разрезать каждый клубень пополам, а затем каждую половинку — на 6–8 ломтиков. Тщательно промыть в холодной воде и обсушить. Лук нарезать кольцами, зелень мелко порубить.

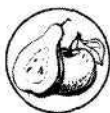
Картофель, лук, чеснок, травы и лавровый лист положить в глубокий противень так, чтобы ломтики картофеля не касались друг друга, залить оливковым маслом. Готовить 1–2 ч в режиме копчения, время от времени переворачивая лопаточкой.

Готовый картофель посолить и поперчить по вкусу.



Копченые грибы на гриле

500 г крупных свежих грибов, 0,3 стакана оливкового масла, свежий базилик, свежий орегано, черный перец крупного помола, соль.



Грибы очистить, залить маслом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью. Выложить на решетку для копчения, готовить 1,5–2 ч.

Грибы можно готовить целиком или нарезать крупными ломтиками.



Креветки в горчичном соусе

500 г крупных очищенных креветок, 1 луковица, 4–5 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка острого соуса, 1 ст. ложка измельченных ядер миндаля, белый молотый перец, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки горчицы, 100 г мягкого сыра, 1 ч. ложка сахара, 30 г укропа, соль.

Приготовить маринад: смешать масло, соус, миндаль, мелко нарезанный лук, перец и соль.

Креветки нанизать на шпажки, полить маринадом и поставить в холодильник на 1 ч. Затем маринад обтряхнуть, креветки обжарить на гриле, постоянно поворачивая, до золотисто-коричневого цвета.

Приготовить соус. Смешать горчицу, измельченный сыр, сахар, мелко нарезанный укроп, посолить по вкусу.

Соус подать к креветкам отдельно.



Кура гриль, маринованная в пиве

36 1 кг куриных бедер или грудок, 1 головка чеснока, 1 л темного пива, острый кетчуп, смесь приправ для

курицы, приправа для гриля, 1–2 лимона, зелень, крупная соль.



Бедра или грудки ополоснуть, сделать в мясе глубокие надрезы и нашить чесноком.

Посыпать курицу солью, натереть приправами для курицы, смазать кетчупом. Сложить куски курицы в миску, пересыпая их измельченной зеленью и перекладывая ломтиками лимона, залить пивом. Положить гнет и выдержать мясо 2–3 ч.

Затем вынуть курицу из маринада, посыпать приправой для гриля (смесью пряностей и панировочных сухарей), положить на решетку. Можно проложить ломтиками лимона.

Готовить на гриле 15–20 мин, время от времени переворачивая, чтобы образовалась румяная корочка.



Севрюга или осетрина на гриле

1,2 кг севрюги и осетрины, 1–2 яйца, 2–3 ст. ложки воды, мука, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Для зеленого масла: 100 г сливочного масла, 50 г измельченной зелени.

Рыбу очистить от хрящей и кожи, нарезать ломтиками, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке. Яйца взбить с водой, обмакнуть в эту смесь кусочки рыбы, обвалять в сухарях.

Выложить на решетку. Готовить на гриле 10–15 мин, время от времени переворачивая.

Готовую рыбу выложить на блюдо. На каждый ломтик рыбы положить по кусочку зеленого масла.



Чтобы его приготовить, надо масло порубить вместе с зеленью, затем заморозить и нарезать кубиками.



Стейки в овощной корочке

8 говяжьих стейков, 2 яичных белка, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ч. ложки острой горчицы, 2 моркови, 100 г корня сельдерея, 200 г лука-порей, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Белки взбить в крутую пену, вводя постепенно соль, перец, горчицу и сухари. Получившуюся смесь охладить.

Морковь и сельдерей натереть на мелкой терке. Лук нарезать колечками. Овощи соединить, пробланшировать и обсушить. После этого соединить их с белковой смесью.

Стейки смазать растительным маслом, поперчить, выложить на решетку. Готовить в гриле 14 мин, затем перевернуть, нанести на них овощную смесь и готовить еще около 10 мин.



Стейки из красной рыбы

4 стейка семги, горбуши или форели, 500 мл темного пива, черный молотый перец, лимонный сок, соль.

Стейки положить в пиво и выдержать в нем 1–2 ч. Затем присыпать перцем и солью по вкусу, положить на решетку гриля. Готовить 10 мин, время от времени



переворачивая и поливая пивом. Примерно за 1 мин до конца приготовления сбрызнуть стейки лимонным соком.

К готовым стейкам можно подать зелень, листовой салат, ломтики лимона.

Если к рыбе подают вино, ее лучше вымачивать в вине и поливать им.



Стейки из палтуса

500 г филе палтуса, сок одного лимона, 3–4 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки острого соуса, черный молотый перец, соль.

Филе палтуса вымыть и обсушить, затем разрезать на стейки, посолить и поперчить по вкусу, полить лимонным соком. Масло смешать с соусом и получившейся смесью обмазать стейки.

Жарить на гриле (на древесном угле) примерно 15 мин, переворачивая.



Стейки из лосося

4 лососевых стейка, сок двух лимонов, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Стейки вымыть, обсушить, залить соком и мариновать 30 мин. Затем выложить их на сито, слегка обсушить, посолить и поперчить по вкусу.



Гриль смазать маслом и обжарить на нем стейки до готовности.



Фаршированные кальмары

6 тушек кальмаров, 1 маленький цуккини, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Цуккини очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок мелко порубить. Овощи соединить, посолить по вкусу и потушить в масле около 5 мин. Слегка остудить, добавить яйцо, муку, петрушку, перемешать.

Очищенные тушки кальмаров начинить получившейся смесью, скрепить отверстия деревянными зубочистками.

Жарить на гриле около 10 мин.



Цыпленок с томатным соком

2 цыпленка, 1,5 стакана томатного сока, 0,25 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки острого соуса, 0,5 ч. ложки чесночного порошка, 0,25 ч. ложки лимонного перца, 0,25 ч. ложки перечного соуса, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка соли.

40 Смешать томатный сок, лук, лимонный сок, соусы, тмин, чесночный порошок, перец и соль.



Цыплят нарезать небольшими кусочками и замариновать в получившейся смеси. Сложить в полиэтиленовый мешок или плотно закрывающую посуду и поставить в холодильник на несколько часов. Время от времени встряхивать или переворачивать.

Замаринованные кусочки выложить на решетку, маринад налить в поддон для воды. Готовить, пока мясо не станет мягким.



Цыпленок «Чемпион»

2–3 цыпленка, 2 стакана жидкости (пива, белого вина, лимонада, пива и т. д.), черный молотый перец, соль.

Цыплят нарезать крупными кусками, посолить, поперчить, залить жидкостью (по вкусу) и мариновать в плотно закрытой посуде или полиэтиленовом мешке (в холодильнике в течение нескольких часов).

Поддон для воды заполнить на три четверти маринадом, куски цыплят положить на решетку. Готовить, пока мясо не станет совсем мягким.



Шашлык из баранины со сладким перцем

600 г мякоти баранины, 2 стручка сладкого перца, 5 ст. ложек растительного масла, 0,75 стакана темного пива, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка измельченного любистока, 2 ч. ложки измельченного тимьяна, 1 ч. ложка измельченного орегано, черный молотый перец, соль.



Приготовить маринад: соединить любисток, тимьян, орегано, перец, соль, масло, лимонный сок и пиво.

Баранину нарезать порционными кусочками, залить маринадом и выдержать в нем 4 ч.

Стручки сладкого перца крупно нарезать. Нанизать на шампуры попеременно мясо и перец. Жарить на гриле до готовности, время от времени переворачивая и поливая маринадом.



Форель по-гатски

2–3 мелкие форели, 4–6 ломтиков бекона, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Форель очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, внутрь положить измельченный лавровый лист.

Каждую рыбу обернуть ломтиками бекона. Запекать на гриле с двух сторон в течение 20–30 мин.

ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



Вегетарианский суп

2 моркови, 3 клубня картофеля, 300 г белокочанной капусты, 40–50 г корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 1,2 л воды, соль.

Лук мелко порубить и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерея. Получившуюся смесь переложить в посуду для супа и прогреть на полной мощности 5–7 мин, время от времени помешивая. Затем добавить тонко нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и готовить еще 5 мин на той же мощности.

Залить овощи кипящей водой, посолить по вкусу и довести до кипения на полной мощности.

Подавать со сметаной.



Грибной суп

750 г свежих грибов, 4 луковицы лука-шалота, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока,



1 стакан куриного бульона, 0,5 стакана сливок, зеленый лук, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами, положить с маслом и грибами в глубокую кастрюлю. Накрыть и пассеровать 3 мин на полной мощности. Добавить, помешивая, куриный бульон и молоко. Варить еще 5 мин на той же мощности.

Муку развести небольшим количеством воды до образования однородной массы без комков. Затем, помешивая, влить эту смесь в суп. Варить 2 мин на полной мощности.

В другой посуде тщательно взбить желтки со сливками. Быстро влить эту смесь в горячий суп и размешать. Подогреть 3–5 мин на полной мощности. Посолить по вкусу.

Суп подавать горячим, посыпав зеленым луком.



Летний суп

2 помидора, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 4 клубня картофеля, 100 г зеленого горошка, 200 г цветной капусты, 2 л куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель, морковь и корень сельдерея очистить и нарезать одинаковыми кусочками.

Лук нарезать тонкими кольцами и прогреть с маслом на полной мощности в течение 2 мин. Добавить картофель, морковь и сельдерей, влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на той же мощности в закрытой посуде

25–30 мин, пока овощи не станут мягкими, а затем добавить нарезанные помидоры и горошек. Готовить



еще 5–7 мин. Положить цветную капусту и прогреть в течение 5 мин.

Перед подачей посыпать измельченной зеленью петрушки.



Куриный суп

600 г куриной мякоти, 2 кубика куриного бульона, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 луковицы, 100 г вермишели, 1 л кипяченой воды, гвоздика, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить и нарезать кубиками или соломкой. Сельдерей порубить. Лук мелко нарезать.

Мясо, морковь, лук и сельдерей положить в кастрюлю, добавить бульонные кубики, залить горячей водой. Опустить полотняный мешочек с лавровым листом, перцем и гвоздикой. Готовить на полной мощности в течение 20 мин, а затем на средней мощности 30–40 мин. После этого добавить в суп вермишель и прогреть еще примерно 15 мин на средней мощности. Посолить по вкусу. Перед подачей удалить мешочек с пряностями.



Авокадо с помидорами и сыром

2 крупных спелых авокадо, сок половины лимона или лайма, 2 помидора, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки тертого сыра, 2–3 ст. ложки мелких кубиков черного хлеба,



8 поджаренных ядер фундука или половинок ядер грецкого ореха, белый молотый перец, соль.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и осторожно вынуть ложкой всю мякоть.

Лук мелко порубить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Мякоть авокадо размять вилкой, добавить сок лимона, хлебные кубики, лук, помидоры, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Получившуюся смесь выложить на половинки авокадо. Посыпать сыром, украсить орехами. Выложить на тарелку, накрыть бумажным полотенцем. Готовить 5–6 мин на полной мощности. Подавать горячими.



Баранина в маринаде

0,5 бараньей ноги (около 1 кг), 1 долька чеснока, 100 г мелкого репчатого лука, 3 моркови, 225 мл красного сухого вина, 1 ст. ложка измельченного тимьяна, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка кукурузной муки, имбирь, черный молотый перец, соль.

Лук очистить. Морковь вымыть и нарезать тонкой соломкой или кружочками.

В бараньей ноге сделать надрезы и вставить в них кусочки чеснока. Присыпать ногу имбирем.

Смешать лук, морковь, зелень, масло и вино, опустить в смесь мясо. Накрыть посуду крышкой и несколько раз осторожно встряхнуть. Оставить мясо в маринаде на несколько часов или на ночь, время от времени переворачивая его.



Замаринованное мясо вместе с маринадом готовить под крышкой с отверстием на полной мощности. Время — 9–13 мин на каждые 450 г мяса.

Во время приготовления баранью ногу один раз перевернуть. Готовое мясо завернуть в фольгу и дать настояться около 15 мин.

Образовавшуюся при приготовлении жидкость процедить. Добавить в нее кукурузную муку, разведенную в 1 ст. ложке холодной воды. Прогреть в течение 3 мин на полной мощности, перемешать и готовить еще 3 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

Мясо выложить на блюдо, вокруг разместить овощи из маринада. Полить соусом.



Картофельная запеканка с мясом

5–6 клубней картофеля, 2–3 ст. ложки воды, 1–2 яйца, сметана, сливочное масло, соль.

Для начинки: 300 г мясного фарша, 1 луковица, 150 мл красного сухого вина, 1–2 яйца, соль.

Картофель очистить, крупно нарезать, добавить воду, накрыть посуду крышкой. Готовить 8–10 мин на полной мощности, дать настояться под крышкой в течение 5 мин. Горячий картофель протереть через сито или пропустить через мясорубку, охладить, смешать с яйцами, посолить по вкусу. Получившуюся массу разделить на две части.

Форму смазать маслом, выложить половину картофельной массы, разровнять. Сверху положить мясную начинку, на нее — кружочки яйца, сваренного вкрутую.



Закрыть все оставшейся картофельной массой, разровнять, смазать сметаной. Запекать в течение 10–12 мин на полной мощности или в комбинированном режиме с грилем либо конвекцией до образования румяной корочки.

Для приготовления начинки нужно мелко нарезанный лук смешать с фаршем, прогреть под крышкой в течение 5–6 мин на полной мощности, влить вино, снять крышку, готовить еще 5 мин на той же мощности, пока не выпарится половина жидкости. Посолить, перемешать, выдержать под крышкой 5 мин.



Печеный окорок

450 г окорока, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Прогреть окорок в закрытой посуде на полной мощности в течение 9 мин. Затем слить образовавшийся сок, смешать его с сахаром, горчицей и солью, полить мясо. Готовить на полной мощности в открытой посуде 3–4 мин. Затем посуду прикрыть крышкой и дать окороку постоять в выключенной печи 2–3 мин.



Брокколи печеная

150 г брокколи, 100 г ветчины, 100 мл бульона, 100 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, мускатный орех, лимонный сок, 30 г тертого сыра, черный молотый перец, паприка, соль.



Брокколи прогреть на полной мощности в течение 3 мин. Ветчину нарезать полосками и посыпать ею брокколи.

Приготовить соус. Смешать бульон с молоком и нагреть на полной мощности в течение 1,5 мин. Тщательно перемешать муку с маслом и добавить в соус. Все перемешать и нагреть на полной мощности 1 мин. Смешать мускатный орех, лимонный сок и соль, добавить в соус и полить капусту с ветчиной. Посыпать смесью сыра, черного перца и паприки и запекать на полной мощности в течение 2,5 мин.



Печень в сметане

300 г печени, 1 луковица, 50 г сметаны, 1 ст. ложка маргарина, черный молотый перец, соль.

Печень нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу. Добавить лук, нарезанный тонкими колечками, сметану и маргарин.

Закрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 6 мин.



Говядина по-бургундски

700 г филе говядины, 100 г ветчины или бекона, 1 долька чеснока, 200 г молодого репчатого лука, 100 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 200 мл красного вина, зелень, черный молотый перец, соль.



Мясо и ветчину нарезать небольшими кубиками. Ветчину прогреть в течение 3 мин на полной мощности. Затем добавить мясо, измельченный чеснок, целые луковицы, очищенные и нарезанные грибы, муку, посолить и поперчить по вкусу и перемешать. Готовить на той же мощности 1 мин. После этого влить вино, прикрыть посуду крышкой. Готовить еще 5 мин на той же мощности. Когда жидкость закипит, уменьшить мощность до минимальной и готовить еще 40–50 мин, время от времени помешивая.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Цыпленок по-французски

4 ножки цыпленка, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 4 веточки сельдерея, 100 г бекона, 1 ст. ложка оливкового масла, 440 г консервированных в масле бобов, 30 г сухого супового набора из французского лука, 1 ст. ложка черной патоки, 225 г копченой голландской колбасы, черный молотый перец, соль.

Репчатый лук мелко нарезать. Чеснок раздавить. Сельдерей мелко порубить. Бекон нарезать маленькими кубиками. Колбасу очистить от кожицы и разрезать на 4 куска.

С куриных ножек снять кожу, удалить кости.

Лук, чеснок, сельдерей и бекон прогреть с маслом в течение 3–5 мин на полной мощности. В процессе приготовления 1–2 раза перемешать. Затем добавить бобы, перемешать. Суповую смесь и патоку развести 150 мл кипящей воды и влить в овощную смесь. Перемешать. Положить куриное мясо, снова перемешать. Накрыть посуду крышкой с отверстием и готовить на полной мощности 9–13 мин.



Посолить и поперчить по вкусу. Сверху положить куски колбасы. Готовить без крышки еще 2–3 мин на той же мощности.



Грибы в сметанном соусе

250 г свежих грибов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Грибы очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать, добавить масло, накрыть посуду крышкой и прогреть 2–3 мин на полной мощности.

Сметану соединить с мукой, мелко нарезанным чесноком и солью, перемешать так, чтобы не было комков. Получившейся смесью полить грибы. Запекать в течение 3–4 мин на полной мощности.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

ГОТОВИМ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Овощной салат

200 г моркови, 200 г белокочанной капусты, 2 брюквы, 100 г сельдерея, 100 г листового салата, 3 свежих огурца, 3 помидора, 300 г сметаны, соль.

Морковь, брюкву, капусту, сельдерей и салат промыть, очистить и мелко нарезать. (Морковь и брюкву можно натереть на крупной терке.) Огурцы и помидоры вымыть и нарезать тонкими кружками. Овощи выложить в салатник слоями, чередуя их по окраске и присыпая каждый слой небольшим количеством соли. Сметану подать отдельно.

Салат готовится непосредственно перед подачей на стол.



Апельсиновый салат с бананами и фисташками

6 апельсинов, 5 ст. ложек молотого кофе, 60 г тертого горького шоколада, 2,5 ст. ложки коньяка, 4 спелых банана, 80 г очищенных несоленых фисташек, 20 г сливочного масла,

1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка меда, молотая корица.



Апельсины вымыть горячей водой, вытереть насухо и специальным (или просто очень острым) ножом срезать цедру тонкими полосками. Бланшировать цедру несколько секунд, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Очистить апельсины от белой кожицы, разобрать на дольки и очистить их от пленок.

Молотый кофе с корицей и 200 мл воды довести до кипения и процедить сквозь кофейный фильтр. Получившуюся смесь, не остужая, размешать с медом, шоколадом и коньяком, пока мед и шоколад не растворятся.

Бананы очистить, нарезать кружочками толщиной примерно в 1 см, вместе с дольками и цедрой апельсинов положить в кофейный соус и аккуратно перемешать, стараясь не раздавить апельсины.

В сковороду с антипригарным покрытием высыпать фисташки и сахарную пудру, положить сливочное масло и слегка глазировать. Получившуюся массу выложить на салат.



Острый салат из белокочанной капусты

1 кг белокочанной капусты, 1 стакан столового уксуса, 2 ст. ложки соли (без верха), 4 дольки чеснока, 1 луковица, острый красный перец, растительное масло, сахар.

Кочан капусты разделить пополам, каждую половинку разрезать на 2–3 части вдоль и на 5–6 частей поперек. Посыпать солью, сахаром (по желанию) и дать постоять 2–3 часа. Чеснок мелко порубить, смешать с острым молотым красным перцем, добавить к капусте и перемешать. Сложить капусту в эмалированную кастрюлю, залить уксусом и, положив груз, оставить на 2–3 дня. Готовую капусту, подавая на



стол, заправить растительным маслом, добавить нарезанный тонкими кольцами лук.



Грушевый салат

250 г груш, 250 г полутвердого сыра, 1 стручок сладкого красного перца, 1 помидор, листья салата, майонез, сметана, соль, сахар.

Груши тщательно вымыть, обсушить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Сыр также нарезать соломкой и соединить с грушами.

Майонез смешать с небольшим количеством сметаны, солью и сахаром. Получившейся смесью заправить салат.

Подавать на листьях салата, украсив тонкими полосками красного перца и помидора.



Морковный салат с орехами кешью

3–4 моркови, 0,5 стручка сладкого перца, 0,3 стакана измельченных орехов кешью, 2 ст. ложки йогурта или сметаны, 1,5 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1 ст. ложка крупно нарезанной свежей кинзы или мелко нарубленной зелени петрушки, 0,5 ч. ложки соли.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Перец очистить и мелко порубить. Соединить морковь, перец, орехи, соль и йогурт (сметану) и тщательно переме-



шать. Разогреть топленое или растительное масло в маленькой чугунной сковороде на среднем огне (дымок не должен появиться).

Приготовить приправу: в масло положить семена горчицы и жарить их до тех пор, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. Готовую приправу влить в салат, добавить свежую зелень и перемешать.



Салат из авокадо и груш

3 плода авокадо, 3 груши, 1 стручок красного сладкого перца, 2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука, мелко нарезанная зелень петрушки, 0,5 стакана соуса.

Для соуса: 2 ст. ложки лимонного сока, 7 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложка сладкой горчицы, красный молотый перец, соль.

Приготовить соус: соединить все ингредиенты и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Груши, авокадо и сладкий перец очистить и нарезать кубиками. Соединить, аккуратно перемешать и залить соусом. Выложить в салатник, посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.



Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови

500 г белокочанной капусты, 200 г зелени сельдерея, 250 г моркови, 150 г яблок, 50 г растительного масла, черный молотый перец, соль.



Капусту очистить от поврежденных листьев, нашинковать, перетереть с солью. Сельдерей мелко порубить. Морковь тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать очень тонкими пластами или натереть на крупной терке. Все ингредиенты перемешать, поперчить, заправить растительным маслом и снова перемешать.



Салат из белокочанной капусты с яблоками

500 г белокочанной капусты, 200 г кислых яблок, 150 г сметаны, сахар, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать, перетереть с солью, дать немного отстояться. Яблоки тщательно вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкой соломкой. Сметану смешать с небольшим количеством сахара (она должна иметь сладковатый привкус). Капусту соединить с яблоками, заправить сметаной и как следует перемешать.



Салат из граната и лука

2 средние луковицы сладких сортов, 1 крупный кислый гранат, соль.

Лук очистить, нашинковать тонкими кольцами, 2–3 раза промыть в холодной воде, откинуть в дуршлаг и слегка посыпать солью. Отделить гранатовые зерна от ко-

журы, из одной части зерен выжать сок, другую часть смешать с луком. Выложить в салатницу, полить соком.



Салат из краснокочанной капусты с фруктами

200 г краснокочанной капусты, 1 апельсин, 2–3 мандарина, 1 груша, 100 г чернослива, 75 мл апельсинового сока, 50 г оливкового масла, листья зеленого салата, лимонная кислота, зелень.

Капусту мелко нашинковать и перетереть руками до образования сока. Апельсин и мандарины разделить на дольки и очистить от пленок. Крупные дольки апельсинов нарезать поперек. Грушу очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Сушеный чернослив распарить и освободить от косточек.

Все ингредиенты перемешать, заправить апельсиновым соком и растительным маслом, добавить немного лимонной кислоты.

Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить черносливом, листьями салата и зеленью.



Салат из моркови с медом

500 г моркови, 50 г меда, 150 сметаны.

Морковь промыть под струей холодной воды, очистить и нарезать очень тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Мед смешать со сметаной. Если мед



очень густой или засахаренный, его можно развести теплой водой до консистенции густой сметаны. Заправить морковь медово-сметанной смесью и очень тщательно перемешать.



Салат из моркови и яблок

2 моркови, 3 яблока, 100 г очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Морковь промыть под струей холодной воды, очистить и нарезать тонкой соломкой (можно натереть на крупной терке). Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкими ломтиками. Ядра орехов обдать кипятком, снять оболочку и нарезать мелкими кусочками. Все ингредиенты соединить, добавить немного соли, заправить сметаной и тщательно перемешать.



Салат из огурцов и помидоров

500 г помидоров, 2 огурца, 1 луковица, 1 стручок острого красного перца, соль.

Помидоры промыть под струей холодной воды и нарезать кружочками. Если огурцы крупные, их надо очистить и нарезать кубиками. Молодые и мелкие огурцы — промыть и, не снимая кожицы, нарезать дольками. Лук нашинковать кольцами. Соединить все ингредиенты, заправить солью и рубленым горьким перцем, уложить в салатницу или



большую тарелку, украсить цветком из помидоров, дольками огурцов и кольцами репчатого лука.

Подавать как самостоятельное блюдо или как вспомогательное — к плову, шашлыку и другим жирным блюдам.



Салат из помидоров и персиков

2 крупных помидора, 2 крупных спелых персика, 0,5 небольшой красной луковицы, тертая цедра одного лимона, 1 ст. ложка мелко нарезанного базилика, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка поджаренных кедровых орешков, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка тертого сыра «Пармезан», 0,5 стакана майонеза, красный молотый перец, соль.

В кухонном комбайне измельчить базилик, чеснок и орешки, а затем растереть получившуюся смесь с оливковым маслом, сыром, майонезом, перцем и солью. Охладить.

Помидоры вымыть и обсушить, персики и лук очистить. Нарезать все тонкими ломтиками.

На блюдо или большую плоскую тарелку выложить слой помидоров, на него — слой персиков, а затем — лука. Посыпать все цедрой лимона.

В середину блюда аккуратно выложить охлажденную заправку.



Салат из помидоров с луком

500 г помидоров, 3 средние луковицы, черный молотый перец, соль.



Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Если он очень жгучий, прополоснуть 2–3 раза в проточной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками. Соединить ингредиенты, заправить солью и перцем.



Салат из сырой свеклы со сливами

2 средние свеклы, 3–4 сливы, 100 мл клюквенного сока, 100 г сметаны, сахар.

Свеклу тщательно вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Сливы вымыть, обсушить, удалить косточки, нарезать маленькими кусочками. Сок смешать со сметаной, добавив немного сахара.

Свеклу и сливы соединить, заправить смесью сока со сметаной и перемешать.



Салат из цитрусовых

2 апельсина, 1 лимон, 4 мандарина, 1 желтый грейпфрут, 1 красный грейпфрут, 100 г листового салата, 1 плод авокадо, 100 г взбитых сливок, 50 мл апельсинового сока, 50 мл грейпфрутового сока, сахар.

Фрукты вымыть, обтереть, снять кожуру, разделить на дольки, удалить перегородки, их разделяющие. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить. Авокадо очистить и нарезать тонкими дольками.



На дно салатника выложить листья салата, сверху — авокадо, на него — мякоть цитрусовых.

Соединить апельсиновый и грейпфрутовый соки, добавить сахар по вкусу, перемешать и полить салат. Украсить взбитыми сливками.



Салат с кедровыми орешками

100 г листового салата, 1 луковица, 300 г помидоров черри, 50 г ядер кедровых орешков, уксус, растительное масло.

Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать или разорвать руками. Репчатый лук нарезать кольцами. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. Все ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом и перемешать. Посыпать орешками.



Салат с яблоками и виноградом

2–3 зеленых яблока, 1 крупный корень сельдерея, 200–300 г зеленого винограда, 5 ядер грецких орехов, 150 г сливок.

Яблоки вымыть в проточной воде, обсушить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, обсушить, очистить от волокон, нарезать тонкими ломтиками. Виноград промыть под проточной водой, разрезать ягоды пополам, удалить косточки. Орехи порубить.



Все ингредиенты соединить, перемешать и залить слегка взбитыми сливками.



Фруктовый салат

200 г абрикосов, 200 г алычи, 200 г вишни, 200 г яблок,
200 г меда.

Фрукты тщательно вымыть и обсушить.

Из абрикосов удалить косточки, мякоть нарезать кубиками. Из алычи вынуть косточки, мякоть разрезать на 4 части. Из вишни удалить косточки, мякоть разрезать пополам (можно оставить целыми). Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками.

Все ингредиенты соединить, перемешать и залить подогретым медом.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Правильное питание — долгая жизнь без боли и старости.</i>	3
Готовим в пароварке	26
Готовим на гриле	32
Готовим в микроволновой печи	43
Готовим из сырых овощей и фруктов.	52

50 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ответственный редактор *М. С. Яновская*
Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Художник *А. Г. Вайник*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket»
Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «Н КП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 07.09.2007
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 6403

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org