



А на обед у нас будет...



Специальный отчет
для бесплатного распространения в сети Интернет.
Коммерческое использование запрещено.

Copyright © 2006 Людмила Симиненко.
All rights reserved worldwide

Идеальный обед

Обед очень важен для любого человека. Игнорировать его не стоит. Ведь впереди еще половина рабочего дня. Домашние хлопоты, поэтому нужно подкрепить силы.

Очень хорошо приготовить на обед нежирный суп и овощной салат. А к ним - мясо или рыбу. Насколько моих любимых рецептов вы найдете в этом отчете. А пока – немного информации к размышлению.

Источник силы

Мясо и рыба - ценнейшие источники белка, который является строительным материалом для клеток и тканей организма и, прежде всего, для мышц. Но чтобы вместе с полезными белками и другими элементами не съесть жиров больше, чем нужно Вашему организму, нужно правильно выбирать мясо. Пусть это будут нежирные телятина, говядина, мясо птицы (курица, индейка).

Имейте ввиду: быстрее всего мы насыщаемся белками, чуть медленнее — углеводами. Жир, возможно, дольше задерживается в желудке, но утоляет голод хуже.

Если Вы обожаете мясо и недолюбливаете овощи, используйте на кухне принципы питания по фэн-шуй:

Мясо должно быть дополнением к блюдам, а не их основой. В китайской кухне вы не найдете таких блюд, как бифштекс или свиные отбивные. В традиционном восточном рационе на долю животных белков приходится не более 20 %. Мясо используется для того, чтобы придать вкус и аромат овощным блюдам. А основными источниками белка служат бобовые, в первую очередь арахис, горох маш и соя, в которых также много сложных углеводов. Часто мясо и молочные продукты заменяют соевым сыром и молоком, которые богаты целебными фитовеществами.

Замените картофельный гарнир к мясу шпинатом, баклажанами, помидорами, бобами, цветной капустой, кабачками, а лучше всего — зеленым салатом. Сочетание мяса и зеленых овощей не только вкусно, но и полезно.

Рыба богата жирными кислотами омега-3, без которых сжигание жира в организме просто невозможно. Нежирные виды рыбы (щука, треска, форель, судак), а также морепродукты (креветки, мидии, крабы...) должны появляться на Вашем столе не только по «рыбным» дням, а, как минимум три раза в неделю.

Как готовить мясо и рыбу

Выбирая мясо, отдавайте предпочтение постным кускам, в которых содержится не более 4,5 г насыщенных жиров на 100 г.

Для приготовления мясных блюд используйте технологии быстрого обжаривания и запекания в духовке. Эти способы позволяют обойтись минимальным количеством жира (или вообще без него). Не забывайте и о таком великолепном способе готовки любых продуктов, как приготовление на пару. Полезных веществ теряется минимум, а жира такой способ готовки не требует.

Быстрое обжаривание: Дно посуды, которая используется для быстрого обжаривания, должно быть достаточно широким, чтобы все компоненты блюда постоянно соприкасались с раскаленной поверхностью. Порежьте мясо и овощи на кусочки одинакового размера. Налейте в сковороду немного масла и поставьте на сильный огонь. Когда масло нагреется, опустите в сковородку продукты и, постоянно помешивая, обжарьте. Если обжаренное таким образом мясо кажется вам сыроватым, можете довести его до готовности в духовке или в микроволновке.

Тушение: Предварительно обжарьте кусочки мяса на сильном огне до образования золотистой корочки. Затем залейте водой и тушите до полной готовности.

Варка в воде или бульоне: Таким способом можно приготовить мясо для салатов, сэндвичей и т. п. Чтобы придать блюду особый вкус, добавьте в кипящую жидкость перец горошек и лавровый лист.

Упаривание: Эта технология используется при приготовлении соусов. При упаривании жидкость кипятят на слабом огне, чтобы она уменьшилась в объеме. По мере уменьшения объема бульона его вкус усиливается и улучшается. Поэтому соусы получаются густыми и вкусными без добавления жира и муки. При этом хорошо также добавлять овощи, которые делают соус

Бесплатный мини-курс «**Практическая кулинария для худеющих**»

подписаться здесь: <http://vkusno-legko.info/>

еще гуще и обогащают его полезной клетчаткой, витаминами и минеральными веществами.

Готовим курицу

Куриная грудка приобретает более яркий вкус, если перед приготовлением ее сбрызнуть лимонным соком.

Отварная курица очень вкусна вместе с соусом, приготовленным при смешивании (в равных долях) горчицы и соевого соуса.

Вкусные соусы

Соус "Марсала" для курицы, индейки или говядины: на медленном огне упарьте вдвое смесь из 2 стаканов нежирного говяжьего бульона, половины стакана муската и 1 чайной ложки сушеного чабреца.

Кисло-сладкий соус для курицы, индейки или свинины: на медленном огне упарьте вдвое 2 стакана нежирного куриного бульона, 1/3 стакана абрикосового джема, 1 чайную ложку соевого соуса и 1 чайную ложку имбиря.

Готовим рыбу

Знаете ли вы, что добиться аппетитной поджаристой корочки на рыбе можно без лишнего жира и необходимости возиться с жирным фритюром? Секрет в том, что сначала рыбу отваривают в небольшом количестве воды (для усиления вкуса хорошо добавить уксус, вино, соки, специи и пряности), затем каждый кусочек обмакивают сначала во взбитый белок, а затем в поджаренные панировочные сухари и быстро обжаривают на сковороде, слегка смазанной маслом. Таким способом можно готовить не только рыбу, но также куриное филе и даже овощи.

Рецепты вкусного обеда

Котлеты "Мексиканские"



Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 черствый кусок черного хлеба, 50 г молока, 150 г капусты, 200 г замороженной овощной мексиканской смеси (стручковая фасоль, горошек, кукуруза, морковь, перец), соль, перец, 2 зубчика чеснока

Количество порций: 6

Калорийность на 1 порцию: 290 ккал

Способ приготовления

Хлеб вымочить в молоке и перемолоть вместе с капустой в блендере. Размороженную овощную смесь мелко нарезать. Чеснок раздавить. Смешать все ингредиенты, сформовать котлеты и готовить их на пару или в духовке.

Суп с пшеном и зеленой фасолью



Ингредиенты

1 л. куриного бульона, 50 г пшена, 100 г стручковой фасоли, 1 помидор, 1 небольшая морковь, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль, перец.

Количество порций: 6

Калорийность на 1 порцию: 150 ккал

Способ приготовления

В кипящий бульон высыпать промытое пшено и варить минут 10-15.

Приготовить зажарку из мелко нарезанного лука, натертой на крупной терке моркови и нарезанных кубиками перца и помидора.

Добавить в суп нарезанную стручковую фасоль, а через 5-7 минут - зажарку. Посолить, поперчить. Выключить через пять минут. Подавать со свежей зеленью.

Суп "Оранжевое настроение"



Ингредиенты

100 г красной чечевицы, 200 г тыквы, 1 морковь, 100 г апельсинового сока, соль, кайенский перец, карри, 0,5 литра воды, 1 ст. ложка оливкового масла.

Количество порций: 4

Калорийность на 1 порцию: 150 ккал

Способ приготовления

Чечевицу промыть, засыпать в кипящую воду. Пока она варится, очистить и нарезать кубиками тыкву. Морковь очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Добавить овощи в суп и варить до готовности. Снять с огня, сделать из супа пюре с помощью блендера и снова поставить на огонь. Посолить, приправить перцем и карри, добавить апельсиновый сок. Подавать можно со сметаной.

Это интересно:

Куриная анатомия

Очищенная от кожи курица — прекрасный источник высококачественных белков с низким содержанием жиров. Наиболее полезна грудка (в 100 г содержится примерно 170 ккал и 3,6 г жира), за ней следуют голени (194 ккал, 7,2 г жира), крылышки (210 ккал, 8 г жира) и бедра (212 ккал, 10 г жира).

Жесткая диета лишает сил

При постоянной нехватке протеинов (белков) вы будете часто ощущать слабость и усталость., станете более восприимчивы к болезням. Дефицит белков приводит к повышенной хрупкости костей. особенно часто подвержены этим напастям люди, придерживающиеся жесткой низкокалорийной диеты.

Рыба против депрессии

Отличное средство от плохого настроения - рыба. Ученые обнаружили, что риск возникновения депрессии у людей, которые едят рыбу реже, чем раз в неделю, на 31% выше, чем у страстных поклонников рыбного меню. Вероятно, содержащиеся в рыбе жирные кислоты омега-3 способны снимать депрессивные симптомы. И странах, где едят много рыбы, меньше людей страдают депрессией

 Не торопитесь! Не стремитесь в один день начать жить по-новому и полностью перестроить свой режим питания. Это может вызвать реакцию отторжения и вы так никогда не узнаете, как же это легко и здорово – есть вкусную и здоровую еду и не думать о лишнем весе вообще.