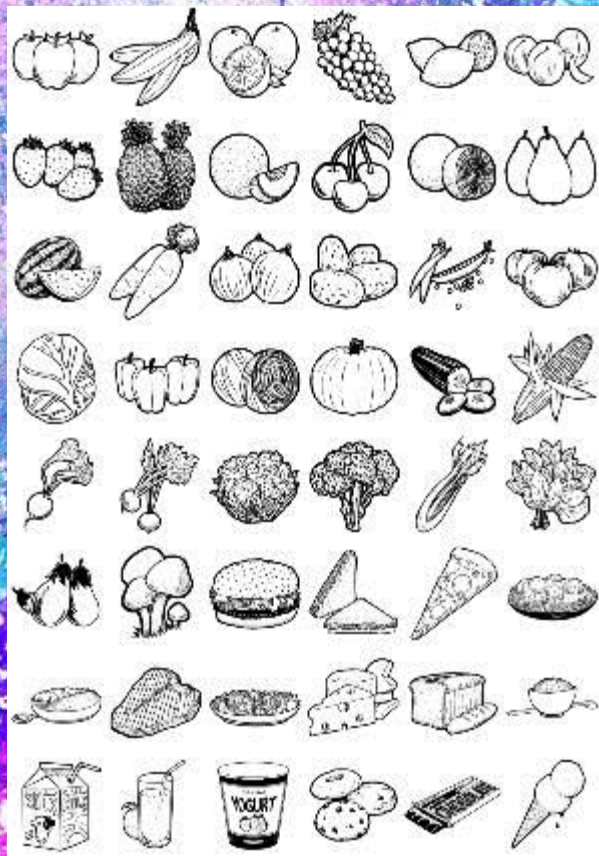


Закрась полезные продукты



Группы продуктов, которые сделают жизнь лучше

- ✓ злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечивают наш организм энергией;
- ✓ свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой;
- ✓ бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо;
- ✓ орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов;
- ✓ кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;
- ✓ морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;
- ✓ фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;
- ✓ нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы ЭТИМ восстанавливались, а не подавлялись»



Греческий салат

Продукты (на 4 порции)

Помидоры - 2-3 шт.

Огурцы свежие - 2 шт.

Лук красный - 1-2 шт.

Перец болгарский - 2 шт.

Сыр фета - 200 г

Оливки (или маслины) без косточек - 100 г

Лимон - 0,5 шт.

Масло оливковое - по вкусу

Соль - по вкусу

Перец черный молотый - по вкусу

- Подготовьте все необходимые продукты для греческого салата.
- Все овощи тщательно промойте проточной водой и нарежьте. Помидоры - кубиками.
- Огурцы - полукружиями.
- Перец болгарский - соломкой.
- Красный лук очистите и нарежьте кольцами.
- Маслины разрежьте вдоль пополам.
- Овощи поместите в салатницу, добавьте к ним маслины.
- Практически готовый греческий салат заправьте соком половины лимона и оливковым маслом, посолите и хорошо перемешайте.
- Мягкий сыр нарежьте кубиками.
- Сверху добавьте кусочки феты, поперчите и немного сбрызните оливковым маслом.
- Греческий салат готов! Быстро, полезно и очень вкусно!

