



# ПОЛНОЦЕННАЯ ТАРЕЛКА

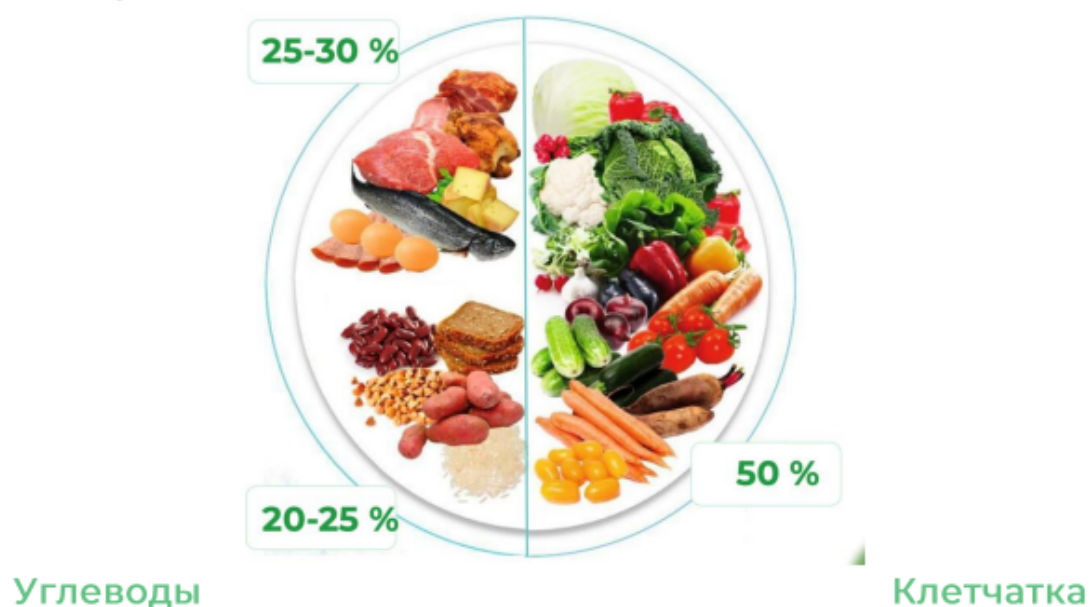
РЕЦЕПТЫ

Полноценный ежедневный рацион - фундамент хорошего здоровья!

Ваша тарелка при сбалансированном разнообразном рационе включает в себя:

- белка, полезные жиры, углеводы
- клетчатку
- витамины и минеральные вещества
- пробиотики и пребиотики

Белки+жиры



Здоровое питание - это не только забота о физическом здоровье, но и о психическом благополучии.

Полноценное разнообразное питание помогает:

- улучшить настроение
- повысить энергию
- улучшить общее самочувствие

## Предлагаю пройти короткую оценку Вашего рациона

	Вопросы	Да
1	Вы всегда едите свежеприготовленную пищу?	
2	Вы знаете свою норму воды и всегда утоляете жажду вовремя?	
3	Вы знаете, как составить свою тарелку так, чтобы максимально усвоились все полезные вещества?	
4	Вы используете щадящие способы приготовления блюд (варка, тушение, запекание)?	
5	Вы не пропускаете приемы пищи?	
6	Покупая продукты, Вы ориентируетесь на понятные и простые составы?	
7	Вы выдерживаете пищевые паузы между приемами пищи (минимум 3 часа)?	
8	В Вашем рационе регулярно присутствуют сезонные фрукты, ягоды, овощи?	
9	Вы употребляете разные источники белка (растительные, животные)?	
10	В Вашем рационе присутствуют субпродукты?	
11	Основная доля углеводов в Вашем рационе составляют сложные углеводы (цельнозерновые крупы, бобовые)?	
12	При жарке/запекании Вы используете масла с высокой точкой дымления (кокосовое, топленое, ГХИ)?	
13	В Вашем рационе отсутствуют продукты с трансжирами (картофель фри, продукты с маргарином в составе)?	
14	За день Вы съедаете не менее 400 гр овощей?	

### Результаты

#### От 0 до 5

Вам следует пересмотреть свой рацион. Рекомендуется сократить простые углеводы и трансжиры. Добавьте в свой рацион больше овощей, сезонные фрукты, зелень. Используйте щадящие методы приготовления и правильные масла.

#### От 6 до 12

Вы молодцы, Ваш рацион достаточно полноценный. Просмотрите, где Вы ответили «нет» и исправьте западающие моменты

#### От 13-14

Вы мастерски умеете составлять полноценную тарелку! Но нет предела совершенства, экспериментируйте и пробуйте разное!



## Рецепт полноценного завтрака

### ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ И ПОМИДОРАМИ

#### **Ингредиенты:**

- яйца
- молоко
- соль/перец
- шпинат
- помидоры
- масло ГХИ



#### **Способ приготовления:**

1. Взбиваем два яйца с молоком. Солим, перчим
2. В разогретую сковороду добавляем масло ГХИ, нарезанный (или замороженный) шпинат и помидоры.
3. Выливаем смесь омлета. И на маленьком огне под крышкой пропариваем около 5 мин. Это поможет подняться омлету, и он будет нежным и вкусным

## Рецепт полноценного обеда

### НЕЖНАЯ ТЕЛЯТИНА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

#### **Ингредиенты:**

- Брюссельская капуста 300 грамм;
- Говядина 200 грамм;
- Помидор свежий или вяленый;
- Соль и перец по вкусу;
- Пучок зелени.

#### **Способ приготовления:**

1. Говядину промыть, нарезать на кусочки по 2-3 см, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и лавровым листом, варить до мягкого состояния мяса.
2. На противень положить пергаментную бумагу, смазать маслом гхи или кокосовым и выложить кусочки говядины и капусту.
3. Поверх выложить нарезанный кружочками томат, посолить и поперчить.
4. Запекать в духовке при 180 С в течении 15-20 минут до готовности капусты.
5. Подавать с зеленью.

## Рецепт полноценного ужина

### • Кебаб из курицы с зеленым соусом

#### **Ингредиенты:**

- 1 кг. куриной грудки, нарезанной на куски по 2,5 см.
- 1 ст. л. масла гхи + дополнительно для смазывания решетки гриля.
- 3 ст. л. оливкового масла.
- Цедра 1 лимона + 2 ст. л. сока.
- 1/4 ст. кедровых орехов.
- 1 ст. свежего базилика.
- 1 зубчик чеснока, раздавленный.
- Очищенный 1 большой спелый авокадо.
- Специальное оборудование: 12 бамбуковых шампуров по 15 см.

#### **Способ приготовления:**

1. Гриль разогреть (сковороду-гриль или электро-гриль) до среднего жара.
2. В отдельной чаше смешать масло 1 ст. л и лимонную цедру, перемешайте, посолить и поперчить по вкусу.
3. Кусочки мяса насадить на шампуры.
4. Предварительно замоченные орехи вместе с базиликом, петрушкой, чесноком, солью и перцем измельчить в блендере, затем добавить авокадо, лимонный сок и 3 ст. л. оливкового масла. Измельчить все до однородной консистенции.
5. Курицу обжаривать на гриле до готовности (если у вас сковорода-гриль, то обязательно переворачивайте шампуры).
6. Подавайте на стол с ложкой зеленого соуса и салатом из листовой зелени.