

Дмитрий Верин

Часть 1



25 любимых,
лучших рецептов



Дмитрий Верин

25 любимых, лучших рецептов

«Издательские решения»

Верин Д.

25 любимых, лучших рецептов / Д. Верин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933065-9

В этой книге я представляю вам мои любимые и лучшие рецепты алкогольных напитков, варений, маринадов и других блюд. Рецепты по приготовлению напитков или другого очень простые. Также я в начале книги расскажу: что такое питание, какую функцию оно выполняет, что такое правильное питание и т. д.

ISBN 978-5-44-933065-9

© Верин Д.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Алкогольные напитки, варенья, Маринады и другие любимые блюда	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

25 любимых, лучших рецептов

Дмитрий Верин

Фотограф Дмитрий Игоревич Верин

Редактор Дмитрий Игоревич Верин

© Дмитрий Верин, 2018

© Дмитрий Игоревич Верин, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4493-3065-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора



Прежде всего питание – это основное условие существования человека.

Правильное питание считается важнейшим фактором здоровья человека. Оно активно и положительно влияет на жизнедеятельность и работоспособность человека.

Самым главным источником энергии в организме человека – углеводы. Без них наша вся система и внутренние органы не будут функционировать. Человек должен получать вместе с пищей не менее 100—150 г углеводов в сутки.

Вторым источником энергии в организме человека являются жиры. С помощью жиров наши вкусовые качества пищи усваиваются. Также жиры дают нам витамины А, D, Е.

Белки играют очень важную роль в организме человека в качестве строительного материала органов, клеток, тканей... С помощью белков мы поддерживаем выносливость и трудоспособность. Белки также формируют общий иммунитет и стимулируют мозговую деятельность...

Из всего сказанного я скажу, что питание – это основная энергия для нашего организма.

Алкогольные напитки, варенья, Маринады и другие любимые блюда

В этой книге я вам расскажу и покажу несколько любимых рецептов алкогольных напитков, варений, маринадов и других блюд...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.