

Ольга Сазонова

16+

89 РЕЦЕПТОВ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
ЛЕГКИХ БЛЮД С  
ПРАВИЛЬНЫМ  
СОЧЕТАНИЕМ  
ПРОДУКТОВ

ПРОСТО  
ГОТОВЬ  
И ЕШЬ  
ЭТО

# Ольга Ильинична Сазонова

## Просто готовь и ешь это

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64286006](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64286006)

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-97969-7

### Аннотация

Привет, я мама двух прекрасных девочек и счастливая жена. Уже много лет я помогаю тысячам женщин и мужчин не просто снижать вес, но и улучшать здоровье. Я нутрициолог, коуч и автор популярной программы по снижению и набору веса #худеюсазоновой. И специально для тебя я создала эту волшебную книгу. Это больше, чем книга рецептов. Скорее, это пошаговое руководство к грамотному и вкусному снижению веса. Рецепты, в которых указано в какое время лучше принимать те или иные блюда, с чем их сочетать + принципы питания, норма воды, исходя из вашего веса тела. Готовя по данной книге вы точно снизите вес на 5% от исходной массы тела за месяц. Проверено лично и на примерах многих участников программы #худеюсазоновой. С любовью и открытым сердцем к любимому делу.

# Содержание

Вступление	6
#важнознать	9
#таблицасочетанияпродуктов	18
#информациянекоторыхполезныхпродуктах	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Ольга Сазонова

## Просто готовь и ешь это





# Вступление

Всем привет, меня зовут Ольга. 7 лет назад я начала усердно заниматься правильным питанием, благодаря моему мужу Алексею, который испытывал проблемы с пищеварением. С того момента я начала заниматься питанием, изучать состав продуктов, составлять индивидуальный план питания. Я помогла моему мужу избавиться от всех проблем пищеварения и он снизил вес на 10 кг за 2 месяца.

Сейчас я нутрициолог и помогаю многим снизить или набрать вес и улучшить самочувствие. Более 5-ти лет я непрерывно разрабатываю программы питания по снижению и набору веса с целью улучшения самочувствия.

Моя книга разработана не случайно, в ней собраны многие знания в разных направлениях питания.

Продукты питания очень сильно влияют на наш организм. Мы должны качественно питаться: готовить простые и в то же время вкусные рецепты, при этом снижая вес и нормализуя свое здоровье. Благодаря моим авторским рецептам я снизила вес на 25 кг после родов своей любимой дочери Валерии.

Сочетание продуктов еще одна составляющая грамотного и «правильного» снижения веса. Сочетая продукты правильно, мы обеспечиваем нашему организму слаженную работу. Продукты, тем самым, лучше усваиваются в организме, не

вызывая процессов гноения, брожения и вздутия. Например, нельзя сочетать помидор+огурец, так как один имеет кислую среду, другой щелочную. В организме такое сочетание образует процессы брожения, что останавливает снижение веса. Или, например, нельзя сочетать мясо+ картофель или макароны.

Я составила для вас авторскую книгу правильных рецептов, которая включает армянскую, мексиканскую, русскую кухни. Книга, которая дает реальные результаты в снижении веса.

Да, я рекомендую участникам моей программы отказаться от красного мяса, от копченых изделий, от белого хлеба, от дрожжей. В начале, это сложно. Но потом становится все очень легко, и вы забываете, что эти продукты существуют.

В книге нет рецептов блюд из красного мяса, так как оно очень долго переваривается в организме, образуя процессы гноения и брожения, что не приводит к потере веса.

Эта книга поможет вам правильно выстроить свой рацион питания. Все блюда очень легкие в приготовлении и очень бюджетные. Вы сможете сделать свой рацион разнообразным. Рацион составляется очень просто: берете любое блюдо и вставляете. Моя программа выбора рациона очень простая. Питаясь по данным рецептам и предложенной программе, вы гарантированно снизите вес от 3 – до 5 кг за месяц, от 5 до 10 кг за два месяца, от 10 до 15 кг за три месяца.

Эта книга конструктор калорий. С помощью простой

формулы вы сможете рассчитать свою суточную калорийность. И готовить рецепты, где высчитана каждая калория в рецепте. Просто 24 часа в сутках умножьте на свою текущую массу тела и вычтите 500 ккал. Например:  $24\text{ часа} * 85,5\text{ кг} - 500\text{ ккал} = 1552\text{ ккал}$ . Получившаяся калорийность, именно та, которая нужна вам для снижения веса. Для тех, кто хочет поддерживать вес, необходимо посчитать так:  $24\text{ часа} * 85,5\text{ кг} + 500\text{ ккал} = 2052\text{ ккал}$ . Просто, готовьте блюда и уже знайте, сколько вы калорий употребляете. Ешьте и худейте. Без химии, без добавок и без вреда для организма.

Любое жесткое ограничение приводит к срыву и умственной потере, так как мозг тратит энергию на преодоление себя. Тысячи людей улучшили свое самочувствие с помощью моих рецептов и индивидуальных программ. Питайтесь сбалансированно, легко и заряжайтесь энергией.

Сотни человек снизили вес с помощью данной книги рецептов. Сможете и вы. Я хочу помочь вам в этом.

Ну что, поехали?

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**Блюда из мяса, овощей, вкусные закуски.**

**Как пользоваться рецептами? В содержании под эшштегами указаны приемы пищи, в которые можно употреблять те или иные блюда.**

## **#важнознать**

**Ваш рацион должен состоять из 5–6ти приемов пищи, если отсутствуют гормональные нарушения. Промежуток между приемами пищи 2–3 часа.**

<b>ЗАВТРАК</b>	Завтрак – основной прием пищи, где идет большой энергетический запас всех питательных веществ в организм на весь день. <b>Объем</b> завтрака в общем <b>150 – 200 гр.</b> Лучший час для приема пищи до 9:00 – 10:00. До завтрака за 20-30 мин выпиваем стакан воды комнатной температуры.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (перекус)</b>	Второй завтрак – легкий перекус. Он возможен через 2-3 часа после завтрака. <b>Объем</b> в общем <b>50 – 100 гр.</b> Лучший час для приема пищи до 11:00 – 12:00. За 20 минут до второго завтрака выпиваем стакан воды
<b>ОБЕД</b>	В обед постарайтесь съесть что-нибудь горячее и жидкое. Желательно, чтобы было первое и второе. <b>Общий объем 150 – 300 гр.</b> Лучший час для приема пищи до 13:00 – 14:00. За 20-30 минут до обеда выпиваем стакан воды.
<b>ПОЛДНИК (перекус)</b>	Полдник – одна из составляющей дневного рациона. <b>Общий объем 50 – 100 гр.</b> Лучший час для приема пищи до 15:00 – 16:00. За 20 минут до полдника выпиваем стакан воды.
<b>УЖИН</b>	Ужин – незаменимый прием пищи. Включаем сюда овощи, не желательно употреблять мясные продукты. Лучше омлет с зеленью. Смотрим, что есть в обеде, кроме мясных блюд и супов. Рыбу иногда на ужин можно. <b>Общий объем 150 – 200 гр.</b> Лучший час для приема пищи до 18:00 – 19:00. Если ужин будет после, у Вас ухудшится обмен веществ и жиры начнут откладываться в организме, соответственно, на следующий день вес, скорее всего, будет выше. За 20 минут до ужина выпиваем стакан воды. На ужин <b>СТРОГО</b> нельзя капусту в любом виде и бобовые. Если Ваш ужин после 19:00. До 19:00 можно. Если после ужина Вы ощутили чувство голода, выпейте зеленый чай и рассосите пол чайной ложки меда. Но, пожалуйста, делайте это в очень редких случаях. Выполняя все правила программы, Вы не должны ощущать чувство голода.
<b>ВТОРОЙ УЖИН (перекус)</b>	Второй ужин – лучше всего, если это будет травяной чай. <b>Общий объем 150 – 200 мл.</b> Лучший час для приема пищи до 21:00 – 22:00. Травяной чай-лучший 2-й ужин.

## ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. **СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ.** Утром, после пробуждения обязательно выпивайте стакан теплой воды маленькими глотками за **15–20 минут** до еды.

Таким образом, Вы очистите свой организм, и он на много легче усвоит завтрак.

2. **ЗАВТРАКАЕМ НЕ СРАЗУ.** Через час после пробуждения должен быть завтрак.

3. **СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ.** Перед каждым приемом пищи за 15–20 минут выпивайте стакан воды (можно и прохладной). Это поможет Вам уменьшить объем потребляемой пищи. Особенно важно выпивать стакан воды перед ужином. **Тогда Вы съедите очень мало**, а чувство голода не будет Вас преследовать. После каждого приема пищи пьем воду через 1 час.

4. **НОРМА ВОДЫ.** Смотрим выше свою норму воды и выпиваем ее за день. Можно и больше, но главное не меньше. В отчетах не забывайте писать, сколько воды выпито за день.

5. **ВОДА ДО 20:00.** Если Вы будете пить воду после указанного времени, то nasledующее утро у Вас будут отеки под глазами, и внутри Вы будете ощущать наполненность.

6. **УЖИН ДО 20:00.** Если Вы поужинаете позже, то организм начнет запасать жиры и вес будет увеличиваться. Утром вес тела будет больше.

7. **КАЖДЫЕ 2–3 ЧАСА.** Питание должно быть каждые 2–3 часа. За день примерно 5–6 приемов пищи. Но при гормональных нарушениях питание должно состоять из 3-х приемов пищи, не больше.

8. **2-ОЙ УЖИН.** Если вы не испытываете чувство голода, то можете исключить второй ужин. Но если вы

хотите есть, то возможным вариантом 2-го ужина может быть: отварное яйцо, травяной чай с ложечкой меда, курагой или черносливом.

9. РЕЖИМ ДНЯ. Стараемся засыпать, просыпаться, кушать в одно и то же время.

**10. НЕ ХОЧУ И НЕ ЕМ.** Нужно прислушиваться к своему организму. Если вы не хотите кушать. Не ешьте. Но и если, например, вы пропустили обед, и захотели есть на полдник, то съешьте на полдник вместо фрукта, овощной салат с кусочком хлеба или отварное яйцо. Далее через два-три часа приступайте к ужину.

**11. НЕ ЗАПИВАТЬ.** Запивать можно только завтрак и 2-й завтрак. Остальные приемы пищи не запиваем. Только через 20 минут после еды.

**P. S.** Ниже представлены мои пожелания для Вас, которые можно иногда опускать на задний план, но при желании, спокойно включайте их в Ваш ритм жизни.

1. На завтрак и обед должны приходиться **75 %** дневной нормы, а на ужин – **25 %**.

2. Белок в виде мяса и бобовых, несущий в себе основной энергетический компонент, употребляется утром и в обед, а на ужин полезнее кушать легкие продукты, здесь возможна нежирная рыба, омлет, овощи и фрукты.

3. Зеленый чай лучше пить в утреннее время и в обед, а вот к ночи следует от них воздержаться, иначе

вместо ночного сна придется смотреть телевизор или заняться какими-нибудь домашними делами. Лучше всего заменить зеленый чай на травяной.

**4. Усвоение пищи происходит гораздо легче,** если соблюдается определенный температурный режим блюд **от 50 до 10 градусов.** Не следует пренебрегать и тщательным пережевыванием еды. Ведь переваривание зависит от того насколько хорошо пища пропиталась слюной во рту. Желудку и верхним отделам кишечника легче справиться с кашницей, чем с куском чего-либо, да и насыщение при тщательном пережевывании приходит значительно быстрее. А привычка кушать под телевизор или под компьютер ведет к нарушению пищеварения. Ведь внимание сосредоточено не на еде, а на другом действе. Пища проглатывается кусками, организм не настроен на правильную физиологию пищеварения.

- Отказ от завтрака.
- Привычка перекусывать на ходу.
- Питание всухомятку.
- Употребление фастфуда.
- Использование вредных добавок.
- Отказ от воды.
- Добровольное голодание (чреватое срывами).
- «Заедание» плохого настроения.

## **ОШИБКИ В ПИТАНИИ**

**Всё это приводит к заболеваниям сердечно-сосуди-**

**стой системы, органов ЖКТ, нарушению гормонального обмена, работы почек и печени.**

## **СТРОГО УБИРАЕМ**

✓ **СОЛЬ.** Убираем привычку подсаливать готовую еду. И при приготовлении блюд также минимизируем соль. **НО!** Она должна быть. Ваш выбор, купить более полезную соль, которая помогает организму в водно-солевом балансе. Например, гималайская (розовая) соль, черная соль.

✓ **САХАР.** 7–10 г можно употреблять в день без вреда для здоровья. Но еще лучше заменить белый сахар на натуральные сахара (фруктоза, виноградный сахар, мед).

✓ **ВИНОГРАД.** Из-за большого количества легкоусвояемых углеводов.

✓ **КОЛБАСА И КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.** Тут без комментариев.

✓ **КОПЧЕНЫЕ ПРОДУКТЫ** такие как рыба, мясо, сыр.

✓ **ЖАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:** картофель фри, картофель, мясо. Всю еду готовим на минимальном количестве мяса. Например, котлеты мы тушим в сковороде.

✓ **КОНСЕРВЫ.** Консервированные продукты (кукуруза, горошек и т. д.), соленья (и домашние в том числе). Такие продукты образуют канцерогены. А

они образуют в нашем организме свободные радикалы и могут вызывать воспалительные и опухолевые процессы.

✓ **МАЙОНЕЗ.** Его стоит заменить сметаной до 20 % жирности. Либо натуральным йогуртом.

✓ **ЙОГУРТЫ.** Те, которые содержат добавки в виде фруктов и наполнителей. Также стоит исключить такие фирмы йогуртов как: Активия, Эпика, Данон, Чудо, Биобаланс. Также кисломолочные продукты Снежок, Бифидок исключаем.

✓ **ТВОРОЖНЫЙ И ПЛАВЛЕННЫЙ СЫРЫ** типа Хохланд, Президент и т. д.

✓ **КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ.**

✓ **КОФЕ, ЧЕРНЫЙ ЧАЙ.** Если всё таки вы не можете отказаться от кофе и заменить его на цикорий. То, выпивая кофе, запивайте его стаканом воды.

✓ **КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ СОКИ.** Пьем только свежевыжатые соки или смузи.

✓ **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ.** Допускается только покупка овсяного печенья, зефира, пастилы.

✓ **ШОКОЛАД.** Оставляем в рационе только темный шоколад, с большим содержанием какао или кэроба.

✓ **БЕЛАЯ МУКА.** Покупаем только цельнозерновую муку, ржаную, гречневую, рисовую, кукурузную.

✓ **БЕЛЫЙ ХЛЕБ.** Отдавайте предпочтения без дрожжевому хлебу с темной мукой. Смотрите, чтобы состав продукта был минимальным без Е-шек и того подобного.

✓ **СУШИ**

✓ **СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ:** картофель +мясо, макароны+мясо, гречка+мясо, помидор +огурец, жирный продукт+сахар (например, торт)

Если вы отказались уже от половины этого списка продуктов, то вы на правильном пути.

## **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Включить в свой рацион на выбор: Омега 3/льняное масло/кунжутное масло/растаропши/коллаген/лецитин. Я, например, пью с утра во время еды Омега 3. Этот продукт можно пить без сдачи анализов. Льняное масло можно пить всем, кроме тех, у кого имеются гормональные нарушения. Например, при гипотиреозе нужно обязательно исключить льняное масло и семена льна.

2. Пьем масла так: месяц пьем один вид масла, например, кунжутное, на следующий месяц меняем его на Омега 3, потом делаем перерыв в 10 дней.

3. Любые масла пьем во время еды или добавляем в салаты.

## **Тренировки, рекомендованные для снижения и поддержания веса**

Для снижения веса или поддержания веса я рекомендую вам делать ежедневно комплекс упражнений:

– заминка 5 минут;

– планка от 30 секунд и с каждым днем увеличивать на

5 секунд;

– пресс от 30 раз и с каждым днем увеличивать на 5 раз;

– стульчик у стены от 30 секунд и с каждым днем увеличивать на 5 секунд;

– заминка 5 минут.

Питание до тренировки должно быть либо белок, либо углеводов. И то же самое после тренировки. Например, если вы за 40 до тренировки съели яблоко, то после тренировки (через 20–30 минут) должен быть творог/яйцо/кефир. И наоборот, если до тренировки был омлет, то после тренировки должна быть гречка/яблоко и так далее.

# #таблицасочетанияпродуктов

## СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Как говорил Герберт Шелтон: " Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте - напрасная трата пищи. Но еще хуже -испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны. Поразительное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные научатся есть пищу в правильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от не усваивания пищи. Аллергия - это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносную систему не питательные вещества, а яды".

Тип питания	Можно сочетать	Нельзя сочетать
Традиционный	-Омлет или яйца + свежие овощи (лучше всего болгарский перец). Идеальное время для приема (ужин с 18:00 до 19:30) -Красная рыба + овощи (время приема: обед, ужин) -Мясо + квашеная капуста -Мясо + кисломолочные продукты -Мясо + баклажан, огурец, сладкий перец	-Макаронны + мясо -Картофель + мясо -Рыба + гречка, другие крупы, сметана, бобовые -Яйца + сахар -Мясо + мед и соевый соус

<p>Для вегетарианцев (можно пробовать и в традиционной кухне).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Творог + овощи и зелень (огурец, болгарский перец)</li> <li>употреблять только в обед</li> <li>-Натуральный йогурт + Семена льна (употреблять до 17:00)</li> <li>-Йогурт или кефир + клетчатка или отруби</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Творог + мед, сахар, варенье</li> <li>-Йогурт + сахар</li> <li>-Кисломолочные продукты + каша</li> <li>-Сладкие фрукты плюс творог</li> <li>-Хлеб с маслом + сладкий чай</li> <li>-Торт + чай</li> </ul>
<p>Для веганов (можно пробовать вегетарианцам и мясоедам)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Тушеные овощи (кабачок+баклажан+морковь+болг. перец) + Зелёная гречка (употреблять в любое время)</li> <li>-Макароны + бобовые</li> <li>-Крупы + овощи (свежие или тушеные)</li> <li>-Финики, бананы, сухофрукты + яблоки, лесные ягоды, абрикосы</li> <li>-Апельсин, виноград, груша, смородина + яблоки, киви</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Дыня + орехи, другие фрукты</li> <li>-Арбуз + другие фрукты</li> <li>-Тушеные овощи + свежие овощи</li> <li>-Овощи + фрукты</li> <li>-Помидоры + крупы</li> <li>-Помидор + огурец</li> <li>-Финики+орехи</li> </ul>

## **Формация некоторых полезных проду**

**Творог** – один из самых распространённых видов кисломолочных продуктов. Это отличный источник кальция и белка. Творог содержит ряд микроэлементов и витаминов. Но! Важно знать, что в обезжиренном твороге вы не найдете пользы. Обезжиренный творог – это хороший источник белка, но плохой источник микроэлементов. И такой творог плохо усвоится организмом. Покупайте только творог с 5–9 % жирностью.

**Когда можно употреблять в пищу творог?** Лучше всего творог усваивается до 17:00. Позже наши обменные процессы работают медленнее, и он очень медленно расщепляется в организме, поднимая уровень инсулина в крови. Эти факторы не приведут к потере веса, а наоборот, вес будет оставаться на месте или прибавляться.

**С чем сочетается творог?** Лучше всего он сочетается и усваивается с овощами. Моя семья очень любит творог + овощи + зелень, завернутые в лаваш. Такое блюдо можно смело употреблять на обед (не более 300 г).

**С чем не стоит сочетать?** Не сочетайте творог со сладким: творог+сахар, творог+мед, творог+ягоды или варенье, творог+фрукты. Ведь белок в сочетании со сладким вызывает в организме процессы брожения и гниения. Исключением является выпечка. Если вы готовите запеканку с кура-

гой, изюмом или творожные кексы с бананом, то при термической обработке продукт с такими сочетаниями усвоится лучше.

**Гречка** – ценный и полезный продукт. Я ем гречку двух видов: зеленую (она очень богата белком), и обычную всеми любимую гречку (коричневую).

А вообще гречка бывает нескольких видов:

Ядрица – крупа с цельным зерном. Чем крупнее ядрица, тем она дороже. Широко применяется в кулинарии для каш, гарниров, других блюд.

Продел, сечка – колотые ядра. Готовится быстрее, но хранится не так долго.

Смоленская крупа – мельче продела. Идеальна для приготовления вязкой каши.

Хлопья – получают из цельного расплющенного и обработанного паром зёрна. Быстро варятся, но питательная ценность ниже, чем у ядрицы.

Мука – смолотое зерно. Хлеб из одной гречишной муки не получится, поскольку она бедна клейковиной. Но оладьи и блины из неё вкусные. Из гречневой муки также делают растворимые детские каши.

Зелёная гречка – необработанные ядра. Кладезь полезных веществ, витаминов, микроэлементов, белка, органически чистый продукт. Применяют для диет, здорового питания, проращивания, выпечки, сыроедных конфет и тортов.

Она очень богата витаминами и минералами. В ней очень много железа, фтора, калия, кальция, фосфора. Также она содержит йод, цинк, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, РР, Е и многие другие важные микроэлементы.

**Когда употреблять гречку?** Либо на завтрак, либо на второй завтрак, либо на обед. После 17:00 гречку не употребляем, она начнет очень плохо перевариваться. Любая крупа может быть в рационе только до обеда включительно.

**С чем сочетать?** С сыром, овощами гречка отлично усвоится организмом. А нам очень важно, чтобы она усвоилась, ведь тогда вы получите все витамины и минералы, содержащиеся в ней.

**С чем лучше не сочетать гречку?** Гречка+мясо то сочетание, которое лучше исключить из рациона. Вообще мясо+любая крупа очень плохо перевариваются из-за чего образуются жировые отложения.

**Кому полезна гречка?** Беременным и кормящим мамам, детям, спортсменам и людям, занимающимся любым физическим трудом, пожилым и людям со слабым иммунитетом.

**Квашеная капуста** – тот продукт, который должен быть в рационе каждого, если нет определённых противопоказаний.

Такая капуста – чемпион по содержанию витаминов, особенно много в ней витамина С. Роль этого витамина чрезвы-

чайно важна для нормального функционирования организма. Он укрепляет сосуды, способствует нормальному кроветворению и усвоению железа, повышает иммунитет и устойчивость к вирусным инфекциям. В то же время, витамин С отдельно не синтезируется организмом и должен ежедневно поступать в него с пищей. Квашеная капуста в полной мере удовлетворяет эту потребность, поскольку всего в 100 гр квашеного продукта содержится 70 мг аскорбиновой кислоты (дневная норма для взрослого человека).

Итак, в квашенной капусте, помимо витамина С, содержатся: витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, К, U, Н. А еще целый комплекс микроэлементов: натрий, калий, фосфор, магний, железо, кальций, йод, медь, хром, цинк.

**Когда употреблять в пищу?** Квашеная капуста лучше всего усваивается в первой половине дня. В обед до 15:00.

**С чем сочетать?** Лучше всего сочетается такая капуста с мясом. И это самое удачное сочетание.

**Яблоки** – жизнь нашего организма. Потребление одного яблока в день идеально для рациона здорового человека. Это уникальный фрукт, который помогает бороться со многими заболеваниями в человеческом организме, насыщая его полезными микро и макроэлементами.

Яблоки включают фенолы, **флавоноиды** и каротиноиды – соединения, помогающие бороться с хроническими заболеваниями, предотвращающие рак. Кроме того, регуляр-

ное потребление в своем рационе питания яблок, являются профилактикой многих аутоиммунных заболеваний. Именно благодаря наличию полифенолов (естественные антиоксиданты) в кожуре, яблоки способны бороться с воспалительными процессами, происходящими в кишечнике.

### **Одно яблоко в день:**

- очищает печень, способствует ее регенерации;
- обладает противоопухолевым действием;
- улучшает пищеварение, стимулирует перистальтику кишечника;
- уменьшает зашлакованность стенок кишечника;
- нормализует уровень сахара и холестерина в крови (наравне с растворимой клетчаткой).

В 100 г яблок всего **52 ккал**. В их составе: до 85 % воды, незначительное количество белка и жира, клетчатка, витамины В<sub>9</sub>, К, С, кальций, магний, фосфор, калий, цинк, железо, медь, натрий, бор. В небольшом количестве присутствуют тиамин, ниацин, рибофлавин, витамины В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub> и Е.

**Когда употреблять в пищу?** Яблоки лучше всего употреблять до 18:00. Это должен быть отдельный прием пищи.

Яблоки, съеденные после шести, повышают кислотность в организме. В вечернее время пектин, выделяющийся из яблок, усложняет работу пищеварительной системы.

**С чем сочетать?** Лучше всего съесть яблоко отдельно от других продуктов. А вот в запечённое яблоко можно добавить немного творога, корицы.

**Кому не полезны яблоки?** Людям, страдающим язвенной болезнью органов пищеварения, панкреатитом, гастритом с повышенной кислотностью яблоки не принесут пользы.

**Грибы** – уникальный продукт. По составу минералов они сходны с фруктами, по количеству углеводов – с овощами. Грибы превосходят мясо по количеству белка.

Грибы богаты белком, но белковая доля грибов может увеличиться, если их подсушить. Сушеные грибы на 75 % состоят из белковых соединений.

**Когда употреблять в пищу?** Лучше всего грибы усваиваются во время обеда.

**С чем сочетать?** Грибы отлично сочетаются с овощными салатами, крупами.

**Цельнозерновая мука** – залог здоровья. Цельнозерновую пшеничную муку можно считать природной биодобавкой, так как она содержит большое количество полезных для организма химических элементов (Ca, Mg, K, Na, P, S, Fe, Zn, Cu, Mn) и витаминов (PP, группы B, E).

Мелкие крупинки оболочки зерна содержат огромное количество растительных волокон и пектинов. Клетчатка, которая мягко очищает организм от солей тяжелых металлов, продуктов распада и шлаков, предупреждает развитие гнилостных процессов и процессов брожения в кишечнике и препятствует всасыванию вредного холестерина.

# 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.