

✓ УЖИН

для плоского живота

**Ужинай по этой методике и худей
без диет и изнуряющих тренировок**



Лариса Круглова

Лариса Круглова
Ужин для плоского
живота. Ужинай по этой
методике и худей без диет
и изнуряющих тренировок

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69422137
SelfPub; 2023*

Аннотация

Хотите достичь плоского живота без необходимости прибегать к строгим диетам или изнурительным тренировкам? Тогда эта книга для вас! Автор предлагает новый подход к похудению, сосредоточенный именно на ужинах. Она утверждает, что последний прием пищи играет решающую роль в эффективном сжигании жира и формировании плоского живота. Благодаря правильному выбору продуктов и составлению ужинов по специальной методике, вы сможете наслаждаться вкусной пищей, насыщаться и в то же время достигать желаемых результатов. Принцип методики заключается в том, что вам не нужно ограничивать себя в пище или изнурять тренировками. Автор предлагает составить специальное меню на ужин, и придерживаться несложных принципов при употреблении еды, которые способствует активному сжиганию жира и поддержанию

оптимального обмена веществ в организме. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Часть I: Теоретическая основа | 8 |
| Глава 2: Правила ужина | 16 |
| Глава 3: Идеальные компоненты ужина | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Лариса Круглова

Ужин для плоского живота. Ужинай по этой методике и худей без диет и изнуряющих тренировок

Введение

Я рада приветствовать вас и представить вам свою книгу "Ужин для плоского живота". Меня зовут Лариса Круглова, и я диетолог, посвятивший свою жизнь изучению питания и его влияния на наше здоровье и физическую форму.

Мир похудения и достижения идеального тела, порой кажется, полон секретных методик, чудодейственных диет и магических препаратов. Но в основе всех этих новшеств и тенденций лежит одна неизменная истина: правильное питание – это ключ к достижению плоского живота и стройной фигуры.

В этой книге я хочу поделиться с вами моими знаниями, идеями и проверенными стратегиями, которые помогли сотням моих клиентов изменить свою жизнь и обрести желаемую форму. Но здесь нет обещаний о мгновенных результатах или магических рецептов. Я предлагаю вам путь осознанного и здорового питания, который приведет вас к успеху, но потребует вашего участия и настойчивости.

В этой книге вы найдете не только рецепты и конкретные рекомендации, но и понятные объяснения, почему правильный ужин является одним из ключевых факторов достижения плоского живота. Я раскрою перед вами тайны оптимального времени ужина, расскажу о влиянии определенных продуктов и составов пищи на наш организм, а также поделюсь с вами примерами блюд и рецептами на 30 дней, чтобы вы могли практически воплотить все полученные знания в реальность.

Помните, что достижение желаемого результата требует времени и усилий. Важно учиться слушать свое тело, понимать его потребности и находить равновесие в питании. Я призываю вас внимательно прочитать эту книгу, вникнуть в принципы, которые я предлагаю, и начать постепенно внедрять их в свою повседневную жизнь.

Вместе мы сможем преобразить ваше питание, улучшить

вашу форму и достичь заветного плоского живота. Приготовьтесь к путешествию, которое изменит ваше представление о питании и силе правильного ужина.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Часть I: Теоретическая основа

Глава 1: Плоский живот и роль питания

Как правильное питание способствует достижению плоского живота

Представьте себе идеально плоский живот, который всегда выглядит привлекательно в любой одежде. Это неотразимое ощущение уверенности и радости, когда вы стоите перед зеркалом и видите стройные контуры своего тела. Но давайте обратимся к правде: достичь такого результата может быть трудно. Мы можем проводить часы в спортзале, делать упражнения для пресса и изнурять себя фитнес-тренировками, но на самом деле путь к плоскому животу начинается не на тренажере, а на кухне.

Да, вы все правильно понимаете: питание играет ключевую роль в достижении плоского живота. Независимо от того, сколько упражнений вы делаете, если ваше питание не настроено на поддержание здоровья и достижение оптимальной формы, результаты будут ограничены.

Важно осознать, что плоский живот не достигается толь-

ко благодаря спортивным упражнениям и физическим тренировкам. Хотя тренировки помогают укрепить мышцы и улучшить общую форму тела, они не являются единственным фактором, определяющим видимость пресса. Формирование плоского живота начинается с того, что вы кладете на свою тарелку каждый день.

Мы все слышали выражение "живот создается на кухне", и оно имеет основания. Ваш рацион питания – ключевой фактор, который влияет на уровень жира в организме, особенно в области живота. Даже если вы выполняете все необходимые упражнения, но не следите за своим питанием, ваши мышцы могут быть замаскированы слоем жира и не будут выделяться.

Именно через правильное питание вы создаете оптимальную среду для потери жира и формирования плоского живота. Это означает правильное сочетание питательных веществ, контроль калорийного приема и выбор пищи, которая способствует общему снижению жира в организме.

Ваш рацион должен быть богат витаминами, минералами, клетчаткой и белком, при этом ограничивая потребление ненужных углеводов и жиров. Употребление достаточного количества белка помогает укрепить мышцы и поддерживать метаболизм на высоком уровне, что способствует сжи-

ганию жира. Овощи и фрукты обеспечивают организм важными питательными веществами, а качественные углеводы, такие как крупы и цельнозерновые продукты, обеспечивают энергией и помогают контролировать аппетит.

Вместе с тем, необходимо контролировать общий калорийный прием. Перебор с калориями может привести к избыточной накоплению жира, даже если вы следуете здоровому рациону. Сбалансированный подход, в котором калории соответствуют вашим потребностям и целям, является важным аспектом достижения плоского живота.

Итак, помните, что ваш плоский живот возникает изнутри и зависит от того, что вы кладете на свою тарелку. Ваше питание должно быть сбалансированным, питательным и ориентированным на снижение жира. Это позволит вам создать оптимальную среду для достижения плоского живота, в сочетании с регулярными тренировками и здоровым образом жизни.

Итак, что такое правильное питание и как оно способствует достижению плоского живота? Первое и самое важное правило: ужинайте мудро. Ужин играет важнейшую роль в нашей жизни и определяет то, как наше тело будет себя чувствовать и выглядеть на следующий день.

Оптимальное время ужина – до 20:00. Позже этого времени наш организм уже готовится к отдыху и регенерации, и пища, потребляемая поздно, не успевает полностью перевариться. Это может привести к скоплению лишних калорий и созданию неблагоприятных условий для образования жира в области живота.

Еще одно важное условие – ужинать за 4 часа до сна. Наш организм нуждается во времени на переваривание пищи перед тем, как мы ляжем спать. Если вы идете спать в 23:00, то оптимальное время ужина для вас – в 19:00. Это позволяет организму полноценно усвоить пищу и избежать неприятных последствий, таких как излишнее вздутие и желудочные расстройства.

Но что же мы должны есть на ужин? Фрукты, сладости, крупы, паста и хлеб – все это нужно употреблять до 17:00. После этого времени нашему организму сложнее эффективно расщеплять и использовать углеводы, и они могут быть отложены в виде жира. Чтобы избежать этого, включайте эти продукты в свою рациональную пищу до указанного времени.

На ужин же рекомендуется употреблять различные виды белка и термически обработанные овощи. Белок – это строительный материал для наших тканей и мышц, а овощи обо-

гащают наш организм полезными веществами. Их сочетание обеспечивает баланс и полноценное питание для нашего тела.

Я призываю вас принять это правило, осознать его важность и внедрить его в свою жизнь. Но не волнуйтесь, в этой книге я предоставляю вам множество примеров блюд и рецептов, чтобы помочь вам разнообразить свой ужин на протяжении 30 дней.

Представьте, каким будет ваша жизнь, когда вы начнете правильно ужинать и достигнете плоского живота. Уверенность, энергия и новые возможности будут стать вашей реальностью.

В следующих главах мы более подробно рассмотрим систему ужинов для похудения и вы сможете уже в скором будущем радоваться своему отражению в зеркале.

Заблуждения о фитнесе и реальные факторы успеха

На пути к достижению плоского живота мы сталкиваемся с множеством заблуждений и неправильных представлений о фитнесе и питании. Из-за этого часто возникают разочарование и недостаток результатов. Я хочу помочь вам разобраться с некоторыми распространенными заблуждениями,

чтобы вы могли более эффективно работать над своей физической формой и достичь плоского живота.

Заблуждение 1: "Тренировки пресса сгонят жир с живота"

Одно из самых распространенных заблуждений заключается в том, что тренировки пресса являются магическим решением для сжигания жира в области живота. На самом деле, упражнения для пресса помогают укрепить мышцы пресса, но они не приведут к мгновенному исчезновению жировых отложений в этой области. Для того чтобы живот стал плоским, необходимо снизить общий процент жира в организме путем правильного питания и регулярных тренировок.

Заблуждение 2: "Необходимо полностью исключить углеводы"

Еще одно распространенное заблуждение – это идея полного исключения углеводов из рациона. Углеводы являются важным источником энергии для организма, и их полное исключение может привести к недостатку энергии и ограничению витаминов и минералов. Вместо того чтобы исключать углеводы, стоит выбирать качественные и комплексные углеводы, такие как цельнозерновые продукты, овощи и фрукты, и контролировать их потребление в соответствии с вашими потребностями и целями.

Заблуждение 3: "Диета – это временное решение"

Многие люди прибегают к краткосрочным диетам и строгим ограничениям в питании, ожидая быстрых результатов и плоского живота. Однако такой подход редко приводит к долгосрочным изменениям. Питание – это нечто большее, чем просто временное решение. Для достижения и поддержания плоского живота необходимо развить здоровые и устойчивые пищевые привычки, которые станут частью вашего образа жизни. Это включает в себя сбалансированный рацион, умеренное потребление калорий и правильный подход к выбору пищи.

Заблуждение 4: "Существуют магические продукты для плоского живота"

На рынке существует множество продуктов, рекламирующихся как "магические" и способные мгновенно сжигать жир и приводить к плоскому животу. Однако не существует такого продукта, который сам по себе сделает ваш живот плоским. Эффективное питание для плоского живота базируется на общем подходе к питанию, а не на одном чудодейственном продукте. Основой является разнообразная и питательная пища, контролируемая порции и умеренное потребление калорий.

Развенчание этих заблуждений поможет вам более осознанно и эффективно работать над достижением плоского

живота. Помните, что путь к успеху требует терпения, сбалансированного подхода и правильных знаний о питании. В следующих главах книги мы будем изучать более подробно стратегии и принципы питания, чтобы вы могли принять эти принципы и достичь желаемых результатов.

Глава 2: Правила ужина

Оптимальное время ужина и его связь с видом пищи

Ужин – это один из самых важных приемов пищи, который влияет не только на наше физическое здоровье, но и на достижение плоского живота. В этой главе я хотела бы рассказать вам о правилах ужина и о связи оптимального времени ужина с видом пищи.

Первое правило ужина заключается в выборе оптимального времени, идеально до 20:00. Но почему так важно ужинать рано? Ответ кроется в функционировании нашего организма в течение дня.

Ближе к вечеру, ваш организм начинает готовиться к отдыху и восстановлению, подготавливаясь к ночному сну. В этот период пищеварительная система также начинает замедляться и готовится к покою. Если вы ужинаете поздно, например, ближе к 22:00 или даже позже, ваш пищеварительный процесс может быть нарушен.

Поздний ужин означает, что пища может не успеть полноценно перевариться до того, как вы ляжете спать. В ре-

зультате, пищевой ком в желудке может вызвать неприятные ощущения, изжогу и даже расстройства желудочно-кишечного тракта. Кроме того, организм может не успеть эффективно обработать полученные калории, что может привести к избыточному перееданию и накоплению жира, особенно в области живота.

Регулярное переедание и недостаток времени для полноценного пищеварения могут создать неблагоприятные условия для достижения плоского живота и поддержания здорового веса. Поэтому рекомендуется ужинать до 20:00, чтобы дать достаточное время организму на переваривание пищи и подготовку к сну.

Выбор оптимального времени ужина является одним из ключевых факторов, позволяющих создать благоприятную среду для плоского живота и поддержания здорового образа жизни. Это не только помогает улучшить пищеварение, но также позволяет вашему организму эффективно обрабатывать потребленные калории и предотвращать накопление избыточного жира в области живота.

Итак, следуйте первому правилу ужина – выбирайте оптимальное время, чтобы пища успела полноценно перевариться, а ваш организм мог эффективно использовать полученную энергию. Это поможет вам на пути к плоскому животу

и поддержанию здорового образа жизни.

Еще одно важное условие для правильного ужина – ужинайте за 4 часа до сна. Почему это так важно? Позвольте мне подробнее объяснить.

Когда вы ужинаете поздно и сразу же идете спать, ваш организм не имеет достаточного времени на полноценное переваривание пищи. Пищеварение – сложный процесс, включающий разложение пищи на молекулярном уровне, абсорбцию питательных веществ и удаление отходов из организма. Каждый из этих этапов требует времени и энергии.

Когда вы ложитесь спать сразу после ужина, пища остается в желудке и проходит через пищеварительную систему без должного переваривания. Это может привести к неприятным последствиям, таким как изжога, вздутие и неприятные ощущения в желудке. Недостаточное переваривание пищи может также вызывать кислотность, рефлюкс кислоты из желудка в пищевод и другие расстройства желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, пища, не полностью переварившаяся до сна, может затормозить общий обмен веществ организма, что приведет к медленному сжиганию калорий и накоплению жира. Избыточный жир, особенно в области живота, может

быть результатом неправильного времени ужина и недостаточного времени на переваривание пищи перед сном.

Поэтому рекомендуется ужинать за достаточно продолжительное время до сна, чтобы вашему организму было достаточно времени на переваривание и усвоение пищи. Это позволит вашей пищеварительной системе работать более эффективно и избежать неприятных ощущений и расстройств.

Выбор правильного времени для ужина является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни и достижения плоского живота. Уделяйте внимание своему организму и давайте ему время на полноценное пищеварение, чтобы поддерживать его в оптимальной форме и достигать желаемых результатов.

Давайте более подробно разберем связь времени ужина с видом пищи и почему рекомендуется употреблять определенные продукты до определенного времени в течение дня для достижения плоского живота.

Фрукты, сладости, крупы, паста и хлеб – это продукты, богатые углеводами, которые являются важным источником энергии для организма. Они предоставляют быстрое топливо для физической активности и мозговой деятельности. Од-

нако, после определенного времени, обычно после 17:00, организму становится сложнее эффективно расщеплять и использовать углеводы.

Когда вы употребляете углеводы ближе к вечеру, особенно перед сном, уровень инсулина в организме может быть выше, чем обычно. Избыточный инсулин может способствовать накоплению жира, особенно в области живота. Это связано с тем, что инсулин помогает транспортировать глюкозу (сахар) в клетки для использования в качестве энергии. Если энергия из углеводов не используется, она может быть отложена в виде жира.

Поэтому рекомендуется употреблять продукты, богатые углеводами, до указанного времени, чтобы дать организму достаточно времени на эффективное использование углеводов как источника энергии. Оптимальным временем для этого является период до 17:00.

В то же время, это не означает, что вы должны полностью исключать углеводы из вашего вечернего рациона. Вечерний прием пищи также должен быть сбалансированным и питательным. Рекомендуется сосредоточиться на других группах пищи вечером, таких как белки и овощи.

Белки являются важным строительным материалом для

мышц и тканей, и их употребление вечером поможет поддержать мышечную массу и общий обмен веществ организма. Овощи, богатые витаминами, минералами и клетчаткой, предоставляют важные питательные вещества и поддерживают здоровье организма.

На ужин рекомендуется употреблять различные виды белка и термически обработанные овощи. Белок является строительным материалом для наших мышц и тканей, а овощи – источником важных питательных веществ. Их сочетание обеспечивает сбалансированное и питательное питание вечером, что способствует достижению плоского живота.

В следующих главах мы более подробно рассмотрим примеры блюд и рецепты, которые соответствуют правилам ужина и помогут вам в достижении плоского живота.

Глава 3: Идеальные компоненты ужина

Сейчас мы поговорим о идеальных компонентах ужина, которые помогут вам на пути к плоскому животу. Особое внимание уделим разнообразным продуктам, таким как фрукты, сладости, крупы, паста и хлеб, а также временному ограничению их потребления.

Фрукты, сладости, крупы, паста и хлеб – это продукты, богатые углеводами, которые играют важную роль в обеспечении энергии для нашего организма. Углеводы являются основным источником глюкозы, которая служит "топливом" для мышц, мозга и общей физической активности. Они позволяют нам чувствовать себя энергичными и поддерживают нормальное функционирование организма.

Однако, когда дело касается достижения плоского живота, существует определенное время, после которого рекомендуется ограничить потребление этих углеводных продуктов. И это время – до 17:00.

Почему именно до 17:00? В это время организм настроен

вается на более спокойный режим, готовясь к ночному отдыху и восстановлению. Наш пищеварительный процесс также начинает замедляться вечером. Если мы употребляем углеводы ближе к вечеру, особенно перед сном, то наш организм может иметь сложности с их эффективным расщеплением и использованием.

Когда мы употребляем углеводы в более позднее время, они могут быть отложены в виде жира. Это связано с особенностями метаболизма и инсулиновой реакцией организма. Инсулин – гормон, отвечающий за перенос глюкозы из крови в клетки для использования в качестве энергии. Вечером уровень инсулина в организме может быть несколько выше, а это может способствовать накоплению жира, особенно в области живота.

Ограничение потребления углеводов после 17:00 позволяет уменьшить вероятность их накопления в виде жира и поддерживает более стабильный уровень энергии в течение дня. Помимо этого, ограничение потребления углеводов в позднее время может способствовать снижению веса и поддержанию здорового образа жизни.

Разумеется, это не означает, что вам нужно полностью исключать углеводы из вашего вечернего рациона. Все дело в правильном балансе и разумном подходе. Вечерний прием

пищи должен быть сбалансированным, включая другие группы пищи, такие как белки и овощи, которые также являются важными для поддержания здоровья и достижения плоского живота.

Разнообразие важно. Включение различных видов фруктов, сладостей, круп, пасты и хлеба в ваш рацион обеспечит вам широкий спектр питательных веществ и вкусовых ощущений. Фрукты, такие как яблоки, груши, ягоды, могут предоставить вам важные витамины, минералы и антиоксиданты. Сладости, конечно, следует употреблять в умеренных количествах, чтобы не переборщить с сахаром. Крупы, такие как гречка, овсянка, ячмень, предоставляют целый ряд питательных веществ и клетчатки. Паста и хлеб, особенно из цельнозерновой муки, могут быть хорошим источником углеводов и клетчатки.

Однако, помните о временных ограничениях. Употребляйте фрукты, сладости, крупы, пасту и хлеб до указанного времени, чтобы ваш организм имел достаточно времени для эффективного использования углеводов и предотвращения их накопления в виде жира. Это позволит поддерживать стабильный уровень энергии, контролировать аппетит и создавать благоприятные условия для достижения плоского живота.

Помимо фруктов, сладостей, круп, пасты и хлеба, важно также уделить внимание другим группам пищи вечером. Рекомендуются включать в ужин белки и овощи, которые предоставляют организму важные питательные вещества и поддерживают мышцы, обмен веществ и здоровье.

После 17:00, когда мы ограничиваем потребление продуктов, богатых углеводами, для достижения плоского живота, возникает вопрос: что можно кушать на ужин, чтобы поддерживать здоровый образ жизни и не испортить результаты, которых мы добились в течение дня?

В этой главе я представлю вам ряд здоровых и питательных вариантов ужина, которые можно употреблять после 17:00. Эти блюда помогут вам насытиться, получить необходимые питательные вещества и поддерживать плоский живот.

Белковые источники: Включите в свой ужин нежирные белки, такие как курица, индейка, рыба, яйца или творог. Белки являются важным строительным материалом для организма и помогают поддерживать мышечную массу и общий обмен веществ. Вы можете приготовить куриное филе с овощами, паровую рыбу с зеленью или омлет с овощами.

Овощи и салаты: Включите в свой ужин разнообразные овощи и салаты. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которые поддерживают здоровье организма и способствуют нормальному пищеварению. Разнообразьте свой салат свежими овощами, зеленью, оливковым маслом или легким соусом.

Здоровые жиры: Включение здоровых жиров в ваш ужин также важно. Растительные масла, орехи, семена и авокадо являются отличными источниками полезных жиров, которые помогают поддерживать здоровый обмен веществ и уровень энергии. Вы можете добавить немного оливкового масла или авокадо в свой салат или приготовить блюдо, приправленное орехами или семенами.

Железо и пищевые волокна: Постарайтесь включить в свой ужин продукты, богатые железом и пищевыми волокнами. Они помогут поддерживать нормальную работу организма и предотвращать чувство голода. Железо можно получить из таких продуктов, как говядина, гречка, шпинат или бобовые. А пищевые волокна находятся в овощах, фруктах и цельнозерновых продуктах.

Замороженные ягоды или фрукты: Если вы желаете что-то сладкое на ужин, вместо традиционных сладостей попробуйте замороженные ягоды или фрукты. Они являются низ-

кокалорийной альтернативой сладостям, при этом обладают богатым содержанием витаминов и антиоксидантов. Вы можете добавить их в йогурт или приготовить смузи.

Помните, что порции играют важную роль в контроле веса и достижении плоского живота. Следите за размерами порций и умейте слушать свое тело, чтобы не переесть. Сбалансированный и разнообразный ужин, содержащий белки, овощи и здоровые жиры, поможет вам чувствовать себя насыщенными и поддерживать здоровый образ жизни.

Ваш ужин должен быть сбалансированным и разнообразным, сочетая различные компоненты пищи в правильных пропорциях. Это поможет вам получить все необходимые питательные вещества и поддерживать здоровый образ жизни.

Глава 4: Правильные комбинации белка и овощей

Разнообразие животных белков и термически обработанных овощей

Ужин является важным приемом пищи, который может оказать значительное влияние на наше здоровье и физическую форму. Ключевыми компонентами идеального ужина являются белки и овощи, которые в сочетании могут обеспечить нашему организму необходимые питательные вещества

и способствовать достижению плоского живота.

Почему комбинация белка и овощей так важна? Белки являются строительным материалом для наших мышц, костей и органов. Они не только помогают поддерживать мышечную массу, но и способствуют насыщению и уровню энергии. Овощи, с другой стороны, богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой, которые поддерживают здоровье организма, пищеварительную функцию и общую жизнеспособность.

Важно выбирать разнообразные источники животного белка. Куриное мясо, индейка, говядина, рыба и морепродукты – все они являются отличными источниками белка. Выбирайте нежирные варианты, чтобы уменьшить потребление насыщенных жиров. Приготовьте куриное филе на гриле, запеките индейку или приготовьте паровую рыбу для разнообразия вкусов и питательных веществ.

Термическая обработка овощей тоже имеет свое значение. Вареные, запеченные, тушеные или приготовленные на пару овощи сохраняют свою питательность и вкус. Поджаренные овощи тоже могут быть аппетитными, но обратите внимание на количество масла, которое вы используете при их приготовлении.

Как комбинировать белок и овощи в ужине? Разнообразие и творчество – вот ключевые слова. Вы можете приготовить курицу с тушеными овощами, индейку с запеченными овощами или рыбу с салатом из свежих овощей. Попробуйте сочетать разные виды белка и овощей, чтобы получить полезные питательные комплексы и разнообразить вкус вашего ужина.

Помните, что правильные комбинации белка и овощей позволяют достичь баланса питания, обеспечить организм необходимыми питательными веществами и поддерживать плоский живот.

Чередование белка и овощей для разнообразия и оптимального питания

Чередование белка и овощей – это отличная стратегия для достижения разнообразного и оптимального питания. Когда мы разнообразили свой рацион, включая различные виды белка и овощей, мы обеспечиваем организм широким спектром питательных веществ, витаминов и минералов.

Один из способов чередования белка и овощей – это выбор разных источников белка на протяжении недели. Например, вы можете употреблять курицу в один день, рыбу в другой день, а говядину или индейку – в третий день. Такой под-

ход позволяет получить разные типы белка, каждый из которых содержит уникальные аминокислоты и питательные вещества.

Вместе с этим чередование овощей также является важным. Разные овощи содержат разные витамины, минералы и фитохимикаты, которые полезны для нашего организма. Вы можете варьировать овощи в зависимости от их доступности, сезона или ваших предпочтений. Используйте свежие овощи, приготовленные на пару, запеченные, тушеные или добавьте их в салаты.

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.