

Наталья Корицова



ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

алгоритм приготовления и рецепты

Наталья Корикина

**Полезные и вкусные
бутерброды. Алгоритм
приготовления и рецепты**

«Издательские решения»

Корикова Н.

Полезные и вкусные бутерброды. Алгоритм приготовления
и рецепты / Н. Корикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836261-3

Многие считают, что бутерброд — это хлеб с колбасой, но на самом деле бутерброды можно делать из чего угодно. Из книги вы узнаете, как сделать не только вкусные, но и полезные бутерброды, что положить на хлеб вместо колбасы, чем можно заменить хлеб, как сделать разнообразные, полезные, но при этом и вкусные пасты для бутербродов. В книге представлены рецепты авторских бутербродов. Вы познакомитесь с алгоритмом приготовления бутербродов, чтобы создавать собственные.

ISBN 978-5-44-836261-3

© Корикова Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Полезные и вкусные бутерброды
Алгоритм приготовления и рецепты
Наталья Корикина

© Наталья Корикина, 2017

ISBN 978-5-4483-6261-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*«Нет любви более искренней,
чем любовь к еде...»*

Бернард Шоу

Великий древний философ и целитель Гиппократ в работе «Гигиена» писал, что люди от рождения обычно здоровы, но с пищей к ним приходят все болезни.

Главный бич современного общества – привычка перекусывать на ходу так называемом фаст-фудом.

Фаст-фуд означает «быстрая еда», к нему относятся гамбургер, хот-доги, чебуреки, сэндвичи, пирожки, сосиски в тесте, картофель фри, чипсы. Особое место в этом списке занимают различные продукты быстрого приготовления – лапша, растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые напитки. Фаст-фуд содержит в большом количестве консерванты, соль



Если вы прибавите к этому еще и очень высокое содержание в фаст-фуде усилителей вкуса, самых разных кетчупов, майонеза и соусов, которые в большинстве случаев добавляются в еду с целью скрыть неприятный вкус испорченных продуктов, то получите самый убийственный кулинарный «коктейль» для нашего желудочно-кишечного тракта. Нарушения в работе желудка и кишечника обязательно появятся при регулярном употреблении фаст-фуда. Самые распространенные заболевания, которыми страдает большинство любителей быстрой еды – гастрит, панкреатит и язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Большинство людей, причем, прекрасно знает о вреде такой пищи, но, зачастую, не знают чем его заменить. В лучшем случае, самые заботящиеся о своем здоровье, покупают готовые творожки.

Главное, начать менять свой рацион питания.

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.