

Яблоко

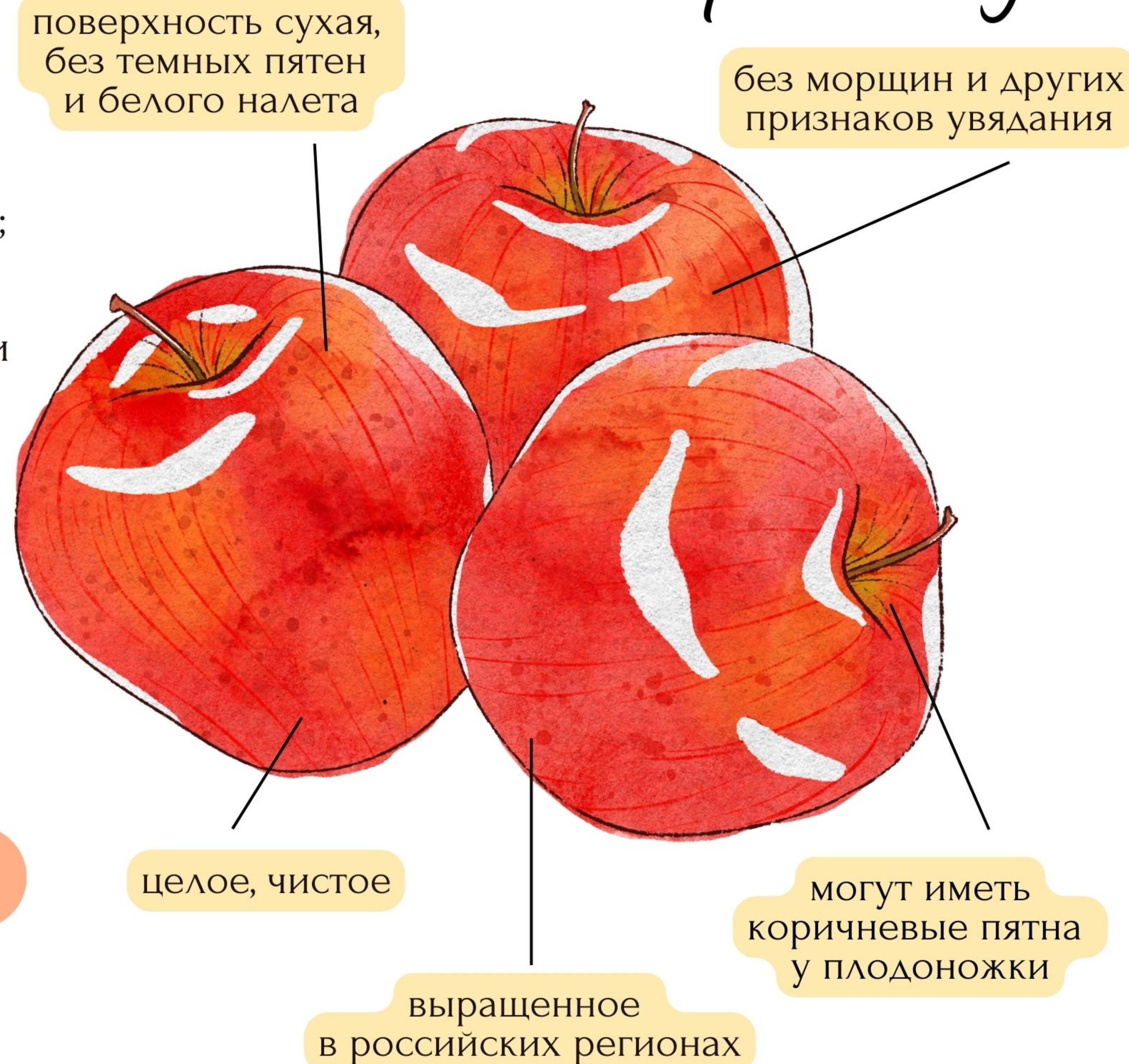
Полезные свойства:

- помогает справляться со стрессовыми ситуациями;
- улучшает работу мозга;
- укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- защищает клетки головного мозга от повреждения свободными радикалами (благодаря антиоксиданту кверцетину);
- снижает риск развития некоторых онкологических заболеваний.

Витамины:



Как выбрать плод?



Яблоки печёные к Новому Году

3 кисло-сладких яблока, 2 ст. л. ядер кедрового ореха, 1 ст. л. мёда, взбитые сливки по вкусу.

Шаг 1

Яблоки вымыть и высушить.
Удалить сердцевину, оставив доньшко у яблока.
Насыпать кедровых орехов.
Залить сверху мёдом.

Шаг 2

Поставить яблоки в духовку на 1 час при температуре 150 градусов °С

Шаг 3

Немного остудить, выложить на блюдо и украсить взбитыми сливками по желанию.
Десерт готов.
Приятного аппетита!

Мандарины

Полезные свойства:

- является мощной "витаминной бомбой" в осенне-зимний период;
- обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием;
- имеет антибактериальные свойства (за счет наличия фитонцидов);
- не накапливает нитраты.

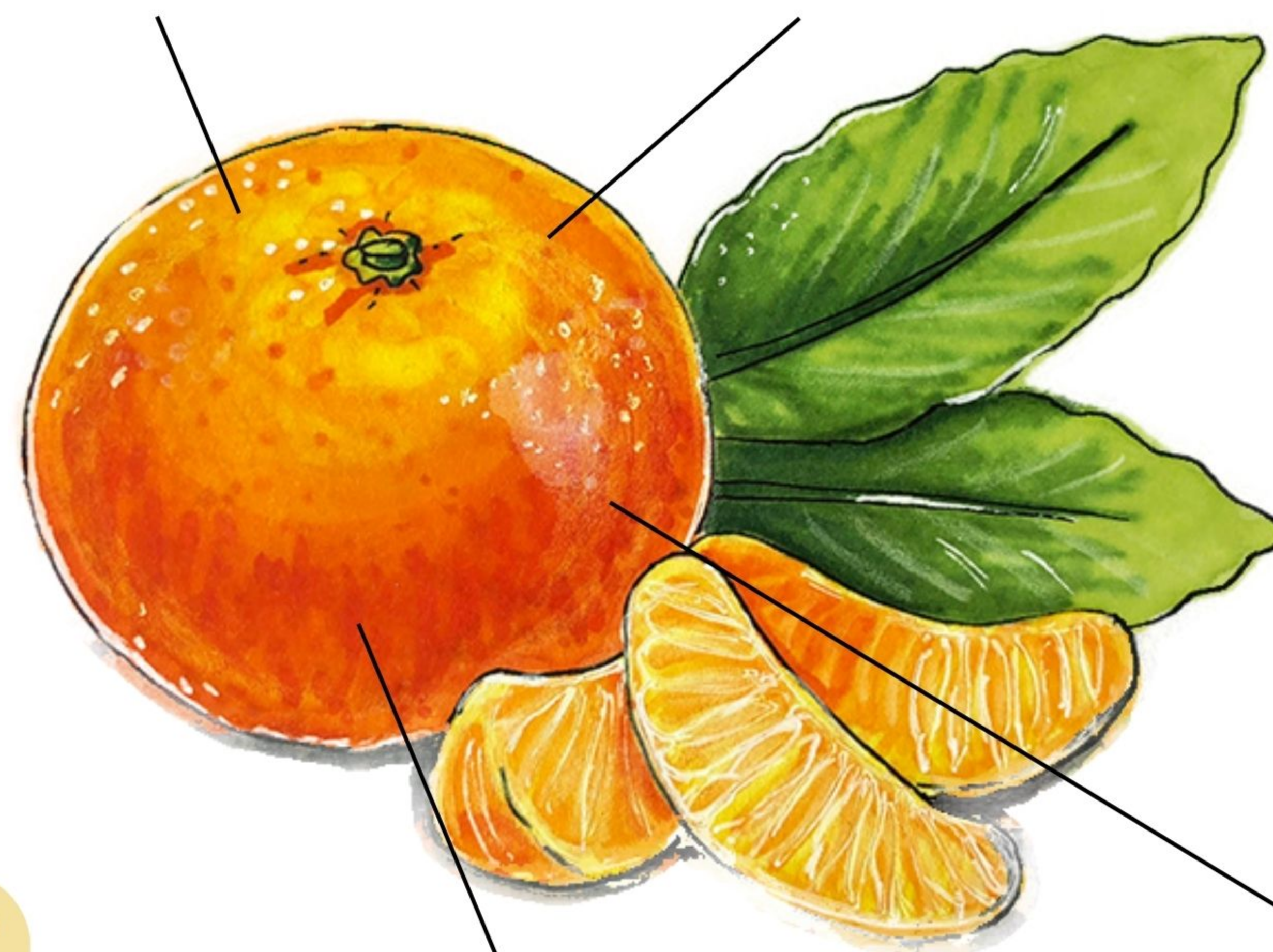
Витамины:



Как выбрать плод?

целостная, пористая
кожура

ярко-оранжевый цвет



отсутствие вмятин
и темных пятен

не деформируется
при надавливании

Салат с мандаринами

4 мандарина, 1 упак. салатного микса, 100 г. сыра фета, 50 г. грецких орехов (очищенных), 3 ст. л. масла оливкового, 0,5 ст. л. горчицы французской, 1 ст. л. мёда, 1 ч. л. соевого соуса, мята, базилик, петрушка, соль.

Шаг 1

Приготовим заправку: в миску выдавливаем сок мандарина. Перемешиваем мед, горчицу и оливковое масло венчиком или ложкой до однородности. Добавляем цедру мандарина, солим и перемешиваем.

Шаг 2

Салатные листья перемешиваем с заправкой. Грецкие орехи обжариваем и измельчаем, сыр фета нарезаем кубиком, мандарины чистим. Все ингредиенты смешиваем и выкладываем на тарелку. Приятного аппетита!

Помело

Полезные свойства:

- снижает артериальное давление;
- повышает общую сопротивляемость простудным заболеваниям;
- участвует в кроветворении;
- препятствует тромбообразованию и отложению холестериновых бляшек в сосудах;
- расщепляет жиры и белки.

Витамины:



Как выбрать плод?



Салат с помело и креветками

1 помело, 200 г. коктейльных креветок, 200 г. пекинской капусты, 1 пучок рукколы, 100 гр. пармезана, 4 ст. л. масла оливкового, 1 ч. л. мёда, соль, красный перец.

Шаг 1

Разморозьте креветки в теплой воде 1-2 минуты. Варите в подсоленной воде около 2 минут, очистите от панцирей.

Шаг 2

Помело избавьте от кожуры, прожилок, пленок, семян. Разделите на дольки, каждую из которых порубите на 4 части.

Шаг 3

В отдельной тарелке приготовьте соус для заправки. Смешайте жидкий мед, оливковое масло, соль и перец.

Шаг 4

Пекинскую капусту вымойте, порубите, смешайте с помело, отварными креветками, соусом, натертым на терке сыром. Украсьте рукколой.

Грейпфрут

Полезные свойства:

- способствует нормализации веса;
- положительно влияет на артериальное давление и здоровье сердца;
- снижает риск развития сахарного диабета 2 типа, мочекаменной болезни и инсульта;
- повышает иммунитет;
- содержит много антиоксидантов.

Витамины:



Как выбрать плод?



Десерт из грейпфрута

1 спелый грейпфрут, 1 ч. л. сахарной пудры, мята

Берем грейпфрут, разрезаем его поперек. Затем посыпаем дольки сахарной пудрой. Можно украсить веточкой мяты. Десерт готов. Лучше есть ложкой.

Приятного аппетита!

Хурма

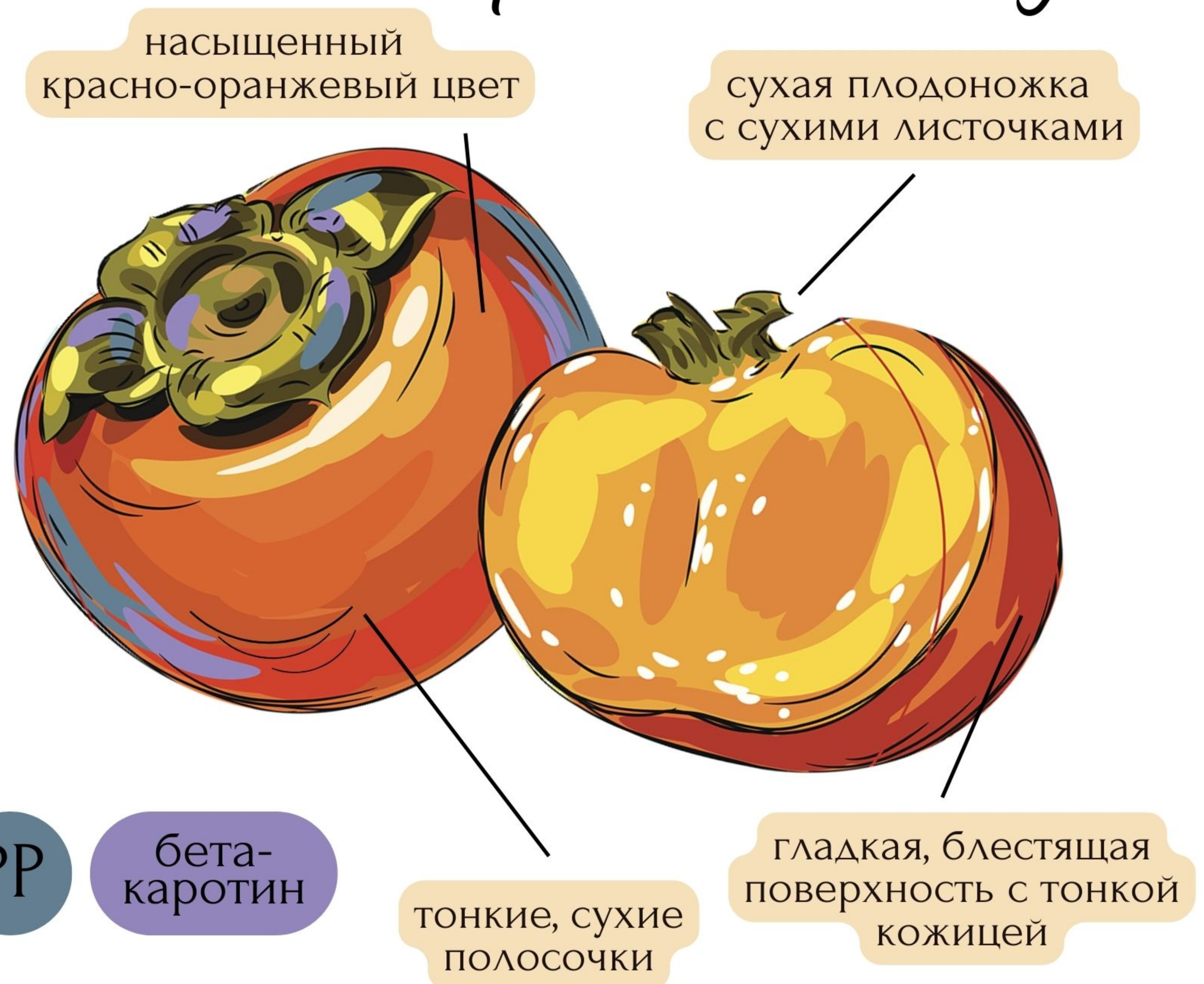
Полезные свойства:

- улучшает работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы;
- повышает работоспособность;
- укрепляет иммунитет;
- обладает успокаивающим действием;
- помогает при анемии;
- имеет мочегонный эффект.

Витамины:



Как выбрать спелый плод?



Сухофрукты

Полезные свойства:

- нормализуют работу кишечника;
- стимулируют и поддерживают работу сердца, мозга и мышц;
- борются с повышенной кислотностью желудка;
- укрепляют и успокаивают нервную систему, улучшают сон;
- некоторые обладают кроветворным и мочегонным эффектами (чернослив, изюм).

Витамины:



Как выбрать?

цельные без трещин и плесени



имеют тусклый (неяркий) цвет

упругие и эластичные

Пшеничная каша с сухофруктами в мультиварке

1 стакан пшена, 2,5 стакана воды, 1 горсть кураги, 1 горсть чернослива, 1 горсть изюма, 30 г. сливочного масла

Шаг 1

Промойте пшено и залейте кипятком на 3 минуты. Слейте кипяток. Выложите крупу в чашу мультиварки, влейте воду и включите режим «Каша» на 45 минут.

Шаг 2

Через 30 минут добавьте масло и нарезанные сухофрукты. Перемешайте и готовьте кашу до конца программы. Приятного аппетита!

Ананас

Полезные свойства:

- улучшает перистальтику кишечника;
- обладает иммуностимулирующим и противовоспалительным свойствами;
- помогает при отёках;
- препятствует тромбообразованию;
- содержит фермент бромелайн, расщепляющий белок (актуально при нарушении пищеварения в желудке).

Витамины:



Как выбрать?



Салат с мандаринами

300 г. куриного филе, 150 г. консервированного ананаса, 150 г. твердого сыра, 3 яйца, сметана.

Шаг 1

Куриные грудки отварить до готовности, остудить и нарезать мелкими кубиками. С ананасов слить сироп, нарезать. Яйца отварить, очистить и измельчить. Сыр натереть.

Шаг 2

Выложить салат слоями: сначала курица, затем ананасы, потом яйца, смазывая каждый слой сметаной. Посыпать слоеный салат с курицей и ананасами тёртым сыром.