

**Шпинат** — безоговорочный лидер среди овощей по содержанию витамина К: всего 22 г шпината обеспечивают нам его суточную норму. Ценится шпинат и за большое количество белка. А еще в нем много витаминов А, С, Е и минералов — магния, марганца и железа.

400 г шпината  
300 г клубники  
1 огурец  
50 г козьего сыра  
1 ст. ложка кедровых орехов  
½ головки красного репчатого лука

**Для заправки:**

125 г натурального йогурта  
Листочки мяты  
Черный свежемолотый перец  
Соль

## САЛАТ ИЗ ШПИНАТА с клубникой

- 1/ Шпинат промойте, удалите черешки, листья нарвите или нарежьте.
- 2/ Ягоды клубники, удалив плодоножки, разрежьте пополам или на 4 части.
- 3/ Огурец, очистив от кожицы, нарежьте соломкой.
- 4/ Лук нашинкуйте тонкой соломкой.
- 5/ Козий сыр нарежьте кубиками.
- 6/ Листочки мяты измельчите блендером в пюре, смешайте с йогуртом. Заправку посолите и перемешайте.
- 7/ Все подготовленные ингредиенты салата соедините, полейте заправкой и посыпьте кедровыми орехами.

🌿 5,5 | 🍓 3 | 🥛 0,5 | 🥄 1,5 | 💧 2

**{ На заметку }** Листья шпината, особенно свежие или быстро приготовленные, чрезвычайно богаты антиоксидантами. Кроме того, это хороший источник витаминов группы В, особенно В<sub>9</sub>, необходимого для синтеза гемоглобина и нормальной работы мозга.



Салат из шпината с клубникой 61

## ТОМАТНЫЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ ›

600 мл овощного бульона  
600 мл томатного пюре  
125 г красной чечевицы  
1 головка репчатого лука  
2 зубчика чеснока  
2 стебля сельдерея  
1 крупный клубень картофеля  
1 крупная морковь  
2 см корня имбиря  
1 ч. ложка растительного масла  
1 ст. ложка порошка карри  
Кинза  
Черный свежемолотый перец  
Соль

- 1/ В кастрюлю с толстым дном налейте масло, размажьте его кисточкой по дну, нагрейте. Добавьте нарезанные лук, чеснок, сельдерей, картофель и морковь, тертый имбирь и обжаривайте 1–2 минуты.
- 2/ Добавьте остальные ингредиенты, за исключением пряностей, доведите смесь до кипения, варите 15–20 минут до готовности чечевицы. В конце приготовления суп посолите, поперчите и добавьте карри.
- 3/ При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой кинзой.

🌿 10 | 🍲 3 | 🐟 2 | 💧 1



**Белый гриб** – «царь грибов» – богат витаминами D и группы B (особенно B<sub>9</sub>, B<sub>5</sub> и B<sub>3</sub>), селеном и цинком, а также содержит длинный список биологически активных веществ, благодаря которым он обладает сильно выраженными антиоксидантными свойствами.

## СУП С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ ›

1,5 л овощного бульона или воды  
500 г белых грибов  
2–3 клубня картофеля  
1 головка репчатого лука  
1 морковь  
200 г корня сельдерея  
1 ч. ложка растительного масла  
2 лавровых листа  
Натуральный йогурт  
Зелень укропа или петрушки  
Черный свежемолотый перец  
Соль

- 1/ В кастрюлю с толстым дном налейте масло, размажьте его кисточкой по дну, нагрейте. Добавьте нарезанные лук и морковь, спассеруйте их.
- 2/ Картофель, сельдерей и грибы нарежьте соломкой, положите их в кастрюлю к луку и моркови, залейте кипящим овощным бульоном или водой, добавьте лавровый лист. Варите суп на небольшом огне до готовности картофеля (10–12 минут). В конце приготовления посолите и поперчите.
- 3/ При подаче разлейте суп по тарелкам, добавьте в каждую натуральный йогурт и рубленую зелень.

🌿 9 | 🍲 2–3 | 💧 1 | 🥛 \*

\* Считать порционно.





Томатный суп с чечевицей



Суп с белыми грибами

Белый гриб опережает всех своих съедобных «собратьев» по питательной ценности.

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**Яйца** — превосходный источник полноценного белка, витаминов (А, D, Е, группы В) и минералов (железа, кальция, магния, фосфора, калия, цинка). К примеру, один яичный желток содержит половину дневной нормы холина (витамина В<sub>4</sub>), крайне необходимого для нормальной работы нашего мозга. А еще в яйцах обнаружен коэнзим Q10 — «защитник» нашего сердца. Желток крупного куриного яйца содержит около 5 г жира, но из этого количества только 27% — «плохие» насыщенные жиры. При этом в желтке довольно много холестерина —  $\frac{2}{3}$  суточной нормы. Однако вопрос о том, опасен ли «яичный» холестерин для здоровья, пока остается открытым: результаты проведенных на сегодняшний день исследований противоречивы.

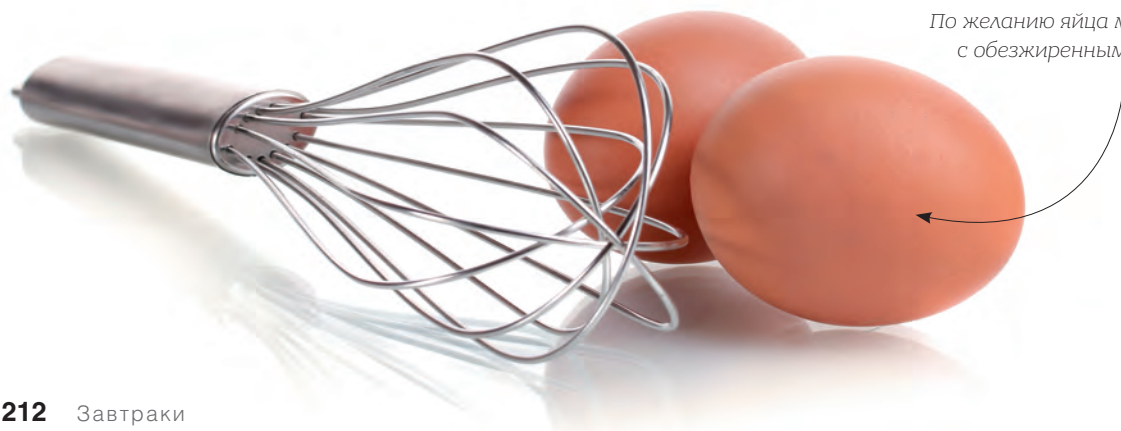
1 яйцо  
 2 яичных белка, отделенных от желтка  
 $\frac{1}{2}$  головки репчатого лука (лучше красного) или лука-шалота  
 1 зубчик чеснока  
 Острый перец чили (по желанию)  
 Порошок карри (по желанию)  
 1 ч. ложка оливкового масла  
 Черный свежемолотый перец  
 Соль  
**Любые свежие овощи, например:**  
 Сладкий перец, помидор, 3 стебля сельдерея  
 Кабачок, фенхель и т. д. или любая замороженная овощная смесь

## БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ с овощами ▶

- 1/ Лук и чеснок мелко нарежьте. Если используете перец чили, очистите его от семян, мякоть мелко нарежьте.
- 2/ Овощи очистите, если это необходимо, и нарежьте.
- 3/ На разогретую сковороду налейте масло, распределите его кисточкой, добавьте лук, чеснок и чили, пассеруйте их.
- 4/ Добавьте подготовленные овощи, обжаривайте их несколько минут до полуготовности.
- 5/ Яйцо и белки смешайте и слегка взбейте вилкой или венчиком.
- 6/ Залейте овощи яичной смесью и готовьте до тех пор, пока смесь не схватится.
- 7/ Омлет посолите, поперчите, добавьте карри, если любите острое.
- 8/ Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

 2 |  от 1\* |  1

\* 100 г овощей = 1 порция.



По желанию яйца можно взбить с обезжиренным молоком.





Очень люблю такой  
омлет с брокколи  
и брюссельской  
капустой.

**Белковый омлет с овощами**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>