

# Идеальный обед



Обед очень важен для любого человека.  
Игнорировать его не стоит.

Очень хорошо приготовить или взять в столовой на обед нежирный суп или овощной салат. А к ним - мясо или рыбу.

Первого второго и десерта для одного приема пищи будет слишком много!

## Рецепты вкусного обеда

### Котлеты "Мексиканские"



#### Ингредиенты

500 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 черствый кусок черного хлеба, 50 г молока, 150 г капусты, 200 г замороженной овощной мексиканской смеси (стручковая фасоль, горошек, кукуруза, морковь, перец), соль, перец, 2 зубчика чеснока

Количество порций: 6

Калорийность на 1 порцию: 290 ккал

Способ приготовления

Хлеб вымочить в молоке и перемолоть вместе с капустой в блендере.

Замороженную овощную смесь мелко нарезать. Чеснок раздавить.

Смешать все ингредиенты, сформовать котлеты и готовить их на пару или в духовке.

## Суп с пшеном и зеленой фасолью



### Ингредиенты

*1 л. куриного бульона, 50 г пшена, 100 г стручковой фасоли, 1 помидор, 1 небольшая морковь, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль, перец.*

Количество порций: 6

Калорийность на 1 порцию: 150 ккал

### Способ приготовления

В кипящий бульон засыпать промытое пшено и варить минут 10-15.

Приготовить зажарку из мелко нарезанного лука, тертой на крупной терке моркови и нарезанных кубиками перца и помидора.

Добавить в суп нарезанную стручковую фасоль, а через 5-7 минут - зажарку. Посолить, поперчить. Выключить через пять минут. Подавать со свежей зеленью.

## Суп "Оранжевое настроение"



### Ингредиенты

*100 г красной чечевицы, 200 г тыквы, 1 морковь, 100 г апельсинового сока, соль, кайенский перец, карри, 0,5 литра воды, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Количество порций: 4

Калорийность на 1 порцию: 150 ккал

Практическая кулинария для худеющих Людмила Симиненко

Способ приготовления

Чечевицу промыть, засыпать в кипящую воду. Пока она варится, очистить и нарезать кубиками тыкву. Морковь очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Добавить овощи в суп и варить до готовности. Снять с огня, сделать из супа пюре с помощью блендера и снова поставить на огонь. Посолить, приправить перцем и карри, добавить апельсиновый сок. Подавать можно со сметаной.

## Это интересно:

### **Куриная анатомия**

Очищенная от кожи курица — прекрасный источник высококачественных белков с низким содержанием жиров. Наиболее полезна грудка (в 100 г содержится примерно 170 ккал и 3,6 г жира), за ней следуют голени (194 ккал, 7,2 г жира), крылышки (210 ккал, 8 г жира) и бедра (212 ккал, 10 г жира).

### **Жесткая диета лишает сил**

При постоянной нехватке протеинов (белков) вы будете часто ощущать слабость и усталость, станете более восприимчивы к болезням.

Дефицит белков приводит к повышенной хрупкости костей. особенно часто подвержены этим напастям люди, придерживающиеся жесткой низкокалорийной диеты.

### **Рыба против депрессии**

Отличное средство от плохого настроения - рыба. Ученые обнаружили, что риск возникновения депрессии у людей, которые едят рыбу реже, чем раз в неделю, на 31% выше, чем у страстных поклонников рыбного меню.

Вероятно, содержащиеся в рыбе жирные кислоты омега-3 способны снимать депрессивные симптомы. И странах, где едят много рыбы, меньше людей страдают депрессией

Практическая кулинария для худеющих Людмила Симиненко