

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО САЛАТА

<b>ТЕКСТУРА САЛАТА</b>	Проверьте представлены ли в нем все текстуры: мягкая (авокадо, помидоры), хрустящая (орехи, капуста, перец), плотная (морковь, кольраби), тягучая (клюква, сушеные помидоры)
<b>ЦВЕТОВАЯ ГАММА</b>	(может быть добавить ягоды, свеклу, помидоры, цветную морковь?)
<b>ТРАВЫ ДЛЯ ПИКАНТНОСТИ</b>	Может быть мята, петрушка, кинза?
<b>ВАШ САЛАТ ГАРНИР ИЛИ ОСНОВНОЕ БЛЮДО?</b>	Во втором случае содержит ли он достаточно белков и углеводов? (тофу, бобы, киноа)
<b>Соблюден ли в салате БАЛАНС СЛАДКОГО И КИСЛОГО</b>	Лимон нейтрализует излишки соли и сахара. А вместо сахара можно взять кленовый сироп. Он смягчит кислый вкус.
<b>Хотите ли вы придать салату НЕМНОГО ОГНЯ В ХОЛОДНЫЙ ДЕНЬ?</b>	Для этого можно использовать горчицу, хрен, чеснок или перец чили.
<b>ТЕМПЕРАТУРНАЯ ГАММА</b>	Иногда по погоде или состоянию здоровья имеет смысл сочетать в салате свежие и приготовленные овощи. Это важно, когда холодно или если вы чувствуете слабость, усталость, у вас низкое давление и все время холодные руки и ноги.
<b>ЭСТЕТИКА</b>	Как выглядит ваш салат? Можно ли добавить, что – то для его украшения?