

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

БАЗОВЫЕ САЛАТЫ – КОНСТРУКТОРЫ



ЗАНЯТИЕ №23

Преимущества салатов:

- ✓ Высокое содержание клетчатки, витаминов и минералов
- ✓ Удобно брать с собой – можно есть в холодном виде
- ✓ Огромное количество вариантов – никогда не надоест
- ✓ Может быть самостоятельным приемом пищи или гарниром к любому блюду
- ✓ Быстро готовится
- ✓ На одной основе можно приготовить разные варианты для всех членов семьи

Салаты важная часть здорового питания и удобная быстрая в приготовлении еда. Такой прием пищи можно собрать с утра или с вечера за 5 минут, причем каждому члену семьи сделать индивидуальный вариант (кому-то больше животного белка, кому-то без корнеплодов и так далее).

Салаты могут стать очень удобным и быстрым вариантом полноценного обеда. Совсем не обязательно рассматривать салат, как закуску или несущественное дополнение к вашему приему пищи (про которое легко забыть в суете рабочего дня). **Помним про важность клетчатки в рационе!**

Для этого просто заранее (на несколько дней вперед) нужно подготовить:

- ✓ Некрахмалистые овощи
(запечь/отварить/сделать на пару/оставить в сыром виде)
- ✓ Свежая зелень (вымыть/высушить и хранить в холодильнике)
- ✓ Крахмалистые овощи или крупы (киноа, гречка)
- ✓ Источники животного белка (запечь рыбу, птицу, отварить яйца или креветки)
ИЛИ подготовить бобовые (чечевица, чёрная фасоль, нут или другие)
- ✓ Орехи, семечки, соусы, масла (источники жиров)

В холодном приготовленном виде корнеплоды и тыква будут содержать устойчивый крахмал, который будет отличным питанием для дружественной микрофлоры кишечника.

Соусы - полёт для фантазии.

Можно добавить натуральный уксус, дижонскую горчицу, вяленые томаты, кокосовые аминокислоты, ферментированные овощи, сок цитрусовых, урбечи, каперсы, оливки, приготовить домашний песто без сыра.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

БАЗОВЫЕ САЛАТЫ – КОНСТРУКТОРЫ



ВАЖНО:

Пропорции будут зависеть от потребностей каждого.

Но в рамках курса мы делаем акцент на **некрахмалистых овощах и зеленых листовых овощах**, растительных жирах (например, добавить оливковое масло, 1/3 авокадо,

1 ч. л. семечек), и совсем небольшом количестве медленных углеводов (например, киноа, немного запеченной тыквы или свеклы).

Практическое задание к 23-му уроку:

1. □ Определитесь какие заготовки для салатов вам понадобятся
2. □ Проверяйте все свои салаты по чек листу
3. □ Приготовьте минимум один из предложенных рецептов