

КАК ЛЕГКО СДЕЛАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМ



Домашняя готовка становится все более популярной. В рестораны каждый день не походишь, при этом в магазинах можно найти практически все ингредиенты.

Ведущие кулинарных шоу, заполонивших эфир, каждый раз предлагают сварганить что-то новое и безумно красивое.

А Ева Пунш ведет на нашем сайте колонку о том, как эту красоту сделать быстро и недорого.

Азбука здорового питания

20 несложных утверждений о том, как правильно питаться, помогут построить сбалансированный рацион для красоты и здоровья.

Многие рецепты порой содержат такие продукты, что на здоровом питании можно сразу поставить крест.

Этим грешит даже известный многим Джейми Оливер, который любит подлить жирных сливок в пирог с лососем или картофельное пюре.

Однако есть масса способов соблюсти баланс между вкусом и пользой.

Рыбу и мясо можно **запекать в духовке вместо жарки** на сковороде. Если же духовка не подходит, стоит взять сковороду с антипригарным покрытием или из чугуна. При их использовании масло можно практически не использовать.

Сливки чаще всего можно заменить на **молоко пониженной жирности**.

Вместо майонеза салаты заправляйте **нежирным йогуртом без добавок**. В него можно еще добавить немного измельченной зелени.

Класть в тесто для выпечки **в два раза меньше сахара**.

Супы и рагу на мясном бульоне поставить в холодильник, **снять весь застывший жир**, а потом уже есть.

Если рецепт требует обжарки фарша, то перед добавлением остальных компонентов надо **слить из сковородки жир**, вытопившийся из мяса.

Отмерять оливковое масло для заправки салата чайной ложкой и ограничиться одной. Чтобы было достаточно соуса, добавьте соевый соус, бальзамический уксус или сок лимона или других цитрусовых.

При запекании вместо сыра можно использовать **творог**. Еще один вариант – смешать нежирный йогурт с небольшим количеством сыра и специй.

В мясных салатах колбасу или буженину заменить **куриным филе** или **мясом кальмаров**.

Вместо жареных яиц есть на завтрак **вареные**.

Запекайте мясо и рыбу **небольшими кусками**. Чем меньше порция, тем меньше вероятность, что вы переедите.

По материалам сайта:

<http://www.takzdorovo.ru>