



*Майя
Гоголан*

Низкокалорийная кухня



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

для праздников
и будней

Крупный шрифт
Простые рецепты

Очень удобно!

УДК 641.55 (083)
ББК 36.997
Н61

Издание для досуга
Наглядно и вкусно
Майя Гогулан

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ КУХНЯ

Ответственный редактор И. Ю. Устьянцева
Редактор Н. С. Кутищева
Научный редактор Н. В. Ильиных
Главный редактор М. В. Васильева
Главный художник Т. В. Сырникова
Дизайн: Н. В. Тихоплав
Фотограф К. А. Шевчик
Стилист Е. Б. Брюхина

Информация предоставлена сайтом www.millionmenu.ru
Фотографии предоставлены www.mm-foto.ru
Интернет-магазин: www.kniga-mm.ru

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 15.06.12. Формат 60×100/16
Усл. печ. л. 2,22. Тираж экз. Заказ №

000 «Издательство Астрель». 129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а
000 «Издательский дом «Аркаим». 454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 38

ISBN 978-5-271-42220-1 (000 «Издательство Астрель»)

ISBN 978-5-8029-2980-3 (000 «Издательский дом «Аркаим»)

© 000 «Издательский дом «Аркаим», 2012

© 000 «Издательство Астрель», 2012

Издание осуществлено при техническом участии 000 «Издательство АСТ»

ПРИБОРАЙТЕ КНИГИ ПО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ЦЕНАМ
В СЕТИ КНИЖНЫХ МАГАЗИНОВ **буква**

В Москве:

- м. «Алтуфьево», ТРЦ «РИО», Дмитровское ш., вл. 163, 3 этаж, т. (495) 988-51-28
- м. «Бауманская», ул. Спартаковская, д. 16, стр. 1, т. (499) 267-72-15
- м. «ВДНХ», ТЦ «Золотой Вавилон – Ростокино», пр-т Мира, д. 211, т. (495) 665-13-64
- м. «Каховская», Чонгарский б-р, д. 18а, т. (499) 619-90-89
- м. «Коломенская», ул. Судостроительная, д. 1, стр. 1, т. (499) 616-20-48
- м. «Новые Черемушки», ТЦ «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56, 4 этаж, пав. 4а-09, т. (495) 739-63-52
- м. «Парк культуры», Зубовский б-р, д. 17, т. (499) 246-99-76
- м. «Перово», ул. 2-я Владимирская, д. 52, к. 2, т. (499) 306-18-98
- м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, д. 2, к. 1, т. (499) 161-43-11
- м. «Сокол», ТК «Метромаркет», Ленинградский пр-т, д. 76, к. 1, 3 этаж, т. (495) 781-40-76
- м. «Тимирязевская», Дмитровское ш., д. 15/1, т. (499) 977-74-44
- м. «Университет», Мичуринский пр-т, д. 8, стр. 29, т. (499) 783-40-00
- м. «Царицыно», ул. Луганская, д. 7, к. 1, т. (495) 322-28-22
- м. «Шукинская», ТЦ «Шука», ул. Шукинская, вл. 42, 3 этаж, т. (495) 229-97-40
- м. «Ясенево», ул. Паустовского, д. 5, к. 1, т. (495) 423-27-00
- М.О., г. Зеленоград, ТЦ «Зеленоград», Крюковская пл., д. 1, стр. 1, 3 этаж, т. (499) 940-02-90
- М.О., г. Люберцы, ТЦ «Светофор», ул. Побратимов, д. 7, 4 этаж, т. (498) 602-82-65

| | | | |
|--|----|---|----|
| Овощной салат с тыквой | 2 | Сердце, тушенное с овощами | 18 |
| Салат с редькой и свеклой | 3 | Полноценный завтрак | 19 |
| Салат из репы | 4 | Тыква с медом и орехами | 20 |
| Салат с пророщенной пшеницей | 5 | Фруктовый салат с сельдереем | 21 |
| Салат с брынзой | 6 | Фруктовый салат в апельсиновых корзинках | 22 |
| Пикантный рисовый салат | 7 | Фруктово-ягодный салат | 23 |
| Творожный мусс со сладким перцем | 8 | Апельсиновые мюсли с йогуртом | 24 |
| Салат со сладким перцем и тофу | 9 | Груши с творогом | 25 |
| Крекеры с пастой из авокадо | 10 | Нектарины с кефиром | 26 |
| Вегетарианский борщ | 11 | Чай из ромашки и мяты | 27 |
| Чесночный суп | 12 | Напиток из манго и ананаса | 28 |
| Суп с простоквашей и ягодами | 13 | Грейпфрутовый напиток | 29 |
| Каштаны в молоке | 14 | Вишневый сок с мелиссой | 30 |
| Рис с креветками и спаржей | 15 | Фруктовый смузи | 31 |
| Фаршированный лосось | 16 | | |
| Куриная печенка с овощами | 17 | | |

Каждый рецепт имеет свой номер. С его помощью вы сможете быстро найти этот рецепт на сайте www.millionmenu.ru. Введите номер в поле «ID рецепта» – и вы попадете на страницу обсуждения данного рецепта. Там вы сможете оставить свой комментарий, загрузить фотографию блюда или добавить свою версию рецепта.

Содержание

Условные обозначения:

время приготовления:

1 час 20 минут

калорийность:



150–300 килокалорий

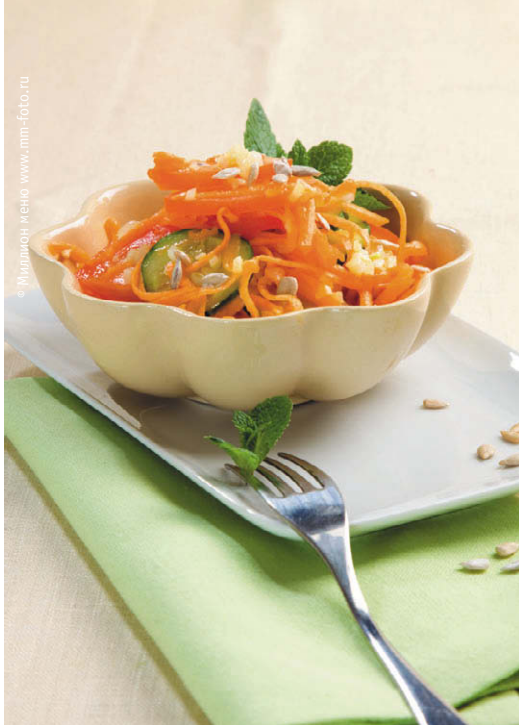


305–450 килокалорий



455–700 килокалорий





ОВОЩНОЙ САЛАТ С ТЫКВОЙ

на 4 порции

30 минут | ●○○

2

помидоры 2 шт.

огурцы 2 шт.

тыква 200 г

для соуса:

сок лимонный 1 ст. ложка

лук репчатый ½ головки

чеснок 2 зубчика

горчица 1 ч. ложка

масло оливковое 2 ст. ложки
соль

для оформления:

сахар коричневый ½ ч. ложки

семена подсолнечника

очищенные 4 ст. ложки

листья мяты 6 шт.

- Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками.
- Тыкву очистите от корки и лишней мякоти и натрите на крупной терке.
- Для соуса лук и чеснок мелко порубите и смешайте с лимонным соком, маслом и горчицей.
- Подготовленные продукты смешайте и выложите в салатник.
- При подаче полейте приготовленным соусом, посыпьте сахаром и семечками. Оформите листиками мяты. [ID 22217]

САЛАТ С РЕДЬКОЙ И СВЕКЛОЙ



на 4 порции

редька ½ шт.
свекла вареная ½ шт.

морковь ½ шт.

яблоко ½ шт.

лук репчатый ½ головки

огурец соленый 1 шт.

масло подсолнечное

½ стакана

зелень петрушки 2 веточки

соль морская

- Свеклу и редьку натрите на крупной терке.
- Морковь, яблоко и огурец нарежьте соломкой, лук – полукольцами.
- Уложите в салатник слоями свеклу, лук, морковь, редьку, огурец, яблоко.
- Посыпьте по вкусу солью. Оформите зеленью. [ID 22234]



Все об уникальных и вкусных диетах
на www.millionmenu.ru

35 минут | ●○○

3



САЛАТ ИЗ РЕПЫ

на 4 порции

20 минут + охлаждение | ●○○

4

репа 1 шт.

морковь 1 шт.

зелень петрушки 100 г

сок лимонный 1–2 ст. ложки

изюм без косточек 2 ст. ложки

мед 2 ст. ложки

- Репу и морковь натрите на терке, петрушку порубите.
- Изюм замочите на 10 минут в кипяченой воде. Воду слейте.
- Для заправки мед соедините с соком, слегка прогрев смесь при необходимости.
- Овощи соедините с изюмом, полейте приготовленной заправкой, перемешайте и выдержите в холодильнике 30 минут.
- Перед подачей оформите салат зеленью. [ID 22262]

Совет: Старайтесь ежедневно употреблять продукты, способствующие расходованию жиров из запасов организма. Такими продуктами являются капуста, морковь, свекла, репа, зеленый салат.