

4 порции  
В 100 г –  
134 ккал



САЛАТ С НУТОМ И ЦУКИНИ



5–6 порций  
В 100 г –  
160 ккал

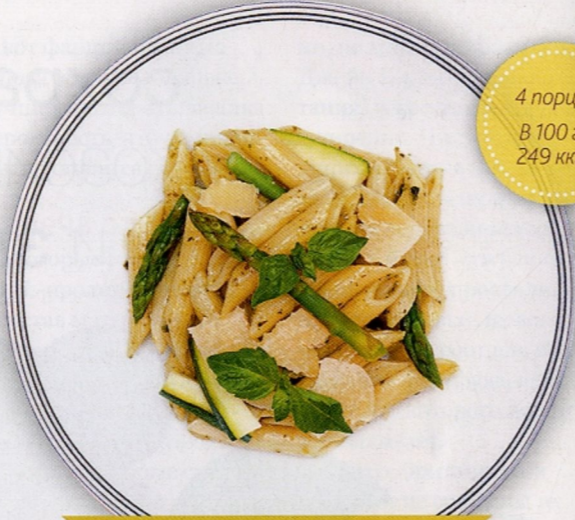
ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ С АРАХИСОМ

2 порции  
В 100 г –  
130 ккал



МОРСКОЙ ОКУНЬ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ТОМАТАМИ

4 порции  
В 100 г –  
249 ккал



ПЕННЕ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕСТО, СПАРЖЕЙ, ЦУКИНИ И ФАСОЛЬЮ

3–4 порции  
В 100 г –  
238 ккал



ГАЛЕТА С ГРУШЕЙ

4 порции  
В 100 г –  
275 ккал



УТКА СО СЛИВОВЫМ ЧАТНИ

# Путь к здоровому сердцу

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ РАБОТАЛО КАК ЧАСЫ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НЕДОСТАТОЧНО. НЕ РЕДКО НАШ МОТОР НАЧИНАЕТ БАРАХЛИТЬ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

текст и фото: Михаль Апрельская

О том, что вредно для нормальной работы сердца, знает каждый: жирная и жареная еда, фастфуд, высококалорийные сладости, острые и соленые блюда, кофе. А вот о полезных для него продуктах известно не всем.

## «Жидкое золото»

Так древние греки называли оливковое масло. Считается, что оно полезно для сердца, защищает от диабета и ожирения. У жителей южных регионов Европы, предпочитающих оливковое масло, гораздо реже случаются инфаркты. В масле содержатся незаменимые жирные кислоты, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. В нем есть и природные антиоксиданты – витамины А и Е, защищающие сердце от свободных радикалов.

## Крепкий орешек

Орехи тоже содержат жирные кислоты, необходимые сердцу. Больше всего их в грецких, кедровых

орешках и миндале. Полезен и арахис, но в чистом виде, а не жареный. Кроме того, орехи богаты белком и клетчаткой, поэтому прекрасно утоляют голод. Но чрезмерное увлечение ими испортит фигуру, так как они очень калорийны.

## Овсянка, сэр!

Английский завтрак не только позволяет без мук голода дожить до обеда. В овсяных хлопьях много клетчатки, которая помогает выводить из организма холестерин. Овес содержит натуральные флавоноиды и калий, питающие сердечную мышцу. Выбирайте не быстрорастворимые каши, в которых полно консервантов и сахара, а варите крупно дробленый геркулес.

## Ваш шпинат

Помимо клетчатки, в шпинате содержатся лютеин, калий, витамины группы В и фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.



## РЫБА МОЯ

Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба, напротив, полезна.

Так, семга и форель – лучшие источники жирных кислот омега-3 и омега-6. Диетологи считают, что 2–3 рыбных блюда в неделю помогут снизить риск инфаркта на треть.

Диетологи считают, что 2–3 рыбных блюда в неделю помогут снизить риск инфаркта на треть.



САЛАТ С НУТОМ И ЦУКИНИ

ПОМИМО ВИТАМИНОВ И КЛЕТЧАТКИ, ЭТОТ САЛАТ БЛАГОДАРИЯ НУТУ – ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК БЕЛКА. ПРИ ЭТОМ В НЕМ НЕТ НИ ГРАММА ХОЛЕСТЕРИНА, ВРЕДНОГО ДЛЯ СЕРДЦА.

### БЕРЕМ:

#### Для салата:

- 1 стакан готового нута,
- 1 цукини,
- 1/2 стакана зерен кукурузы,
- 1/2 головки красного лука,
- 5 листьев зеленого салата,
- 20 г твердого сыра.

#### Для заправки:

- 2 ст. л. лимонного сока,
- 1/4 стакана оливкового масла,
- 1/2 ч. л. соли,
- 1/4 ч. л. свежемолотого черного перца.

### ГОТОВИМ

- 1) Смешать ингредиенты для заправки.
- 2) Измельчить лук, кубиками нарезать цукини, крупно – листья салата.
- 3) В большой миске смешать овощи, нут.
- 4) Полить салат заправкой. Подавать, украсив тертым сыром.



ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ С АРАХИСОМ

АРАХИС БОГАТ КОЭНЗИМОМ Q10, КОТОРЫЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

### БЕРЕМ:

- 1 маленькую луковицу,
- 1 красный сладкий перец,
- 1 стебель сельдерея,
- 1 зубчик чеснока,
- 1/2 ч. л. карри,
- 1/2 ч. л. паприки,
- 1/8 ч. л. жгучего красного перца,
- 500 мл измельченных помидоров в собственном соку,
- 800 мл куриного бульона,
- 1 ч. л. коричневого сахара,
- 3 ст. л. оливкового масла, сметану, арахис, соль и перец.

### ГОТОВИМ

- 1) Измельчить овощи.
- 2) В кастрюле обжарить на масле лук, сельдерея, сладкий перец. Добавить чеснок, карри, паприку, жгучий перец и соль.
- 3) Добавить помидоры, половину куриного бульона, сахар. Довести до кипения, убавить огонь и варить около 10 минут.
- 4) Суп измельчить в блендере. Влить оставшийся бульон и варить 5 минут.
- 5) Подавать со сметаной, украсив обжаренным арахисом. >>>