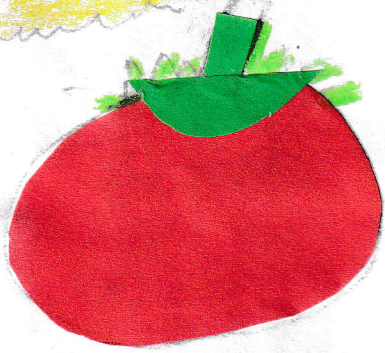
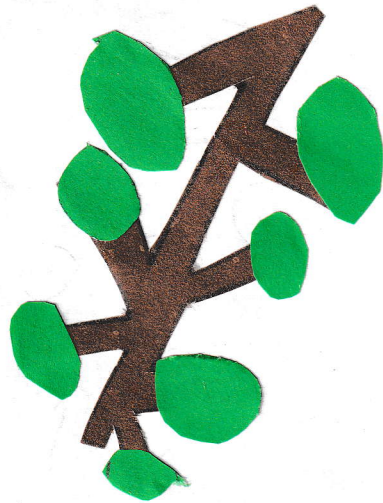
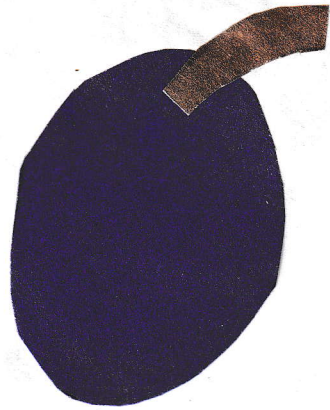


ЗДОРОВАЯ  
ПИЩА

ОВОЩИ



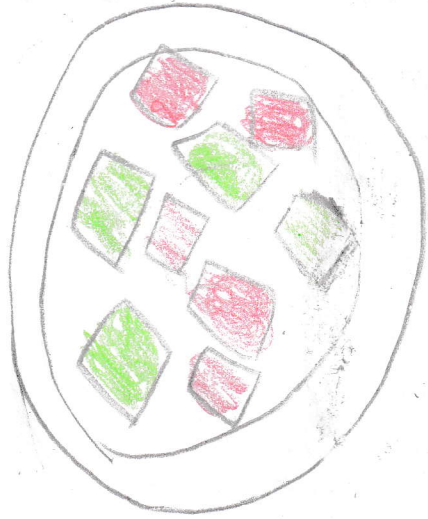
ФРУКТЫ







Из винограда можно сделать сок, который будет очень вкусный и полезный. В нём ещё находятся витамины.



Изогурца можно сделать салат оливье, который будет не только полезный, но и вкусный. В нём будет кальций.



Самой много чего можно сделать, но сделать лучше всего салат с авокадо. Его легко приготовить! Самый полезный витамин.



Если в макароны добавить помидоры, то получится паста! Кроме муки в ней будут витамины благодаря помидору. Блюдо станет вкуснее и насы-

Розового цвета 7e

ВСЁ  
(norma)

0

ФРУКТАХ









Уважаемые родители,  
7 д. в. в. в.



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
СПОРТОМ !!!



СКАКАЛКА

П  
Т  
У  
Р  
-  
Н  
И  
К



ПИТАНИЕ РЮЛ -  
ЖНО БЫТЬ СБА-  
ЛАНСИРОВАННЫМ  
ИЗ БЕЛЕОВЕХ ПРО-  
ДУКТОВ. КУШАЙ-  
ТЕ ПО БОЛЬШЕ  
ФРУКТОВ, ТАМ  
МНОГО ВИТАМИ  
НОВ!!!



ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ



П  
И  
Т  
А  
Н  
И  
Е



ПОЛЕЗНОГО



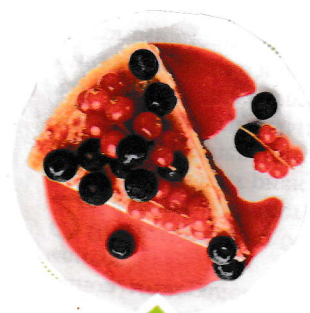
МЕНЮ

АФНАНСЬЕВА  
АРИНА ЗВ

ЗАОРОВОЕ

ПИТАНИЕ!

ПИТАНИЯ!







### ЗЕЛЕНЬ

Зеленые растения содержат хлорофилл. Именно зеленые овощи занимают верхние строчки в рейтинге самых полезных для здоровья овощей.



### КРАСНЫЙ

Красный цвет помидорам, паприке, многим ягодам, арбузам, папайе, шиповнику, красным грейпфрутам и апельсинам придает каротиноиды. Они необходимы для здоровья сердца и сосудов. Некоторые из них являются предшественниками витамина А.



### СИНИЙ

**И ФИОЛЕТОВЫЙ**  
Синюю и фиолетовую окраску растения получают за счет антоцианов и фенольных соединений. Эти вещества – сильные антиоксиданты, замедляющие процесс старения и развития некоторых болезней.

### ЖЕЛТЫЙ

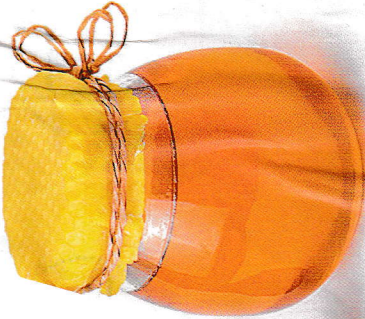
Бета-каротин окрашивает морковь в оранжевый цвет, а паприку – в желтый. Из бета-каротина наш организм синтезирует витамин А, который необходим для здоровья кожи, глаз и слизистых оболочек. Благодаря витамину С цитрусовые дают нам силы и энергию, улучшают иммунитет.



## СЛАДКОЕЖКАМ НА ЗАМЕТКУ

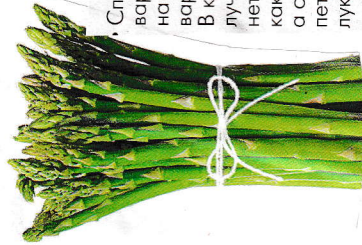
Могут ли мед и черносмольевые способствовать набору веса?

Опять же, смольевые в каком количестве их есть. Мед – это простые углеводы, так что поправиться можно очень быстро. Все сухофрукты тоже достаточно калорийны. Но если вы съедаете не больше 80 г сухофруктов и 1–2 ч. л. меда в день, это пойдет только на пользу!



### Капризная спаржа

• Ее обычно не чистят. Правда, у крупных побегов может быть твердая «пятка», которую лучше сразу отрезать, заодно удалив и жестковатые волокна, которые идут от нее вдоль стебля вверх. Весь побег должен гнуться легко и хорошо.



• Спаржу принято варить или готовить на пару, связав предварительно в пучки. В качестве ленточки лучше использовать – нет, не синий шпагат, как Бриджит Джонс, а стебель сельдерея, петрушки, укропа, лука.

## СУП ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ С КОЛБАСОЙ



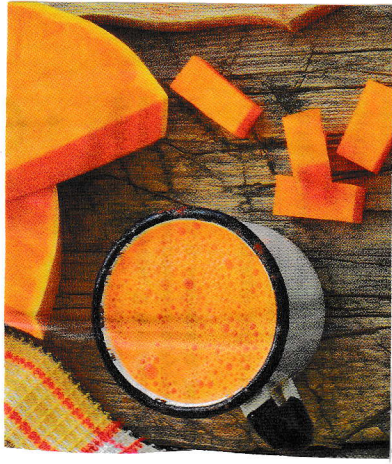
**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 1 ст. л. оливкового масла, 150 г лингвизи или чоризо (сорта португальской и испанской колбаски), 2 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 800 г сладкого картофеля, 400 г белого картофеля, около 1 л нежирного несоленого куриного бульона, 250 г свежего шпината, соль, перец по вкусу.

## «ОЛИВЬЕ С СИЗЮМИНКОЙ»



**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 2 картофелины, 1 морковь, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, ½ банки зеленого горошка, 2 соленых огурчика, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г мягкого чернопшеничного хлеба, 2 ст. л. майонеза «Худеем правильно».

## ТЫКВЕННЫЙ СОК



**ЧТО ДЕЛАТЬ** • Сахар смешать с водой и прокипятить 3–5 минут. Тыкву натереть на мелкой терке и всыпать в сироп, довести до кипения и охладить. Сок лимона вылить в полученный сироп, все взбить. Хранить в холодильнике не более суток.

## ОРЕХОВО-ВИНОГРАДНЫЙ ПИРОГ



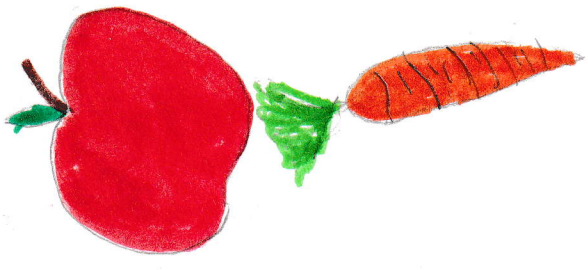
**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 200 г муки, 100 г размягченного сливочного масла, 80 г молотого фундука, 3 ст. л. сахарного песка, 1 желток, 60 мл холодной воды, масло для смазывания формы.  
**ДЛЯ НАЧИНКИ** • 500 г кишмиша (или любого другого винограда без косточек), 50 г сахара, 100 мл виноградного сока, 250 г маскарпоне (итальянский сладкий сливочный сыр), 200 г обезжиренного творога, щепотка корицы.



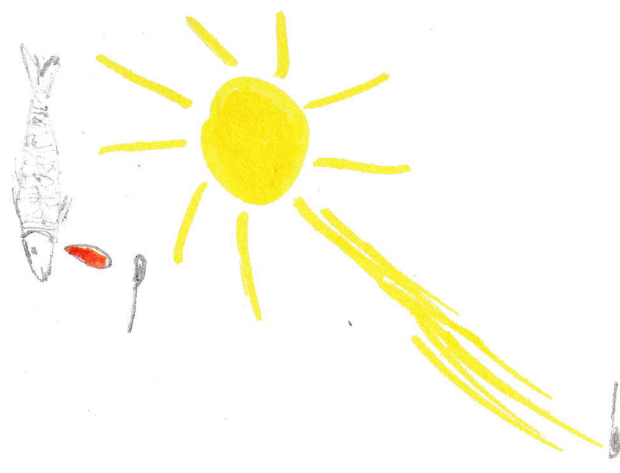




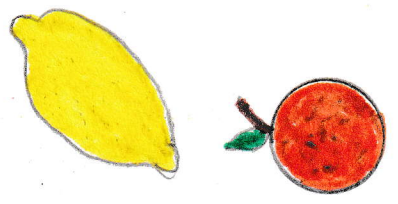
Византия А соединилась с родом -  
ром и мопедом. Византия А но-  
вежен газ зрания, поке и зрпан-  
сенур кевилли.



Византия Р соединилась с америкой  
справа и с южной америкой. В том же  
человек изобрел велосипед и мотоцикл  
сначала



Византия С соединилась с мексикой,  
америкой, и южной америкой.  
Византия С изобрел газ зрпан-  
сенур и велосипед



Византия В соединилась с америкой  
С и южной америкой. В южной америке  
изобрели ракету.

