



29
РЕЦЕПТОВ

Блюда для улучшения работы сердца

*с рецептами пошагового
приготовления*



*В книге использованы советы
и рекомендации врача-специалиста*



Советы для улучшения здоровья сердца на каждый день

Профилактика сердечных заболеваний начинается с контроля над весом. А он складывается из физической нагрузки и правильного питания. При этом важно соблюдать принципы регулярности и умеренности. Если после долгих лет сидячего образа жизни вдруг решите ставить спортивные рекорды, сердце может не выдержать. Лучше нагружать мышцы понемногу, но каждый день. Равно как и полезные сбалансированные блюда должны появляться на столе не раз в неделю, а постоянно. Только так вы добьетесь желаемого результата.

Правильно питаться с пользой для сердца — вовсе не значит сидеть на диете. Достаточно просто готовить любимые блюда по-новому. Например, не жарить котлеты, а варить на пару. А овощи для супа не пассеровать, а тушить. Вы боитесь, что еда станет пресной? Вовсе нет, если вы будете добавлять в них пряности и зелень. Кинза, базилик, майоран, тимьян, эстрагон, любисток — многие из этих трав не только оттенят вкус блюд, но и пойдут сердцу на пользу.

Учитесь целенаправленно противостоять стрессам. Сердце очень чутко реагирует на нервотрепки. Недаром в обиход медиков вошел термин «футбольный инфаркт» — инфаркт, возникающий от эмоционального перенапряжения у болельщиков. Действительно ли мы всегда нервничаем по серьезным поводам? Контролируйте эмоции, переключайтесь с плохих мыслей на хорошие. Слушайте мелодичную музыку, смотрите комедии, гуляйте — одним словом, не надрывайте сердце из-за пустяков.

Курение — один из главных факторов риска развития ишемической болезни сердца. Никотин повышает содержание окиси углерода в крови, что приводит к снижению количества кислорода, который может поступить в клетки организма. Он вызывает спазмы артерий, тем самым приводя к повышению артериального давления. Рано или поздно курение может обернуться инфарктом. Бросьте курить, и вы подарите себе несколько лет здоровой жизни.

Содержание

Салаты и закуски

Зеленый салат и авокадо с чесночной заправкой.....	4
Салат с грибами, авокадо и креветками.....	5
Салат яблочно-огуречный с сыром.....	6
Салат со скумбрией и яйцом.....	7
Салат с инжиром.....	8
Канапе с лососем.....	9
Рулеты из лаваша с лососем.....	10
Бутерброды с селедочной пастой.....	11
Теплый салат с индейкой.....	12
Теплый салат с курицей.....	13

Горячие блюда

Суп-пюре из картофеля и порея.....	15
Овощной суп «Для дачников»	16
Кукурузная каша с медом.....	17
Гречневая каша с морковью.....	18

Печеный картофель с сыром чеддер.....	19
Куриные грудки по-французски	20
Сочная паровая говядина	21
Рыбные пельмени.....	22
Люциан под овощной «шубой».....	23
<i>Шаг за шагом</i>	
Шарики из картофеля с сыром и зеленью.....	24

Десерты и напитки

Запеканка с курагой и изюмом.....	27
Творожный десерт с орехами.....	28
Салат фруктовый с апельсинами и орехами.....	28
Картофельный сок с мятой.....	29
Малиновый смузи	29
Смузи с черной смородиной.....	30
Компот из сухофруктов.....	30
Глинтвейн «Новогодний»	31
Гранатовый сок	31



Неутомимый двигатель

Сердце человека, как утверждают ученые, способно работать 130–150 лет. Правда, при одном условии: если мы будем должным образом о нем заботиться. Если перестанем курить и злоупотреблять алкоголем, начнем заниматься физическими упражнениями и оградим себя от стрессов. А еще начнем, наконец, правильно питаться. Причем питание в числе этих факторов играет едва ли не главную роль. Конечно, трудно в одночасье избавиться от вредных пищевых привычек, многие из которых формировались годами. И все же сделать это необходимо. Постепенно и с удовольствием, приучая себя любить новые вкусы. Особенно, если вы начали получать от сердца тревожные сигналы.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Зачем бороться с лишним весом

Почему сердечными заболеваниями так часто страдают люди с избыточным весом? Да потому, что каждый лишний килограмм удлиняет почти на километр общую протяженность больших и маленьких сосудов, по которым сердце перекачивает кровь. Неудивительно, что, работая на износ, наш «мотор» быстрее изнашивается. Контроль над весом — одно из важнейших условий борьбы с сердечными заболеваниями. При этом речь ни в коем случае не идет о жестких ограничительных диетах, поскольку после них килограммы возвращаются. Важно привыкнуть к здоровому сбалансированному питанию и сделать его частью жизни.



Салаты и закуски

Да здравствуют салаты!

Регулярно употребляя в пищу салаты из полезных продуктов, вы можете получать сбалансированное питание и при этом испытывать удовольствие от еды. Причем речь идет не только о сочетаниях овощей и зелени. Сердце будет только благодарно, если вы побалуете его рыбным салатом: лосось и другие виды морской рыбы, такие как скумбрия, сельдь, сардины, тунец, крайне полезны для сердца благодаря высокому содержанию в них омега-3 жирных кислот. Можно позволить себе и теплый салат с мясом. Правда, от жирной свинины или баранины лучше отказаться. А вот курица или индейка пойдут на пользу.



Любимые
рецепты
для
здоровья

Лук и чеснок

Лук репчатый и чеснок сегодня используют в пищу все реже: большинство из нас не хотят отпугивать от себя специфическим запахом других людей. Однако отказываться от этих продуктов не стоит. Употребляйте их хотя бы в те дни, когда не планируете встреч. Ведь лук и чеснок содержат вещества, способные снижать уровень вредного холестерина. А значит, они защищают сердце. Кроме того, в луке и чесноке много клетчатки, витамина С и фолиевой кислоты.





Зеленый салат и авокадо с чесночной заправкой

ПРОДУКТЫ

- 1 авокадо
- 10 помидорчиков черри
- 1 горсть листьев салата
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- перец и соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Низкое содержание натрия позволяет включать авокадо в рацион больных гипертензивной болезнью.



4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Авокадо почистите, разрежьте на половинки, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Помидорчики разрежьте на половинки. Салат вымойте, обсушите, порвите руками. Соедините подготовленные продукты, приправьте солью и перцем. Чеснок пропустите через пресс, соедините с маслом и заправьте смесью салат.



Салат с грибами, авокадо и креветками

ПРОДУКТЫ

½ авокадо
2 консервированных
отварных шампиньона

100 г креветок без панцирей
в рассоле
1 горсть листьев салата
3–4 листа салатного цикория
½ ч. ложки яблочного уксуса
2 ст. ложки растительного масла
листья базилика
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

В грибах содержится антиоксидант эрготианин, нейтрализующий свободные радикалы и предупреждающий развитие сердечно-сосудистых заболеваний.



ририя вымойте, обсушите и порвите руками. Соедините подготовленные продукты, добавьте креветки. Немного посолите и сбрызните смесью уксуса с маслом. Украсьте базиликом.

5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Половинку авокадо без косточки очистите и нарежьте кубиками. Грибы нарежьте тонкими пластинами. Листья салата и цикория



Салат яблочно-огуречный с сыром

ПРОДУКТЫ

1 зеленое яблоко
1 огурец
150 г сыра фета
1 ст. ложка ядер грецких орехов
4 листа салата
1 ст. ложка растительного масла

ВАЖНО ЗНАТЬ

Яблоки — незаменимый для сердца продукт, ведь в них содержится калий, а также флавоноиды, являющиеся защитниками от ишемической болезни.



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

У яблок удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Огурец нарежьте кружочками. Листья салата вымойте, обсушите, поместите на дно плоских тарелок. Сверху расположите вперемешку подготовленные яблоки и огурцы. Посыпьте орехами и раскрошенным сыром. Сбрызните маслом.



Салат со скумбрией и яйцом

ВАЖНО ЗНАТЬ

Скумбрия — одна из самых полезных для сердца морских рыб. Яйца же рекомендуют есть умеренно из-за высокого содержания холестерина, но не исключать из рациона полностью.



ПРОДУКТЫ

400 г скумбрии холодного
копчения
1 стакан молока
1 яйцо
1 огурец
2 ст. ложки растительного
масла
листья салата
зелень и соль

7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Скумбрию залейте холодным молоком и дайте постоять 1 час. Молоко слейте, разберите рыбу на филе, нарежьте кусочками. Яйцо отварите, порежьте ножом. Огурец нарежьте соломкой. Листья салата и зелень вымойте, высушите, положите на плоские тарелки. Сверху поместите смесь из подготовленных огурцов, рыбы и яйца. Слегка посолите, украсьте зеленью, сбрызните маслом.



Салат с инжиром

ПРОДУКТЫ

6–8 ягод инжира
100 г мягкого сыра
(или сыра с плесенью)
1 ст. ложка ядер грецких
орехов
6–8 листьев салата
3–4 листа салатного цикория
½ ч. ложки бальзамического
уксуса
2 ст. ложки оливкового масла

ВАЖНО ЗНАТЬ

Инжир известен своей способностью укреплять сердечную мышцу, стабилизировать артериальное давление и улучшить эластичность стенок сосудов благодаря высокому содержанию калия и рутина.



8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата и цикория вымойте, обсушите, порвите, положите на плоские тарелки. Инжир вымойте, разрежьте на четвертинки, поместите сверху. Посыпьте орехами и раскрошенным сыром. Заправьте смесью масла и уксуса.



Канане с лососем

ПРОДУКТЫ

2 кусочка тостерного хлеба
150 г филе слабосоленого лосося
8 маслин без косточек
2 кружочка лимона

ВАЖНО ЗНАТЬ

Лосось — незаменимый источник полезных для сердца кислот омега-3, которые препятствуют образованию тромбов и стабилизируют артериальное давление.



9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хлеб нарежьте на четвертинки (можно слегка подсушить). Кружочки лимона нарежьте также четвертинками. Филе разрежьте на 8 полос, на край каждой положите по маслине, сверните рулетиком. На шпажки наколите по кусочку лимона, затем — рулетик. Воткните шпажку вертикально в четвертинку хлеба.



Рулеты из лаваша с лососем

ПРОДУКТЫ

1 лаваш
200 г слабосоленого лосося
10 листьев салата
1 помидор
перья зеленого лука
веточки розмарина

ВАЖНО ЗНАТЬ

Включая дважды в неделю лосось в свой рацион, можно существенно снизить риск возникновения инфаркта.



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата вымойте, обсушите и разместите на поверхности лаваша. Лосось нарежьте полосками, помидор — дольками. Расположите их вдоль одного из краев лаваша и сверните рулет. Разрежьте его острым ножом на четыре части. Перевяжите поперек каждую часть перьями лука, чтобы рулетики не разворачивались. Украсьте розмарином.



Бутерброды с селедочной пастой

ВАЖНО ЗНАТЬ

От использования сливочного масла для приготовления такой пасты лучше отказаться из-за высокого содержания в нем животных жиров.



ПРОДУКТЫ

400 г филе сельди
2 ст. ложки растительного
масла
100 г творога
1 головка репчатого лука
1 багет

11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную луковицу нарежьте крупными кусками и пропустите с сельдью и творогом через мясорубку. Заправьте маслом и еще раз прокрутите. Багет нарежьте поперек на 10 кусочков, намажьте каждый пастой.



Теплый салат с индейкой

ПРОДУКТЫ

600 г филе индейки
8 помидорчиков черри
сок 1 лимона
200 г сыра фета
1 горсть листьев салата
2 ст. ложки оливкового масла
сушеный орегано
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Для приготовления диетических салатов и других блюд лучше использовать менее жирные грудки, а не бедрашки, и, конечно, солить их немного.



12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе замочите в лимонном соке и поставьте в холодильник под пленкой на 1 час. Слегка посолите, приправьте орегано и запекайте в духовке при 180 °С 15–20 минут. Листья салата вымойте, обсушите, порвите, выложите на тарелки. Помидорчики разрежьте на половинки, сыр — кубиками. Готовое филе нарежьте ломтиками и поместите на салатные листья вместе с подготовленными помидорами и сыром. Посолите. Сбрызните маслом.



Теплый салат с курицей

ВАЖНО ЗНАТЬ

В куриных грудках содержится много белка и калия и мало жира, поэтому их рекомендуют при заболеваниях сердца и для профилактики сердечных недугов.



ПРОДУКТЫ

куриная грудка весом 700 г
2 свежих огурца
8 помидорчиков черри
4 ст. ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 ч. ложка винного уксуса
листья салата
СОЛЬ

13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грудку посолите, натрите 1 зубчиком чеснока, смажьте 1 ст. ложкой масла и запекайте при 170 °С 15 минут. Листья вымойте, обсушите, выложите на тарелки. Сверху поместите разрезанные на четвертинки помидоры и кружочки огурцов. Посолите. Грудку нарежьте ломтиками и добавьте в салат. Сбрызните маслом, смешанным с уксусом и пропущенным через пресс чесноком.

Горячие блюда

Незаменимый картофель

Не все знают, что знакомый с детства картофель — это кладезь полезных веществ. В нем имеются витамины группы В, фолиевая кислота и каротин. А еще в двух картофелинах содержится дневная норма витамина С. Главная же его ценность для людей, имеющих проблемы с сердцем, — высокое содержание калия. Вот почему картофель является обязательным компонентом диет для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Правда, для того, чтобы витамины лучше сохранились при кулинарной обработке, специалисты советуют класть картофель при варке не в холодную, а в горячую воду и готовить под крышкой. Хорошо сохраняется витаминный состав при запекании.



Жареному — нет!

В том, что жареная пища вредна, ни у кого сомнений нет. Но вдвойне вредна она людям, имеющим проблемы с сердцем. Ведь при жарке калорийность продуктов из-за использования масла может вырасти в 2–3 раза. А это неизбежно влечет за собой проблемы с весом. В свою очередь каждый лишний килограмм становится причиной дополнительной нагрузки на сердце. Особенно вредна жареная еда из предприятий быстрого питания, где используются гидрогенизированные масла. Попадая в организм, они повышают уровень холестерина, провоцируя развитие сердечных заболеваний. Так что лучше не рисковать и отказаться от жарки в пользу варки, тушения и запекания.



Суп-пюре из картофеля и порея

ВАЖНО ЗНАТЬ

Лук-порей помогает в борьбе с лишним весом, поскольку ускоряет обменные процессы, а сам при этом является низкокалорийным продуктом.



ПРОДУКТЫ

- 1 толстый стебель лука-порея длиной 12–15 см
- 4–5 картофелин
- 1 небольшой корень сельдерея
- 3 стакана воды
- 2 стакана молока
- молотый черный перец и соль по вкусу

15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные картофель и сельдерей нарежьте крупными кусками, залейте вместе с пореем водой, посолите и варите до мягкости. Добавьте подогретое молоко, прогрейте, но не кипятите. Превратите блендером в пюре, еще раз прогрейте, помешивая. В тарелках приправьте перцем.



Овощной суп «Для дачников»

ПРОДУКТЫ

4 картофелины
2 моркови
 $\frac{1}{2}$ корня петрушки
2 ст. ложки консервированной белой фасоли
4 ст. ложки консервированного горошка
1 желтый болгарский перец
1 ст. ложка растительного масла
50 г стручковой фасоли
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Не вымачивайте в воде картофель перед приготовлением, при этом он теряет свои полезные вещества.



16

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель, морковь и корень петрушки очистите, нарежьте небольшими кубиками, болгарский перец без семян — соломкой. Фасоль очистите от прожилок и разрежьте на 2–3 части. Подготовленные корень петрушки, перец и морковь потушите 4–5 минут с маслом, влейте 1 л горячей воды. Доведите до кипения, убавьте огонь, посолите. Варите 5 минут, добавьте кубики картофеля, белую фасоль и горошек. Варите еще около 10 минут до готовности.



Кукурузная каша с медом

ПРОДУКТЫ

- 1 стакан кукурузной крупы
- 3 стакана воды
- 2 стакана молока
- 3 ст. ложки жидкого меда
- щепотка соли

ВАЖНО ЗНАТЬ

Каша из злаков (особенно цельных) способствует профилактике ишемической болезни.



17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытую крупу залейте водой и варите, помешивая, на умеренном огне, пока в кастрюле практически не останется воды. В молоке разведите мед, подогрейте и влейте горячую смесь в кашу, посолите, перемешайте. Готовьте 30 минут на слабом огне под крышкой.



Гречневая каша с морковью

ПРОДУКТЫ

2 стакана гречневой крупы
1 головка репчатого лука
3 моркови
3 ст. ложки растительного масла
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

В гречневой каше содержится рутин, оказывающий положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытую крупу залейте 1 л горячей воды, посолите и варите, не помешивая, 15–20 минут. Очищенную морковь натрите на крупной терке, лук измельчите ножом. Посолите и потушите с маслом 10 минут. В кастрюлю к готовой каше добавьте морковно-луковую смесь, перемешайте и оставьте кастрюлю под крышкой, укутав, на 20 минут.



Печеный картофель с сыром чеддер

ВАЖНО ЗНАТЬ

Картофель обладает мочегонным действием, поэтому способен снижать кровяное давление, что особенно важно для людей, страдающих гипертонией.



ПРОДУКТЫ

- 1 крупная картофелина
- 50 г сыра чеддер
- 2–3 перышка шнитт-лука
- 1 ч. ложка растительного масла
- соль по вкусу

19

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель тщательно вымойте, обсушите, смажьте маслом, заверните в фольгу и запекайте в духовке 40 минут при 190 °С. Достаньте, нарежьте сверху вдоль, слегка надломите и разомните вилкой. Посолите, посыпьте тертым сыром и измельченным луком.



Куриные грудки по-французски

ПРОДУКТЫ

2 куриные грудки общим весом
700 г
150 мл молока
1 ч. ложка крахмала
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка растительного масла
щепотка мускатного ореха
черный молотый перец и соль
по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

С грудок лучше снимать кожу, чтобы они стали менее калорийными.



20

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные грудки вымойте, обсушите, посолите, поместите на решетку пароварки, сбрызните маслом. Варите 15 минут. Крахмал разведите в холодном молоке и варите, помешивая, на слабом огне до загустения. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Полейте готовые грудки соусом и сразу же подавайте.



Сочная паровая говядина

ПРОДУКТЫ

- 400 г филе говядины
- 1 ст. ложка томатного соуса
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка сушеной молотой паприки
- 2 зубчика чеснока
- соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Американские врачи советуют не отказываться от умеренного употребления говядины, т. к. она повышает уровень хорошего холестерина.



21

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо вымойте и обсушите. Посолите, натрите сушеной паприкой. Смажьте смесью томатного соуса с растительным маслом и измельченным чесноком, поместите на решетку пароварки. Готовьте 1 час 20 минут.



Рыбные пельмени

ПРОДУКТЫ

400 г муки
2 яичных желтка
80 мл воды
50 мл молока
400 г фарша из белых рыб
30 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
зелень укропа
горошины душистого перца
соль

ВАЖНО ЗНАТЬ

Приготовив это блюдо на пару, вы лучше сохраните содержащиеся в рыбе полезные для сердца вещества.



22

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В муку добавьте $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, теплое молоко с водой, чуть взбитые желтки. Замесите тесто. Дайте тесту постоять 30 минут на холоде, разрежьте на несколько частей. Скатайте из каждой жгут и разрежьте каждый на кусочки, затем раскатайте их в тонкие лепешки. Приготовьте начинку: фарш посолите, добавьте измельченный чеснок и масло, перемешайте. На каждую лепешку из теста положите начинку, залепите края теста, соедините концы и слепите их вместе. Варите в кипящей подсоленной воде около 8 минут. Украсьте веточками укропа.



Люцян под овощной «шубой»

ВАЖНО ЗНАТЬ

Перец лучше использовать не жгучий, т. к. от острой пищи людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы врачи советуют отказаться.



ПРОДУКТЫ

- 1 люцян весом 800 г
- 1 ст. ложка оливкового масла
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 2 болгарских красных перца
- 4–5 листьев салата
- 6 горошин душистого перца
- зелень петрушки
- соль

23

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистите, выпотрошите и вымойте рыбу, обсушите. Голову, плавники и хвост оставьте. Посолите снаружи и изнутри. Часть зелени петрушки измельчите и положите внутрь. Полейте смесью масла с лимонным соком и варите на пару 10–15 минут, бросив в воду душистый перец. Осторожно переложите готовую рыбу на блюдо. Подавайте с оставшейся зеленью, густо посыпав мелко нарезанными листьями салата и полосками перца без семян.

Шаг за шагом

Шарики из картофеля с сыром и зеленью

ПРОДУКТЫ

8 картофелин
200 г сыра фета
2 яйца
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка растительного масла
зелень
соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистите и отварите в соленой воде до готовности. Разомните в пюре.
2. Лук очистите, слегка измельчите и подрумяньте в течение 3–4 минут в масле.
3. Сыр разомните вилкой. Зелень измельчите.
4. Добавьте подготовленные сыр, зелень и лук к пюре. Дайте немного остыть, введите яйца.
5. Сформируйте мокрыми руками шарики и готовьте их на пару 10 минут.

Приятного аппетита!





ВАЖНО ЗНАТЬ

Никогда не употребляйте в пищу позеленевший картофель, поскольку в нем содержится ядовитое вещество соланин.



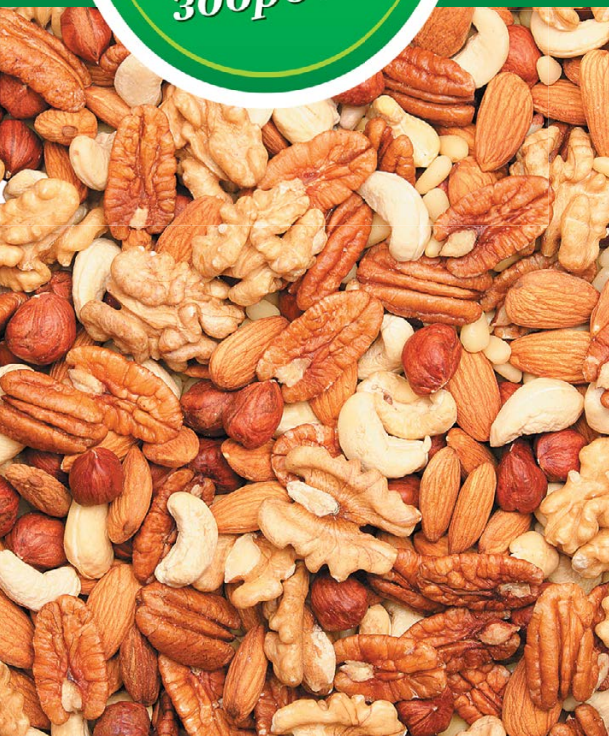
Десерты и напитки

Польза ягод!

Пользу свежих ягод для сердца нельзя переоценить. Практически все они помогают нашему «мотору», снабжая ценными витаминами и микроэлементами и продлевая срок его службы. Содержащиеся в них вещества способствуют укреплению стенок сердечных сосудов, а также нормализуют водно-солевой баланс. Особенно полезны, по мнению врачей, смородина (и красная, и черная), земляника и клубника, вишня и малина. Есть ягоды лучше в свежем виде, в составе фруктовых салатов или использовать для приготовления напитков.



Любимые
рецепты
для
здоровья



Орехи

Орехи — настоящая палочка-выручалочка для тех, кто уже столкнулся с заболеваниями сердца. Они достаточно калорийны, поэтому помогают быстро утолять голод, отказавшись от сытных «балластных» блюд, увеличивающих вес. В орехах много белков и растительных жиров, которые очень хорошо усваиваются. А еще они известны тем, что помогают укрепить сердечную мышцу и снижают уровень плохого холестерина.



Запеканка с курагой и изюмом

ПРОДУКТЫ

- 500 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- 75 г кураги
- 75 г изюма
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- соль по вкусу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Ученые считают, что регулярное употребление в пищу кураги существенно снижает риск инфаркта.



27

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог перетрите через сито. Курагу и изюм замочите на 1 час в холодной воде, воду слейте, курагу измельчите. Смешайте подготовленные сухофрукты с протертым творогом и яйцом. Посолите. Форму для выпекания смажьте маслом, выложите в нее смесь. Поставьте в духовку и запекайте при 180 °C 25 минут до появления корочки. Готовое блюдо посыпьте сахарной пудрой.

Творожный десерт с орехами

ПРОДУКТЫ

300 г зерненого нежирного
творога
2 яблока
2 ст. ложки жидкого меда
4 ядра грецких орехов



28

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Половину яблока нарежьте ломтиками, остальные без сердцевин и кожуры нарежьте мелкими кусочками, соедините с творогом. Разложите в креманки, полейте медом. Украсьте ломтиками яблок и ядрами грецких орехов.

Салат фруктовый с апельсинами и орехами

ПРОДУКТЫ

1 апельсин
10–15 ягод винограда без косточек
4 ст. ложки ядер грецких орехов
1 ст. ложка ягод сушеной вишни
150 мл натурального нежирного йогурта



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин очистите, разберите на дольки. Виноград вымойте, удалите плодоножки. Соедините дольки апельсина, виноградины и сушеную вишню. Посыпьте ядрами грецких орехов, полейте натуральным йогуртом.

Картофельный сок с мятой

ПРОДУКТЫ

3 молодые картофелины
2–3 веточки мяты
100 мл воды



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытую мяту залейте кипятком, оставьте на 15 минут под крышкой, остудите. Картофель очистите, натрите на мелкой терке, отожмите через марлю сок. Разбавьте мятным отваром и сразу же подавайте.

Малиновый смузи

ПРОДУКТЫ

1 горсть свежей малины
200 мл молока
пищевой лед



29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытые ягоды малины перетрите через сито, чтобы по возможности избавиться от семечек (несколько ягод отложите). Поместите в чашу блендера перетертые ягоды, влейте молоко и доведите до однородного состояния. Перелейте в бокал, добавьте колотый пищевой лед и оставшиеся ягоды малины.

Смузи с черной смородиной

ПРОДУКТЫ

150 г черной смородины
200 мл натурального йогурта
1 ч. ложка мятного сиропа



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ягоды вымойте, две веточки отложите. Остальные отделите от плодоножек, поместите в блендер. Залейте натуральным йогуртом, добавьте мятный сироп. Смешивайте в течение 30–40 секунд до однородного состояния. Перелейте в бокалы, украсьте веточками смородины.

количество
порций **2**

Компот из сухофруктов

ПРОДУКТЫ

300 г сушеных яблок
100 г сушеных груш
3 л воды
сок 1 лимона
сахар по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сухофрукты замочите на 15 минут в холодной воде, воду слейте, яблоки и груши промойте. Поместите в эмалированную кастрюлю, залейте горячей водой, доведите до кипения и варите на умеренном огне под крышкой 1 час. Добавьте сахар. Остудите и влейте сок лимона.

12 количество
порций

Глинтвейн «Новогодний»

ПРОДУКТЫ

1 л сухого красного вина
1 апельсин
4–5 бутонов гвоздики
2 ст. ложки меда
щепотка молотой корицы
палочки корицы для украшения



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин нарежьте кружочками, несколько штук отложите для украшения. Вино вскипятите с оставшимися кружочками апельсина, гвоздикой и молотой корицей. Добавьте мед. Накройте крышкой и дайте настояться в теплом месте 20 минут. Разлейте в бокалы, украсьте кружками апельсинов и палочками корицы.

количество
порций **4**

Гранатовый сок

ПРОДУКТЫ

1 кг свежих гранатов
1 стакан кипяченой воды
сахар по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гранаты нарежьте дольками, извлеките зерна, поместите в соковыжималку и выжмите сок. Процедите и разбавьте холодной кипяченой водой.

количество
порций **3**

Б 71 **Блюда** для улучшения работы сердца. — М.: Эксмо, 2014. — 32 с.:
ил. — (Любимые рецепты. Здоровое питание).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71305-9

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн серийного оформления И. Озерова

Издание для досуга

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

БЛЮДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Ответственный за выпуск *С. Чорный*
Выпускающий редактор *И. Кудрявцева*
Художественные редакторы *А. Песнин, Г. Федотов*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған
Подписано в печать 17.03.2014. Формат 60х84¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-71305-9



9 785699 713059 >



Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Жидкие и вязкие продукты			
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшеничная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10



Блюда для улучшения работы сердца

Интересно:

- сердце человека при правильном питании и образе жизни способно работать 130–150 лет!

Да здравствует салат!

- сердце будет только благодарно, если вы побалуете его рыбным салатом или теплым салатом с мясом

Важно знать:

- какой продукт какую пользу приносит

Картофель — друг и целитель:

- но не жареный, как и другие продукты



ISBN 978-5-699-71305-9



9 785699 713059 >