



Анна Юрьевна Мудрова
100 рецептов для разных знаков зодиака.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4938150

100 рецептов для разных знаков зодиака. Вкусно, полезно, душевно, целебно: Центрполиграф;

Москва; 2012

ISBN 978-5-227-03888-3

Аннотация

Оказывается, совершенно непохожая пища нужна представителям разных знаков зодиака! Как нельзя кормить настоящих львов и козерогов одинаково, так и их астральные «тезки» нуждаются в разных диетах...

Из книги вы узнаете, какие проблемы со здоровьем преследуют представителей разных знаков зодиака и как их можно решить. Вооружившись информацией, вы будете знать, на что обратить внимание и каким образом можно уберечь и укрепить свое здоровье, у вас появляется шанс избежать многих заболеваний, к которым вы предрасположены. Здесь же вы найдете информацию о том, что такое лунная диета и как она работает.

Содержание

Предисловие	4
ОВЕН	6
Проблемы со здоровьем	7
Питание овна	8
Диетический рацион	9
Советы по выбору диеты	10
Примерное меню диеты для овна на день	11
Рекомендации по профилактике здоровья	12
Блюда для овна	13
ТЕЛЕЦ	15
Проблемы со здоровьем	16
Питание Тельца	17
Диетический рацион	18
Советы по выбору диеты	19
Примерное меню диеты для Тельца на день	20
Рекомендации по профилактике здоровья	21
Блюда для Тельца	22
БЛИЗНЕЦЫ	24
Проблемы со здоровьем	25
Питание Близнецов	26
Диетический рацион	27
Советы по выбору диеты	28
Примерное меню для Близнецов на день	29
Рекомендации по профилактике здоровья	30
Блюда для Близнецов	31
РАК	33
Проблемы со здоровьем	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Анна Мудрова

100 рецептов для разных знаков зодиака. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Что такое астрология, знаки зодиака, гороскопы? Какую роль в нашей жизни они играют и играют ли вообще? Насколько точны современные гороскопы, доступ к которым мы имеем каждый день и с которыми сверяем свои планы и чаяния? Есть ли в этом какой-нибудь смысл вообще? Этими и подобными вопросами задаются многие люди, и это вполне логично и обоснованно.

Естественно каждого человека волнует, будет ли у него семья, будет ли он богат, и, конечно же, каждого из нас волнует состояние собственного здоровья. В поисках ответа люди обращаются к астрологии. Мода на астрологические прогнозы в нашей стране началась несколько десятилетий назад и до сих пор не сдает позиций. Ориентируясь на зодиакальные гороскопы, люди пытаются регламентировать свою жизнь, свое поведение, свои отношения с другими людьми, свой распорядок дня, и, в конце концов, свой рацион. Некоторые люди верят, что кроме судьбоносных предсказаний, астрология дает и более частные рекомендации, в том числе по правильному питанию.

В астрономии Зодиак – это пояс на небесной сфере, по которому проходят видимые пути Солнца, Луны и планет. В астрологии – это последовательность участков, на которые делится этот пояс. Наиболее известен зодиак, состоящий из двенадцати участков (соответствующих двенадцати определенным знакам) по 30 градусов, сложившийся в середине I тысячелетия до н. э. на Ближнем Востоке. Отсчёт ведётся от знака Овна и оканчивается Рыбами. Названия знаков связаны с зодиакальными созвездиями, которые в ту древнюю эпоху им соответствовали, хотя в последующие века звёзды и созвездия «передвигались», так что в настоящее время большинство астрономических зодиакальных созвездий проецируется на последующий знак зодиака. Вот как это случилось.

Зачастую астрологами для определения знака используется Григорианский календарь (или тропический год), поэтому в результате прецессии земной оси знаки зодиака смещаются относительно положения Солнца в зодиакальных созвездиях, тем самым образуя астрологические эры.

Концепция созвездий, используемая в современной астрономии и принятая в 1922 году в Риме решением I Генеральной ассамблеи Международного астрономического союза, основывается на делении небесной сферы на участки произвольной неправильной формы. В то время как знак зодиака – это равные сектора небесной сферы, с вершинами в полюсах эклиптики и опирающиеся на отрезки эклиптики размером в 1/12 часть полного круга, и в тропическом зодиаке – смещённые на около 21 градус (накладываясь на предыдущее созвездие). Поэтому современная астрономическая система созвездий не имеет никакого отношения к астрологической традиции деления эклиптики на 12 частей.

У теории знаков зодиака есть как противники, так и сторонники. Самое главное в этом, конечно же, соблюдать принцип разумности и меры. Если вы верите в гороскоп и соотносите с ним какие-то сферы своей жизни, вам будет любопытно узнать, что астрологи говорят про питание разных знаков зодиака.

Выбор рекомендуемых блюд и продуктов основан на соответствии четырех стихий (Земли, Воздуха, Воды и Огня) 12 знакам зодиака.

Существует много астрологических школ. Все они различны, предлагают разные решения, акцентируют внимание на разных нюансах, при этом наблюдаются достаточно большие разночтения в прогнозах. И это, конечно, тоже следует помнить. Если учитывать особенности знаков зодиака при такой важной вещи, как питание, необходимо не забывать и про общие для всех людей правила здорового питания.

ОВЕН

Будучи от природы очень энергичным и работоспособным человеком, Овен зачастую свои недомогания попросту игнорирует, редко обращается за врачебной помощью. Люди, появившиеся на свет под знаком Овна, часто страдают от умственного и физического перенапряжения. Им, как никому другому, надо помнить о необходимости беречь свои силы, соблюдать режим чередования труда и отдыха. Им следует не допускать различных стрессов, которые навредят, прежде всего, самым уязвимым органам – головному мозгу и нервной системе.

Овны не должны в больших количествах употреблять спиртные напитки и кофе. Людям этого знака зодиака следует потреблять пищу животного происхождения и в обязательном порядке включать в рацион элементы, которые способствуют мозговой деятельности.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, спорт – это тоже очень приветствуется в образе жизни Овнов.

Проблемы со здоровьем

Какие проблемы со здоровьем преследуют представителей разных знаков зодиака? Как их можно решить? Болезнь лучше предупредить, чем лечить. Зная на что обратить внимание, и каким образом можно уберечь и укрепить свое здоровье, у вас появляется шанс избежать многих заболеваний, к которым вы предрасположены.

Каждый знак зодиака предполагает наличие определенных растений и продуктов, наиболее подходящих его обладателю. Поэтому правильное питание у каждого свое. Сейчас при составлении диет большое внимание уделяется тем продуктам, которые подходят или не подходят вам как представителям того или иного звездного знака. То, что можно есть Козерогу, нельзя или нежелательно есть Овнам и т. д.

Считается, что представители Овнов рождения имеют хорошее здоровье, но, увы, мало кто из Овнов заботится о нем. Поэтому не удивительно, что со временем у Овнов появляется целый «букет» болезней. Увлекаясь различными вещами, тратя время и силы подчистую, отдаваясь работе, делам, хобби, друзьям и недругам, отношениям с любимыми и близкими людьми, энергичные и увлекающиеся, Овны расходуют здоровье не раздумывая.

Овнам следует обратить внимание на нервную систему и голову. Возможна предрасположенность к таким болезням, как отит, гайморит, мигрень, нервный тик, невралгия.

Слабое место Овнов – голова, поэтому у них больше шансов получить летом солнечный удар, а зимой спазм сосудов головного мозга или отит. В холодную погоду им нужно обязательно носить головной убор, защищающий голову от холода, а летом носить кепку, защищающую от солнца.

Кроме того, нужно не забывать следить за здоровьем зубов и десен; не злоупотреблять алкоголем, не доводить себя до стресса.

Овнам следует внимательно отнестись к позвоночнику и сердечно-сосудистой системе, активные Овны часто страдают гипертонией. Чтобы уберечь себя им нужно, в первую очередь, внести размеренность в свою жизнь, позаботиться о душевном равновесии, не срываться и не нервничать по пустякам. Сбалансированное питание поможет укрепить иммунитет и улучшить самочувствие.

И конечно, нельзя забывать, что нерегулярное и неправильно питание сказывается на системе пищеварения. Впрочем, эта проблема является общей для всех современных людей.

Питание овна

Стихия рожденных под знаком Овна – Огонь, планета – Марс. Однако это вовсе не означает, что им можно есть все подряд. Организм Овнов не топка, в которой «сгорит» любая пища. Овнам следует есть легкую пищу. Овнов нельзя назвать гурманами, зачастую они бывают равнодушны к тому, что едят.

Зачастую Овны любят острые блюда, поэтому им можно не пренебрегать луком и чесноком, стручковым перцем. Кроме того, подойдут разнообразные приправы, ассортимент которых сегодня довольно велик. Однако не стоит забывать меру – разумные ограничения должны касаться всего, особенно острой пищи, дабы не создать самому себе проблем с желудочно-пищеварительным трактом.

Овны энергичны и нетерпеливы. День энергичных людей наполнен событиями, происшествиями. Зачастую в расписании таких людей на прием пищи отведен небольшой промежуток времени. Им все равно, что, когда и где есть. Как следствие, такой хаотичный рацион – причина дефицита фосфорнокислого калия.

Восполнить дефицит фосфорнокислого калия можно свеклой, сельдереем, цветной капустой, яблоками, грецкими орехами. В рацион полезно включать шпинат, лук, морковь, редис, огурцы, перец горький, перец сладкий, фасоль, петрушку, рис, горчицу, чернику, персики, лимон, абрикос и изюм.

Особенно полезные продукты питания: сыры, творог, яйца, бананы, грецкие орехи, фундук, помидоры, перец, имбирь, сельдерей, лук, чеснок, изюм.

Хмель – одно из растений этого знака зодиака, поэтому изредка можно побаловать себя пивом. Овнам рекомендуется пить шампанское, но не более двух-трех бокалов. А вот красное вино лучше оставить родным и близким, иначе не избежать головной боли. Овну не следует злоупотреблять алкогольными напитками и тем более смешивать их.

Наиболее полезные овощи – морковь, редис, перец (в том числе и сладкий). Овны нуждаются также в свекле, сельдерее, зеленом салате, цветной капусте, шпинате, луке, горчице, редиске, морковке и огурцах. Из бахчевых культур на столе должен присутствовать арбуз.

Основной фрукт – грейпфрут, но другими фруктами также не нужно пренебрегать. Самыми полезными будут яблоки, бананы, финики и лимоны.

Жирной пищи Овнам стоит избегать: они склонны к атеросклерозу. Лучше отдать предпочтение нежирному мясу. Если Овен не является вегетарианцем, то ему следует обратить внимание на баранину и козлятину, курятину, ягнятину, крольчатину. Мясо этих животных относится к так называемым постным видам.

Когда Овнам захочется «пощипать свежую травку», в первую очередь подсовывать им нужно базилик и перечную мяту, в суп можно положить лавровый листик.

Специи и пряности: тмин, шафран, мята, кориандр, розмарин. Целебные травы: чеснок, алоэ и базилик.

Диетический рацион

Правильно подобранное и сбалансированное питание, может сыграть неоценимую роль для поддержания в форме своего тела и организма. И, конечно, если у вас есть серьезные и возвышенные цели – спортивные достижения, просто занятия спортом, похудение, профилактика или лечение некоторых болезней, – вы будете внимательнее относиться к собственному рациону.

Диета должна состоять из продуктов питания, содержащих витамин Е, способствующий поглощению кровяными клетками дополнительного количества кислорода и предупреждающий повышение давления. Мясная пища ни в коем случае не должна быть смешана с углеводами. Им следует выбирать только овощные гарниры, избегать макаронных изделий.

Если вы всерьез решили заняться своим здоровьем и хотите подобрать себе соответствующую диету, включив в нее и разгрузочные дни, то руководствуйтесь не только «звездными» диетами, но и определенными фазами Луны. Луна влияет не только на приливы и отливы, но и на обмен веществ человеческого организма.

Советы по выбору диеты

Овен является активным знаком. Следствием такой неумеренной энергии являются значительные погрешности в питании. Все это в сочетании с крепким природным здоровьем часто приводит к ожирению и разнообразным болезням.

Слабым местом у Овнов являются сосуды головы, центральная нервная система и почки. Поэтому чаще всего Овен страдает головными болями и мигренями.

Овнам необходимо избегать темного мяса, тяжелой жареной пищи, животных жиров, консервированных продуктов, а так же чрезмерного употребления соленых и пряных блюд. Также следует исключить стимулирующие напитки – чай, кофе и крепкий алкоголь. Как и всем знакам зодиака, не следует злоупотреблять кондитерскими изделиями, которые Овны очень любят.

Полезные продукты: рыба, которая является источником фосфора, основного звена в энергетическом балансе организма. Потребности Овна в энергии хорошо компенсируют разнообразные каши из любого вида зерна. Особенно полезны, богаты железом каши из ячменя, пшеницы, гречки, пшеницы, а также отруби. Потребности в микроэлементах обеспечат молочные продукты, сыр, нежирные сорта творога, а так же морковь, капуста, свёкла, репа, редис. Овнам можно смело использовать в питании бобовые, которые являются не только источником белка, но и необходимы для выработки гемоглобина. Также хорошо активируют обмен веществ в организме Овнов петрушка и пастернак.

Как никакому другому знаку Овнам в больших количествах необходим витамин С. Поэтому будут полезны разнообразные фрукты и, в первую очередь, яблоки, бананы и цитрусовые. Зимой недостаток витаминов можно восполнять с помощью сухофруктов, квашеной капусты, брусники, клюквы, калины.

Вместо традиционных чая и кофе Овнам рекомендуется заваривать чай из сушеных ягод – шиповника, каркаде, облепихи, черники, боярышника, малины, черноплодной рябины.

Таким образом, диета для Овна должна быть хорошо сбалансированной и калорийной.

Для похудения Овна рекомендуется использовать диеты на основе каш, также можно худеть и на малоуглеводных диетах. Овнам, как и другим огненным знакам, не рекомендуется использовать для похудения различные быстрые низкокалорийные диеты, а вот разгрузочные дни могут оказаться полезными.

Представителям этого знака зодиака рекомендуется перекусывать не на ходу, тщательнее выбирать продукты, стараться питаться в одно и то же время и не есть на ночь. Также необходимы регулярные физические нагрузки. При соблюдении этих простых правил здоровье Овнов позволит им достичь выдающихся результатов в любом виде деятельности. В противном случае разнообразные болезни могут сделать жизнь весьма затруднительной. Хотя Овны любят преодолевать трудности, созданные своими руками.

Энергетическая соль Овна – фосфат калия, стимулирующий деятельность мозга, мышц, нервов. Много фосфата калия в помидорах, землянике, орехах.

Разгрузочные дни лучше всего проводить во вторник.

Примерное меню диеты для овна на день

Завтрак (выбрать один из вариантов)

- а) одно яйцо всмятку или «в мешочек», один тост из хлеба с отрубями, один стаканчик нежирного йогурта;
- б) 25 г неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко, один банан.

Второй завтрак и легкий обед (выбрать два варианта)

- а) два ломтика хлеба с отрубями, салат из «неограниченного» набора, 50 г нежирной ветчины или курицы (без кожи), одно яблоко;
- б) тарелка постного супа, булочка из муки грубого помола, салат из «неограниченного» набора, 75 г соленого тунца, одна груша;
- в) 150 г рыбы, приготовленной на гриле, 125 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора.

Ужин (один вариант)

- а) 75 г нежирного мяса, вареная морковь или цветная капуста, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора, заправленного лимонным соком;
- б) один бифштекс, хорошо прожаренный на гриле, запеченные помидоры, две столовые ложки кукурузных зерен, большая порция зеленого салата, заправленного лимонным соком.

Рекомендации по профилактике здоровья

Овны, привыкшие к силе и выносливости своего организма, частенько сами виновны в собственных проблемах со здоровьем. Они слишком много работают, слишком мало спят, игнорируют принципы правильного питания, а для регулярных занятий спортом им не хватает терпения.

Едва ли не все Овны рано или поздно получают травмы головы. Кроме того, люди этого знака склонны к мигреням и болезням глаз, при этом обращаться к врачам Овны избегают, предпочитая легкомысленно заниматься самолечением, причем чаще всего по принципу «само пройдет».

Из-за пристрастия Овнов к вкусной, но не полезной еде, их кожа, в особенности на лице, часто покрывается сыпью.

Овны отдают предпочтение пище, приготовленной на открытом огне, при этом напрасно избегая свежих овощей и фруктов. Овнам необходим богатый витаминами рацион.

С диетами людям этого знака следует быть осторожным: калории необходимы им для восстановления сил. Нужно не забывать о включении в рацион нелюбимой Овнами рыбы, а также других морепродуктов.

Блюда для овна

Салат из лука-порей и капусты с яблоками

Состав: лук-порей – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 200 г, растительное масло – 50 г, соль по вкусу.

Лук-порей промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить).

Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом – в этом случае соль не потребуется.

Салат из моркови с квашеной капустой

Состав: морковь – 2–3 шт., квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар или мед, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана.

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Похлебка по-суворовски

Состав: судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец по вкусу.

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.

Во время подачи положить мелко рубленный чеснок и зелень петрушки.

Щука с чесноком

Состав: щука – 1 шт., петрушка, сельдерей – по 1 корню, морковь – 0,5 корня, чеснок – 4 зубка, картофель – 500 г.

Подготовленную и обработанную щуку нарезать на куски и отварить с добавлением корней. На тарелку уложить отваренные куски щуки и полить ее бульоном с мелко нарубленным чесноком.

Подать с отварным картофелем.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Состав: крупа – 1 стакан, молоко – 500 г, сахарный песок – 30 г, масло – 30 г, соль.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

Капуста, тушенная со свеклой

Состав: квашеная капуста – 1 кг, лук – 1 шт., вареная свекла – 1 кг, жир – 2 ст. ложки, соль, сахарный песок, мука – 1 ст. ложка.

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и потушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

ТЕЛЕЦ

Тельцы, любящие покушать, предрасположены к полноте. Чтобы держать себя в форме, им необходимо чувствовать меру в больших застольях, различных пирушках и свести к минимуму прием вина. Как и всем людям, не следует забывать про физическую нагрузку. Совсем не обязательно перетруждаться в спортивных залах. Аэробика, танцы и утренняя пробежка – вот что подойдет для Тельцов. Чтобы хорошо себя чувствовать, Тельцам следует больше двигаться, заниматься спортом. Чем активнее Телец, тем он здоровее.

Проблемы со здоровьем

Тельцы болеют не часто, но если болезнь настигла, то лечиться не спешат, в силу то ли своей уверенности, что все обойдется, то ли своей лени.

У Тельцов хороший потенциал здоровья. Однако у них есть слабые места. Одни из уязвимых мест – шея и горло. Поэтому Тельцам, как детям, нужно избегать холодных лакомств. Мороженое, холодные молочные коктейли, охлажденные смузи, фрузи, соки – все это очень вкусно, но легко может привести к простуде. Кроме того, нужно есть как можно меньше булочек и тортиков: это крахмалистая пища, а она, как это ни странно и ни обидно, провоцирует выработку избыточного количества слизи. Из-за этого возникают насморки, кашель, гайморит и отит.

У Тельцов предрасположенность к заболеваниям следующих органов: горло, лодыжки, ноги, спина и позвоночник, мочевыводящие пути. Избыточное питание может привести и к различным нарушениям кровообращения, болезням сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен. Остерегаться нужно ангины, диабета, переедания.

Что же касается полезных продуктов, то для Тельцов это: шпинат, белокочанная капуста, лук-порей, тыква и редис. В этих овощах много сульфата соды – минеральной соли, из-за недостатка которой они часто страдают отечностью.

Еще из продуктов показаны: морковь, картофель, укроп, шпинат, фасоль, ежевика, виноград, гранат, вишня, крыжовник, грецкие орехи. Также Тельцам полезны богатые йодом морепродукты, это нужно, чтобы защитить щитовидную железу. Из фруктов предпочтение следует отдавать яблокам, авокадо, апельсинам, бананам, персикам, абрикосам, айве, мандаринам, гранату.

Кроме того, следует не забывать про кишечник. В этом случае правильное питание особенно важно. Придерживаться строгих диет, чтобы восстановить кислотно-щелочной баланс и микрофлору, ограничивать себя в питании, выкраивать время на спортивные тренировки может нравиться далеко не всем, поэтому гораздо проще и легче выработать привычку вкусно, но правильно питаться. Основной полезный совет: стараться больше уделять внимания легким физическим нагрузкам, вести подвижный образ жизни, соблюдать умеренность в еде.

Если заботиться о своем здоровье, можно избежать многих заболеваний, к которым у организма есть предрасположенность.

Питание Тельца

Правильно подобранное и сбалансированное питание может сыграть неоценимую роль для поддержания в форме своего тела и организма. В питании Тельцам следует употреблять больше растительной пищи и молочных продуктов. Рекомендуются тушеные овощи и салаты из овощей – моркови, свеклы, цветной капусты, салата, шпината, лука.

В нашем случае необходима забота и аккуратное отношение к кишечнику, поэтому рекомендуется телятина и нежирная говядина.

Полезные и рекомендованные овощи: томаты, морковь, картофель, фасоль, шпинат, цветная капуста, лук.

Для хорошего самочувствия в рацион Тельца нужно обязательно ввести фрукты и ягоды. Здесь нас ждет настоящее разнообразие: яблоки, авокадо, бананы, гранат, вишня, крыжовник, виноград, ежевика, клубника и другие всевозможные ягоды и фрукты, а также грецкие орехи. Кроме того, мы уже упоминали богатые йодом морепродукты для щитовидной железы.

Жирные блюда, жареное мясо лучше всего заменить птицей, рыбой, нежирными сортами мяса – нежирной говядиной и телятиной.

Специи и пряности: укроп, петрушка, гвоздика, мята, фенхель, базилик, чилийский перец, карри, имбирь, горчица, хрен, черный перец, сельдерей.

Полезны морепродукты – морская рыба и особенно морская капуста, которая содержит много йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы.

Для питья лучше всего подойдут кислые напитки на основе клюквы, лимонного сока, а также мочегонные травы, брусничный лист, ромашка, петрушка. Хотя Тельца не назовешь утонченной натурой, он прекрасный дегустатор и способен перепробовать и оценить все красные вина, особенно полусухие и полусладкие.

Диетический рацион

Тельцам необходимо очень внимательно относиться к своему питанию. Обменные процессы у них замедленны, излишнее питание может привести к ожирению и болезням.

Тельцы, как никакой другой знак – отменные гурманы. Они любят хорошо и вкусно поесть, поэтому часто переедают. Велика тяга Тельцов к сладостям и сдобе. Поэтому, как это ни печально, в первую очередь Тельцам следует исключить из питания сладости, различные кондитерские изделия, пирожные, торты, сдобы. Также не следует употреблять крепкий чай и кофе, а заменить их отварами трав.

Главным средством в выборе оптимального образа жизни и коррекции любой болезни является правильное питание и нормальный по активности образ жизни. Можно посидеть на диете, чтобы добиться хорошей формы и облегчить организму работу. Однако голодание не рекомендуется. Это может закончиться заболеванием эндокринной системы.

Организм этих знаков нуждается в строительном материале для костей, поэтому можно есть больше творога, сыра, мяса, неочищенного риса и бобовых. И напротив, рекомендуется ограничить: сливочное масло, молоко, пшено, белый хлеб, сладкое, соленое.

Советы по выбору диеты

Самым главным советом, пожалуй, будет совет принимать пищу в спокойной обстановке, тщательно пережевывая ее, стараться не есть на ночь, не пить после еды.

В зрелом возрасте, Тельцам необходимо добавить в питание продукты богатые витаминами А и Е и соединениями меди. Поэтому особенно полезны печень говяжья и свиная, треска, красные овощи и фрукты, богатые каротином. Пищу для Тельца лучше готовить на растительном масле, поскольку витамин Е содержится в растительных маслах.

Так же, как и многим людям, Тельцам хорошо подойдет раздельное питание, которой позволит лучше перевариваться пище и не вызывает брожение. Для похудения Тельцам можно смело использовать как различные популярные низкокалорийные диеты, так и малоуглеводные. Но не следует увлекаться ими.

Однако не стоит увлекаться чрезмерно жесткими диетами, после которых Тельцам очень трудно соблюдать меру в еде. Лучше использовать длительные диеты для похудения, популярные системы питания, диеты от диетологов.

Очень полезен – сульфат натрия (глауберова соль), он удаляет избыток воды из организма. Естественные источники сульфата натрия – нежирная говядина, сыр, овёс, цикорий, лук, из ягод – земляника, малина, минеральные воды. Разгрузочные дни лучше всего проводить по пятницам.

Примерное меню диеты для Тельца на день

Завтрак (выбрать один из вариантов)

- а) тост из хлеба с отрубями, немного мармелада, одно яблоко;
- б) один ломтик хорошо прожаренного на гриле бекона, запеченные помидоры, два хрустящих хлебца;
- в) 25 г неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, небольшой банан.

Обед (выбрать один вариант)

- а) кусок дыни, 250 г куриной ножки, жареной или гриль (без кожи), большая порция смешанного салата, пакетик низкокалорийного печенья, маленький батончик Марс или Сникерс;
- б) тарелка постного супа, два хрустящих хлебца, 50 г нежирной ветчины с завернутыми в нее четыремя столовыми ложками домашнего сыра, большая порция смешанного салата, одна груша, одна чашка горячего шоколада;
- в) два тоста, 125 г вареной фасоли, запеченные помидоры, 25 г тертого сыра, два небольших сухих бисквита.

Ужин

Большая порция смешанного салата из неограниченного набора с одним из следующих дополнений:

- а) две столовых ложки домашнего сыра с измельченным ананасом;
- б) 50 г мелко нарезанной вареной курицы (без кожи);
- в) две консервированные сардины в томатном соусе.

Рекомендации по профилактике здоровья

Итак, подведем итог. Организм у Тельцов сильный и выносливый, и для того, чтобы сохранить здоровье, многим из них достаточно длительных прогулок на свежем воздухе.

Как мы уже упоминали, Тельцы часто страдают болезнями горла, носа и верхней части легких, особенно этому подвержены Тельцы, живущие в городе (впрочем, это общая беда для многих городских жителей). Обострения хронических болезней редки, но проходят тяжело и не излечиваются долго. Аллергия может проходить дольше. Тельцы доверяют врачам и не мешают лечению.

Другими больными точками Тельцов являются их ноги, лодыжки, спина и позвоночник. Возможны также болезни половых органов, но Тельцы обычно вовремя обращаются к врачу и не доводят их до хронического состояния.

У Тельцов обычно отличное пищеварение, но многие из них страдают от избыточного веса, и, любя комфорт и ценя вкусную еду, не собираются ограничивать себя диетой или изнурять физическими упражнениями. Они до старости сохраняют приверженность к сладкому. Кроме того, организм Тельцов умеет накапливать энергию и к среднему возрасту они обычно становятся полноваты; правда, за внешней неловкостью обычно скрывается изрядная физическая сила.

Люди этого знака любят овощи и фрукты и обычно не испытывают недостатка в витаминах.

Организм Тельцов очень стабилен, они могут придерживаться избранного рациона на протяжении долгих лет. К тому же им не надоедает однообразие, так что от ограничений Тельцы не испытывают ни малейшего неудобства.

Блюда для Тельца

Сельдь рубленая с морской капустой

Состав: сельдь 250–300 г, хлеб пшеничный 50–100 г, вода 1/2 стакана, лук репчатый 1–2 шт., яблоки 1 шт., яйцо куриное 1 шт., масло растительное 1–2 ст. ложки, морская капуста свежемороженая 100–150 г, уксус 3 %-ный 1–2 ст. ложки.

Сельдь разделайте на филе (если она очень соленая, то предварительно вымочите). Подготовленное филе, размоченный в воде пшеничный хлеб, лук, отваренную морскую капусту, яблоки пропустите через мясорубку. Измельченную массу перемешайте и заправьте растительным маслом и уксусом. Для приготовления морской капусты примените трехкратный способ варки. При подаче уложите в селедочницу и посыпьте рубленым крутым яйцом.

Щи морские

Состав: свинина 300–400 г, морская капуста отварная 100–150 г, морковь 2–3 шт., лук репчатый 1–2 шт., сметана 4 ч. ложки, соль, специи, зеленый лук.

Мякоть свинины отделите от костей, нарежьте кубиками и слегка обжарьте, затем добавьте отварную морскую капусту, морковь, лук, нарезанные соломкой, и продолжайте обжаривание еще 5–10 минут. Морскую капусту можете использовать замороженную, сушеную или консервированную. Сушеную очистите от механических примесей, а замороженную вначале следует оттаять в холодной воде, промыть, затем варить. Из костей сварите бульон. В готовый бульон положите обжаренные продукты, соль, специи и варите 10–15 минут. При подаче в тарелку положите сметану и мелко нашинкованный зеленый лук.

Суп лимонный с рыбой

Состав: сайра или другая рыба – 500–600 г, рис – 0,75 стакана, сметана – 0,5 л, лимоны – 3–4 шт., мелко нарезанная зелень петрушки – 0,5 ч. ложки.

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки вареной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты.

При подаче в тарелки налить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать зеленью.

Гусь с вишнями

Состав: гусь – 1 шт., чеснок – 1 головка, вишня без косточек – 500 г, вишневое вино или сок – 150 г, кориандр, мускатный орех – 100 г, соль по вкусу.

Тушку гуся разрезать на крупные порционные кусочки. Во всех кусочках сделать небольшие надрезы ножом и вложить в каждый по половине зубчика чеснока. Кроме того, нашпиговать мясо вишнями без косточек. Кусочки хорошо посолить, поперчить, присыпать смесью из кориандра, мускатного ореха и поставить тушиться на большом огне в глубокой сковороде под крышкой. Через 15 минут огонь слегка убавить и тушить до тех пор, пока почти вся жидкость не испарится. Влить примерно три четверти стакана домашнего вина из вишни или вишневого сока и тушить еще столько, пока жидкость не испарится. Через 15

минут после добавления вина, выложить половину стакана вишен без косточек (можно размороженной). И тушить до готовности вишни. Подавать гуся вместе с тушеными вишнями.

Котлеты куриные с грибами

Состав: мякоть курицы – 500 г, белый хлеб – 100 г, молоко – 150 г; для фарша: грибы – 250 г, сметана – 50 г, сливочное масло – 50 г, маргарин – 50 г, молотые сухари – 60 г, соль.

Мякоть курицы отделить от костей и нарезать кусочками.

В молоке замочить белый хлеб, затем смешать его с кусочками курицы, посолить и пропустить через мясорубку два раза. Полученную массу размешать и хорошо взбить, чтобы получилась однородная пышная масса. Подготовленную массу разделить в виде лепешек, на середину поместить фарш, накрыть фарш краями лепешки и придать изделию форму котлеты, обвалить в сухарях и пожарить на масле.

Приготовление фарша. Свежие белые грибы промыть, мелко порубить, добавить немного воды и тушить 20 минут, после этого добавить соль, сметану и продолжить тушить до готовности. Затем фарш охладить.

Мед клюквенный

Состав: мед – 1 кг, вода – 3 л, сок – 1 л, пряности – 5 г, дрожжи – 90 г.

Мед развести горячей водой, прокипятить, снять пену, добавить клюквенный сок, корицу, гвоздику, охладить, добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения на 2 дня. Затем выставить для выдержки на 3 недели в холод. Потом разлить в бутылки и закупорить.

Суфле лимонное

Состав: сливочное масло – 100 г, мука – 200 г, лимон – 2 шт., молоко – 500 г, сахар – 300 г, яйца – 8 шт., ром – 30 г, ванилин, соль, сахарная пудра.

Положить масло в кастрюлю, поставить на слабый огонь и размешать с мукой, следя, чтобы она не поджарилась. Молоко со щепоткой соли вскипятить, вылить в муку и вымешать гладкую однородную массу. Охладить ее немного и добавить 120 г сахара, яичные желтки (по одному), ванилин, сок и тертую цедру с целого лимона. Массу снова хорошо вымешать и ввести в нее яичные белки, взбитые с 30 г сахарной пудры.

Смазать форму для выпечки тортов или кексов сливочным маслом, посыпать сахаром, наполнить приготовленной массой и, не накрывая крышкой, поставить в миску с горячей водой, а последнюю – в печь.

Из 200 г воды и оставшегося сахара сварить сироп. Лимон очистить, нарезать тоненькими кружочками и перемешать с немного остывшим сиропом. К этой подливе добавить ром и подать к суфле. Таким же способом готовится апельсиновое суфле.

БЛИЗНЕЦЫ

У Близнецов особых проблем со здоровьем, как правило, нет. Их главный недостаток – неумение правильно расходовать энергию. Основу питания Близнецов должна составлять легкая пища. Для поддержания физической формы Близнецам рекомендуются занятия командными видами спорта, а также теннисом, бегом, спортивной ходьбой.

Этому знаку рекомендуется разнообразие образа жизни и режима питания, присутствие на столе фруктов и овощей в натуральном виде круглый год, избегать излишне острой пищи и продуктов. Остальные советы подойдут для всех людей: не наедаться на ночь, ограничиться стаканом кефира перед сном, пить меньше кофе и тонизирующих напитков на ночь, избегать острых приправ и горчицы.

Близнецы любят принимать гостей и сами посещать друзей и родственников. Приятный вечер с Близнецами можно провести, включив в меню легкие закуски, салаты из овощей и фруктов, легкие мясные блюда, хрустящую выпечку.

Слабыми местами у Близнецов являются легкие и бронхи, поэтому им ни в коем случае нельзя курить, а так же ключицы, руки.

Проблемы со здоровьем

Близнецы от рождения, как правило, обладают наиболее крепким здоровьем и очень подвижны. В силу активного образа жизни, они склонны постоянно перекусывать: семечки, орешки, чипсы, бутерброды... Поэтому есть опасность, что полнота испортит от природы стройную фигуру. Спасает лишь то, что у представителей знака Близнецов – природный инстинкт ко всему полезному в питании. Им достаточно прислушиваться к потребностям организма, чтобы избежать непоправимых ошибок.

«Ахиллесова пята» этого знака – нервная система. Стремясь быть в гуще событий, Близнецы истощаются морально и эмоционально, доводя себя до нервных срывов. Успокоить нервы поможет белковая пища (рыба, яйца, постное мясо), а также любые сорта капусты, молочные продукты, зеленый горошек, спаржа, ананасы, богатые кальцием – необходимым микроэлементом для крепких нервов. В тяжелых стрессовых ситуациях можно пополнить свое меню кальциевыми таблетками или витаминно-минеральным комплексом, в состав которого входит это вещество.

У представителей этого знака проблемы со здоровьем начинаются ещё в детстве и причина в большинстве случаев психологическая. Различные нервные расстройства и неуверенность в себе ведет к ослаблению иммунитета и частым простудным заболеваниям. Из-за стрессов и излишней эмоциональности у Близнецов бывает сыпь на коже, которая возникает на нервной почве, также они склонны к аллергии на пищу и лекарства. Так как все болезни Близнецов в основном от нервов, основная рекомендация – свежий воздух, хороший сон, природные продукты питания. Продукты питания должны содержать большое количество фосфора и кальция и витаминов группы В, С, Е и D. Умение расслабляться и избавляться от негативных эмоций поможет Близнецам сохранить свое здоровье.

Чаще других Близнецы подвержены болезням легких, кишечника, мигреням, ревматизму. Есть и свои уязвимые места: плечи и предплечья, кисти рук, нервная и кровеносная система.

Совет Близнецам – научитесь отдыхать, не допускайте нервного перенапряжения. Чаще бывайте на свежем воздухе.

Питание Близнецов

Продукты, полезные этому знаку, весьма и весьма разнообразны: зелень, салаты, репа, капуста, свекла, морковь, спаржа, кукуруза, бобы, горох, кабачки, петрушка, пшеница, рожь, тыква, укроп.

Молочные продукты: само молоко, творог, кефир, сыр. Мясо: постное мясо, рыба, мясо домашних и диких птиц, яйца.

Фрукты: абрикосы, персики, ананасы, слива, земляника и клубника, южные плоды и фруктовые соки.

Кроме того, Близнецы охотно употребляют десертные вина, коктейли, но им следует избегать крепких алкогольных напитков. Близнецам нужно позаботиться о достаточном количестве кремния в организме, используя травяные чаи с крапивой, горцом птичьим и хвощом, а также минеральные воды, аналогичные «Боржоми». Спиртное – приятное дополнение к общению, к тому же их напитки крайне редко бывают крепкими. Близнецы обожают консервировать фрукты, делать самостоятельно сладкие ягодно-фруктовые вина, настойки и ликеры.

Ассортимент полезных трав также разнообразен: аир, багульник, валериана, донник, девясил, душица, пустырник, тимьян, тысячелистник, фенхель, фиалка, хвощ, шалфей. Кроме того, они любят орехи – фундук, грецкие и арахис.

Близнецам полезна энергетически богатая пища, источником которой являются полезные белки. Орехи фундук особенно полезны Близнецам: укрепляются бронхи, повышается иммунитет к лёгочным заболеваниям. Энергию для мозга, интеллекта Близнецам лучше черпать из злаков: подходят каши всех сортов, гороховые и фасолевого блюда. Для поддержания работы нервной системы Близнецы нуждаются в повышенном потреблении калия и витаминов групп В, С и D. В периоды нервных нагрузок рекомендованы кисломолочные продукты и сыры, которые не дадут развиваться недугам, поражающим уязвимые зоны.

Естественные источники важного и необходимого для Близнецов хлорида калия – капуста, арахис, кабачки, баклажаны, картофель, инжир, изюм, баклажаны, груши, оливки, кабачки.

Первостепенными продуктами являются разные виды птицы: домашней (цыплята, куры, утки и гусята) и дикой (индейки, фазаны, куропатки, перепела). Кроме того, помните о говядине и рыбе.

Близнецы могут есть любые продукты, но для правильного питания необходимы орехи: фундук, миндаль, грецкие орехи, пекан, фисташки. Необходимо включать в свой рацион такие овощи и фрукты: морковь, стручки фасоли, свекла, бобовые, цветная капуста и сельдерей, инжир, персики, груши, грибы, виноград, абрикосы и гранаты.

Специи и пряности: кардамон, тмин, анис, лакрица, мята, ваниль, гвоздика, кленовый сок, мускатный орех, шалфей, и, конечно, полезны укроп и петрушка.

Диетический рацион

Очень часто люди этого знака кажутся хрупкими и беззащитными, но в действительности Близнецы сильны и упорны в достижении поставленных целей. Они обладают неплохим здоровьем, а все их болезни связаны, прежде всего, с чрезмерным нервным напряжением, в котором они предпочитают находиться.

Близнецам следует избегать животных жиров, сладостей, а также таких стимуляторов нервной системы, как алкоголь, кофе и крепкий чай. Нельзя употреблять пищу на ходу, в неприятном окружении, во время стресса, а также на ночь.

Близнецы – трудоголики, они часто забывают отдыхать. И поэтому важным, если не главным, советом для них будет рекомендация научиться отдыхать, не допускать нервного перенапряжения, часто бывать на свежем воздухе.

Советы по выбору диеты

Основные проблемы в питании связаны с повышенной нервной возбудимостью представителей этого знака зодиака. В период стрессов Близнецы склонны злоупотреблять сладостями и наедаться на ночь, а также употреблять алкоголь. При затяжном стрессе все это может привести к полноте. Делать этого не стоит. Лучше всего в такие периоды добавить в меню продукты с повышенным содержанием калия и витаминов группы В – это картофель, капуста, инжир, изюм, баклажаны и кабачки.

Рекомендуются продукты с повышенным содержанием белка: орехи, сыр, яйца. Из орехов особенно важен фундук, который укрепляет бронхи и повышает иммунитет к легочным заболеваниям. Мясные блюда лучше всего употреблять не чаще одного раза в день, предпочтение отдавать нежирным сортам мяса и птице. Также Близнецам хорошо подходят рыба и морепродукты.

Очень полезны каши из злаков, а так же горох и фасоль. Эти продукты богаты витаминами и микроэлементами.

В период повышенных нагрузок, а также при нарушениях в питании у Близнецов может нарушиться кальциевый обмен, проявлениями которого являются синяки на коже. В таком случае следует обогатить свой рацион кисломолочными продуктами и сыром, а также препаратами кальция. Следует помнить, что сладости нарушают кальциевый обмен, а мед, напротив, способствует нормализации уровня кальция в крови.

Из фруктов наиболее полезны виноград, груши, персики, апельсины. Из овощей – оливки, баклажаны, кабачки, салат. Близнецам необходим кремний, которого много в крапиве, полевом хвоще, а также в минеральных водах.

Хлорид калия укрепляет иммунитет, способствует построению крепкой нервной системы и улучшающий настроение при депрессиях. Содержится в арахисе, кабачках, баклажанах, винограде, грушах и оливках.

Таким образом, основой здорового питания для Близнецов будет диета, основанная на злаковых с добавлением морепродуктов, яиц, орехов, а также большим содержанием овощей и фруктов. Не следует есть на ночь, злоупотреблять сладостями и алкоголем.

Близнецам хорошо подойдут различные системы питания и в первую очередь раздельное питание, а также вегетарианство.

Для быстрого похудения рекомендуется применять диеты на основе каш, а также безуглеводные диеты. Не рекомендуется использовать жесткие диеты с резким ограничением калорий, это не только тяжело, но и не полезно.

Для настройки пищеварения можно полезно использовать разгрузочные фруктовые разгрузочные дни, которые лучше всего проводить по средам.

Примерное меню для Близнецов на день

Диетологи считают полезной диету, подразумевающую шестиразовое питание. Каждый из приведенных ниже шести вариантов рассчитан примерно на 200 калорий. К каждому варианту добавляется большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком.

Тосты: два ломтика хлеба с отрубями с каким-либо из следующих дополнений: 25 г тертого эдамского сыра, запеченные помидоры; 25 г вареной фасоли или спагетти, кресс-салат; одно яйцо «в мешочек»; мякоть одного банана с двумя столовыми ложками йогурта.

Закуски из мяса и рыбы: 75 г нежирного мяса или 150 г рыбы-гриль с двумя столовыми ложками вареного риса, стручки зеленой фасоли, капуста, сельдерей.

Закуски из картофеля, сваренного в мундире: 200 г размятого картофеля с одной из следующих добавок:

- а) три столовые ложки домашнего сыра из натурального молока;
- б) две столовые ложки вареной фасоли;
- в) две столовые ложки натурального йогурта с 6 г тертого сыра.

Фруктовые закуски:

- а) одно яблоко, один апельсин, один банан (или салат из этих трех фруктов);
- б) 25 г неподслащенных хлопьев с нарезанной ломтиками грушей;
- в) половинка дыни среднего размера, 100 г малины (можно свежемороженой), один сухой бисквит.

Рекомендации по профилактике здоровья

Близнецам нужны свежий воздух и солнечный свет, но самое важное – это активная жизнь.

От частой смены привычек, в том числе и пристрастий в еде, страдает пищеварительная система Близнецов, особенно подвержены они болезням кишечника.

Близнецы любят то, что им полезно, и интуитивно выбирают наиболее подходящий для них рацион. Людей этого знака может подвести лишь склонность к экспериментам, поскольку они обожают различные экзотические блюда и без страха изучают кулинарию далеких стран. Пробуя пищу экзотических стран, нужно быть настороже.

В идеальном рационе Близнецов должно быть ограничено количество жиров и углеводов, в вот белок, содержащийся в яйцах, грибах, икре, постном мясе, им не повредит. Полезен Близнецам сыр, особенно с плесенью, а также творог, рыба, цитрусовые, орехи.

Блюда для Близнецов

Салат из яиц и творога

Состав: яйца – 4 шт., творог – 1 пачка, морковь – 3 шт., майонез – 1 банка, зеленый лук, тмин, соль.

Морковь очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями. Творог протереть через сито, смешать с натертой морковью, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, тмин, рубленые яйца и майонез. Салат выложить на блюдо и украсить яйцами с луком.

Яичная дрочена, натуральная

Состав: яйца – 8 шт., молоко – 1 стакан, сметана – 4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло для смазывания сковороды – 1 ст. ложка, масло для поливки дрочены – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Желтки, пшеничную муку, соль, сметану тщательно смешать, затем постепенно развести молоком. По лученную смесь соединить со взбитыми в пену белками и вылить на смазанную маслом сковороду. Запечь в жарочном шкафу. Яичная дрочена должна быть пышной и одинаково поджаренной сверху и снизу. Готовую дрочену полить доведенным до кипения сливочным маслом и немедленно подавать на стол.

Дрочену можно готовить с творогом. Для этого творог протереть через сито, добавить желтки, сметану, сахар, соль и все хорошо смешать. Затем массу разбавить молоком и ввести в нее, непрерывно помешивая, взбитые в пену белки, запечь. Дрочену можно готовить с отварным протертым картофелем или припущенной и протертой морковью.

Щи суточные

Состав: кости от копченостей – 100 г, грудинка с костями – 100 г, квашеная капуста – 130 г, морковь, репа, лук – 20 г, помидор – 1 шт., мука – 5 г, петрушка – 5 г, жир – 15 г, соль и остальные специи по вкусу, сметана – 25 г, гречневая каша – 100 г.

Кости, после разделки окорока или копченых ребер, порубить, залить холодной водой и варить около часа. Потом в бульон поместить говяжью грудинку с косточками и продолжать варить почти до готовности.

Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать на кусочки. Подготовить другие продукты: квашеную капусту мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить жир, залить водой и потушить 1,5–2 часа. Потом добавить половинку помидора и потушить еще один час. Репу, морковь, репчатый лук нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить, добавить вторую половину помидора и обжарить до готовности. В кипящий бульон опустить тушеную капусту, обжаренные овощи и все это варить около одного часа. В кастрюлю положить сваренные куски мяса, лавровый лист, рубленый чеснок и немного поварить. Щи готовы. Подать отдельно сметану, гречневую кашу.

Процесс приготовления очень длительный, но и вкус у щей отменный.

Солянка сборная мясная

Состав: говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка) – 80 г, копчено-вареный или вареный окорок – 40 г, сосиски или сардельки – 40 г, говяжьи почки – 65 г, репчатый лук – 90 г, соленые огурцы – 60 г, каперсы – 20 г, маслины – 40 г, томат-паста – 40 г, сливочное масло – 20 г, бульон – 800 г, лимон – 8 г, сметана – 50 г, специи, соль, зелень.

Опустить в кипящий бульон пассерованный лук, припущенные огурцы, томат-пасту и варить 7—10 минут.

Затем добавить каперсы, специи, соль и довести до кипения. Мясные продукты (мясо, окорок, сосиски, почки) нарезать ломтиками, залить бульоном и прокипятить.

При подаче добавить набор мясных продуктов, маслины, кружочек очищенного лимона, сметану и мелко нарезанную зелень.

Баклажаны, жаренные с зеленью и чесноком

Состав: баклажаны – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, томат – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 2 головки, мука – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы, соль.

Баклажаны, обмытые, очищенные от кожицы, ошпаренные, нарезать кружочками толщиной в 1 см, посолить, запанировать с обеих сторон в муке, обжарить в масле и переложить на блюдо или тарелку, чередуя с мелко нарезанным чесноком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат, все это перемешать, поставить на огонь и прокипятить, а затем залить полученным соусом баклажаны и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки и кинзы.

Ананасный коктейль

Состав: молоко – 350 мл, ананасовый сок – 100 мл, сахарный песок – 25 г, ананасный компот – 25 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.

Ананасы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

РАК

Этот знак зодиака не несет в себе большого количества энергии и здоровья. Типичные Раки – очень эмоциональные натуры с богатым внутренним миром. Эта эмоциональность мешает представителям этого знака зодиака сохранять хорошее здоровье и многие Раки постоянно ощущают недостаток энергии и жизненных сил. Раки, как в принципе другой знак зодиака, могут легко довести себя до болезни и так же легко самостоятельно излечиться от нее.

Проблемы со здоровьем

Основная проблема в питании у Раков – переедание, которое в сочетании со слабым желудком вызывает различные расстройства пищеварения, брожение, тошноту, рвоту, жжение в области желудка и другие неприятные симптомы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.