

**Улыбнёмся...**

– Марк Осипович, французы говорят, шо из-за стола надо выходить с лёгким чувством голода?

– А Вы шо, француз?

– Нет.

– Тогда сидим дальше...

**Самые полезные перекусы**

**Чем перекусить, чтобы не поправиться, но при этом насытиться?**

**1. Яблоки или яблочные чипсы с корицей**

Яблоки – одни из самых распространенных перекусов, к тому же, они очень полезны. В яблоках содержатся витамины группы В, С, Р и Е, каротин, железо и марганец. Яблочки помогут нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта. А если вам надоели обычные плоды, разнообразьте меню сушёными чипсами из яблок или любых других фруктов.

**2. Груши**

В груше содержится много пектина, серы, калия, фосфора, цинка и железа, а также других витаминов, полезных для нашего здоровья. Груша не вызывает аппетит, а наоборот – утоляет его, поэтому прекрасно подходит для перекусов.

**3. Тыква или тыквенные семечки**

Тыква и тыквенные семечки содержат витамины и микроэлементы, которые повышают иммунитет, снижают уровень холестерина в крови. В тыкве содержится много витаминов и микроэлементов, которые необходимы нам для поддержания здоровья и красивого внешнего вида. Тыквенные семечки помогают мужчинам с мужским здоровьем, а у женщин улучшают состояние волос и кожи.

**4. Морковь**

В моркови содержится бетакаротин, йод, магний, фосфор, цинк. Также морковь богата витамином А, который полезен для кожи. Морковь нужно употреблять с какими-либо маслами например, с оливковым, или с орешками.

**5. Инжир**

Подойдёт как сушёный инжир, так и свежий. Инжир богат витаминами группы В, бета-каротином. Он позволяет выводить из организма шлаки и токсины.

Эти простые перекусы помогут вам не только утолить голод, но и сохранить красивую фигуру.

**Ублажаем привереду****Куриный суп с яичными блинчиками**

Сегодня для маленьких приверед готовим вкусный лёгкий суп, в основе которого лежит лапша из яичных блинчиков.

Куриная грудка (можно использовать крылышки, голени и т. д.) – 400 г., яйца – 2 шт., лук, морковь – по

100 г, соль, перец, сливочное масло, растительное масло, зелень (петрушка и зелёный лук).

От грудки отделить филе и нарезать его небольшими кусочками. Залить 1,5 л воды и сварить до готовности. Яйца, каждое по отдельности, взбить, немного посолить и вылить на разогретую, смазанную растительным маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до красивого золотистого цвета. Получившиеся блинчики остудить и нарезать широкими полосками. Морковь и лук порезать соломкой, потопить на сливочном масле до готовности. Положить овощи в бульон, следом добавить блинчики. Суп посолить по вкусу и довести до готовности. Перед подачей положить в тарелки зелень.



**МАГМА**

**Ресторан «Магма» ежедневно предлагает бургеры, гриль-блюда, пиццу, горячие блюда и комплексные обеды с 11 до 16 часов.**

**Мы также можем организовать для вас фуршеты, банкеты, готовим еду на вынос и для праздников и т.п.**

**Вильнюс, ул. Жямайтес, 8,**

**тел. (8 604) 77992.**

**Суп из запечённых грибов**

Любые грибы – 1 кг, растительное масло – 4 ст.л., петрушка – 1 небольшой пучок, овощной бульон – 650-750 мл, соль, чёрный молотый перец – по вкусу, оливковое масло, сухарики – для подачи.



Разогреть духовку до 190°C. Большой неглубокий противень застелить фольгой или бумагой для выпечки. Удалить ножки у грибов, шляпки разрезать на четыре части. Сбрызнуть грибы растительным маслом, приправить солью и перцем и перемешать. Поставить в духовку и запекать 25 минут. Добавить в противень очищенный чеснок и снова поставить в духовку ещё на 5-7 минут. Затем переложить всё содержимое противня, вместе с соками, в чашу блендера. Добавить листья петрушки (отложите немного для украшения) и часть горячего бульона. Измельчить до однородности (скорее всего, придётся закладывать грибы и бульон в блендер частями, чтобы не перегружать). Разбавить суп горячим бульоном до нужной густоты. Приправить солью и перцем по вкусу. Разлить по тарелкам, добавить сухарики, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать нарезанными листьями петрушки.

**Картофельно-перловая каша**

Вода – 1 л, картофель – 1 кг, перловая крупа – 100 г, лук – 3 шт., соль, растительное масло.



**Мясо** есть нельзя. В него колют всякие гормоны для увеличения веса. А зачем вам гормоны для увеличения веса?

**Рыбу** тоже нельзя. Она накапливает. Не знаю, что именно, но накапливает. А ещё в неё колют гормоны для увеличения, этой, как её, фертильности. А у меня и свою некуда девать. Зачем мне ещё рыба? Вода, где она плавает, полна радионуклидов, химикатов и прочих отбросов. Не покупайте и не ешьте!

**Курица, индейка, утка**

– все на антибиотиках, а это верный путь к дисбактериозу, а от него шаг до слабоумия, слабости мышц мошонки, отёка Квинке и всех подобных «радостей». Никогда не покупайте и не берите в дар!

**Помидоры** – нельзя, они паслёновые. Не знаю, почему, но жутко вредно. Баклажаны и перцы тоже. Фрукты и ягоды нельзя – в них сахар и диабет. Особенно нельзя вечером. За ночь весь вечерний сахар превращается в попу. А зачем вам ещё одна попа?

**Картошку** нельзя – там крахмал. В рисе тоже. Макароны тоже нельзя – там крахмал и глютен. А глютен – это будущий сахар, который (см. выше) будущая попа.

**Масло** нельзя – ни оливковое, ни сливочное, ни подсолнечное. Это жир. А сливочное – ещё и холестерин. Хлеб нельзя, там дрожжи. В пиве тоже. А потому, ни в коем разе нельзя, чтобы дрожжи внутри вас бродили сами по себе.

**Яйца** – жир и холестерин. Короче, яйца – смерть!

**Постные блюда**

Картофель очистить и нарезать на куски. Положить картофель в подсоленную воду, сверху выложить хорошо промытую перловую крупу. Довести до кипения, уменьшить огонь до очень маленького, накрыть крышкой и варить до полного размягчения крупы (примерно 45 минут). Затем перемешать до однородного состояния, разминая картошку. Отдельно на сковороде на растительном масле поджарить репчатый лук. Перед подачей смешать кашу с луком.

**Рис с шампиньонами и томатами**

Лук – 1 шт., шампиньоны – 250 г, рис – 1 ст., помидоры – 4 шт., вода, смешанная с томатным соком, – 500 мл воды, соль, перец – по вкусу.



Лук мелко нарезать или измельчить в блендере. В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогреть растительное масло. Положить лук и жарить, помешивая, около 5 минут, до мягкости. Шампиньоны нарезать пластинками. Добавить к луку, жарить, помешивая, ещё 5 минут. Добавить промытый рис и жарить, помешивая, 1 минуту. Помидоры измельчить, смешать с соком и водой (можно взять помидоры в собственном соку). Влить помидоры с водой к рису и грибам, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и тушить под крышкой до готовности риса.

**Сельдь в укропной заливке**

Сельдь – 2 шт., сок половины лимона, растительное масло – 3-4 ст. л., лук – 1 шт., пучок укропа, сахар – 1 ч. л., тёртый хрен – 1 ч. л.

Сельдь вымыть, очистить от внутренностей и кожи, разделить на филе. Нарезать филе на небольшие куски, положить в стеклянную банку.

Приготовить заливку: перемешать и взбить слегка вилкой сок лимона, оливковое масло, мелко нарезанный репчатый лук, мелко нарезанный укроп, сахар и хрен.



Полученным соусом полить рыбу, слегка перемешать, накрыть и оставить в холодном месте на час. Подавая, выложить в селёдочницу, полить полученным соусом и украсить веточками укропа.

**Пирожное «картошка» постное**

Сухари и печенье – 0,5 кг, растительный маргарин – 1 пачка, кипяток – 0,5 л, сахар, какао – по 6 ст. л., ореховая крошка – 1/3 ст., ром – 1-2 ст. л.

Из воды, сахара и какао сварить сироп: ингредиенты довести до кипения и варить 2-3 минуты на самом слабом огне, затем остудить. Маргарин взбить миксером. Туда же тонкой струйкой влить сироп. Получается жидкий крем. Печенье измельчить в



крошку (можно использовать сухой белый хлеб). В крем постепенно добавлять крошку из печенья. Всё хорошо вымесить до однородной массы. Добавить орехи. В самом конце добавить ромовую эссенцию. Скатать пирожные, обвалять в оставшейся крошке или какао. Поставить в холодильник на несколько часов.

**Всё на свете вредно?**

**В шпинате** – щавелевая кислота, которая вредит почкам. Плохие почки – отёки – лишний вес. Нет-нет-нет, никакого шпината.

**Теперь - вода.** Только не это! Вся таблица Менделеева, все экскременты собаки Павлова там! А в минеральной ещё и радиация и искусственные газы. У вас что, своих мало! Не пить!!!

**Вино** – всё из порошка, а порошок из химии, лактозы и «Е» всяких! Так, что всё что угодно, только не вино! А в коньяке дубильные вещества, спирт химический и хна для окраски. Та ещё гадость!

**Шампанское** – отравы из порошка и гнилых фруктов! Дисбактериоз и смерть! Сразу!

**Чай** – можно! Но только если сразу с куста, обрезать лично на восходе солнца. Верхние, молодые лепестки и только на восточном склоне холма. Причём куст чайный должен быть однолетним и ещё ничем не заражённым. Желательно в Северной Индии. Но на самый крайний случай – в Восточной Шри-Ланке. Сушить и резать – только лично! Главное – не пересушить! Иначе – всё! Тяжёлые судороги и смерть!

**Кофе** без коньяка! С коньяком – только если вместо душа и обтирания. (доказал профессор Йоффе). Так что, теперь и не купаться? Ну уж нет, без кофе лучше!

**Огурцы!** Только не свежие! В свежих – нитраты, гербициды и соляные кислоты! Шок, конвульсии, смерть!

Вы спросите: а как насчёт водки? А вот про неё в докладе этих учёных – ни слова... Значит, полезна!