

image not found or type unknown



Человек перекусывает в среднем трижды в день. Это может происходить дома, на ходу или на работе. Перекус приносит пользу при соблюдении несколько правил:

- 1) Выпить перед едой стакан воды.
- 2) Уделить внимание калорийности продукта.
- 3) Не стоит во время еды читать, смотреть телевизор, изучать информацию в интернете.
- 4) Есть нужно медленно, тщательно пережевывая.
- 5) Достаточно двух перекусов за день.

Вместо фастфуда в перекусе можно использовать:

- .бананы – вкусные, полезные, повышающие настроение;
- .печеный картофель, богатый калием, фосфором, способствующий обмену веществ;
- .черный шоколад – продукт, хорошо утоляющий голод;
- .миндаль, тонизирующий, поднимающий настроение.

Рецепты приготовления полезного фастфуда.

Оказывается, вполне реально приготовить полезный по свойствам фастфуд. Для этого необходимо использовать экологически чистые продукты, без Е-добавок.

Можно применить рецепты:

1. Гамбургер просто приготовить из отрубной булочки, кусочка курицы, индейки, постной говядины. Вместо мяса вполне подойдет запеченная рыба. Соус реально приготовить из сметаны, специй, зелени или сделать домашний майонез.
2. Картошка фри – сильный удар по печени. Альтернативой по свойствам могут стать половинки картофеля, запеченные в духовке. Польза от них гораздо больше, чем от фастфуда.

3. Замена шаурме — лаваш, начиненный разными продуктами – мясом, фаршем, овощами, зеленью. В качестве соуса можно использовать йогурт, заправленный тертым чесноком, измельченной зеленью.

4. Домашняя пицца не потребует много времени для приготовления, если взять за основу готовые булочки. Их нужно разрезать вдоль, положить на каждую половинку мясо, лук, помидоры, перец. Потереть сыр, запечь в духовке, украсить зеленью.

5. Для митбол понадобится фарш, лук, перец и ложка крахмала. Из смеси продуктов сделать шарики и запечь их в духовке.

Эти блюда – достойная по свойствам замена фастфуду, их можно использовать для перекусов на работе, дома, на пикнике. Польза продуктов для организма взрослых и детей очевидна.

Польза и вред фастфуда зависит от качества продуктов, входящих в блюдо, соблюдения условий и правил приготовления. «Быстрой едой» не стоит злоупотреблять: вполне реально организовать питание с полезными перекусами.