



# ЛЕСНИ И ВКУСНИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ РЕЦЕПТИ ОТ КУХНЯТА НА РУМИ



# СЪДЪРЖАНИЕ:

- Глазирани банани с чия и кисело мляко
  - Ползи от бананите
    - Чия
- Пърленки от два вида брашно
  - Лимец
  - Царевично брашно
- Сладкиш с мандарини
  - Мандарини
  - Шарлан
- Изварени мъфини
- Ползи от изварата



# ГЛАЗИРАНИ БАНАНИ

## С ЧИЯ И КИСЕЛО МЛЯКО

### ПРОДУКТИ ЗА 2 ПОРЦИИ:

- 2 бр. банани
- 1 с. л. краве масло
- 1 ч. л. канела

### За гарниране:

- Кисело мляко 2 %
- Чия около 2 ч. л.



Може да замените млякото със здравословен сладолед или крем, въпрос на вкус.

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте тиган с не залепващо покритие и сложете маслото, меда и канелата. Гответе докато станат напълно течни.

Тогава наредете нарязаните на шайби банани в канелената смес в тигана и ги оставете докато хванат кафява златиста коричка. Обърнете всяко банан че да се глазира и от другата страна.

Пригответе две чашки с кисело мляко и лъжичка чия.

Отгоре подредете топлите банани!



# ПОЛЗИ ОТ БАНАНИТЕ

Бананите съдържат захар, фруктоза и глюкоза, комбинирани с фибри. Тяхната консумация ще ви даде незабавен, устойчив и значителен тласък на енергия. Изследвания са доказали, че само два банана предоставят достатъчно количество енергия за напрегната 90-минутна тренировка.

Нищо чудно, че точно този плод е на почит сред водещите атлети в света. Здравните ползи, които бананите предоставят на вашето тяло, далеч не се изчерпват с това. Те ще ви помогнат да преодолеете или предотвратите значителен брой заболявания или състояния, поради което е необходимо да ги включите в ежедневната си диета.

Още за Какви здравословни ползи предоставят бананите на вашето тяло?

## Депресия

Проучване е установило, че хора, които страдат от депресия, се чувстват много по-добре, след като са консумирали банан. Това е така, защото тези плодове съдържат триптофан - вид протеин, който тялото преобразува в серотонин, а той от своя страна кара тялото да се отпусне, подобрява настроението и като цяло ще ви накара да се почувствате щастливи. Постменструален синдром

Забравете за хапчетата - изяжте един банан! Витамин В6 в плода може да регулира нивата на кръвната захар, а това да повлияе на настроението в положителен аспект.

## Анемия

Бананите са богати на желязо и стимулират производството на хемоглобин в кръвта, като по този начин помагат в случай на анемия.

Кръвно налягане, енергия за мозъка, запек, киселини ....

## Наднормено тегло

За да предотвратите качването на килограми на работното място или редовно контролирате нивото на кръвната захар, то може да заложите на бананите във вашата диета. Храните с високо съдържание на въглехидрати, консумирани на около 2 часа, могат да поддържат стабилно ниво. По този начин ще избегнете непремереното желание за храна и консумацията на нездравословни храни. Бананът е едно средство за много злини. Ако го сравним с ябълката, той съдържа четири пъти повече протеини, два пъти повече въглехидрати, три пъти повече фосфор, пет пъти повече витамин А и желязо, и два пъти повече други витамини и минерали. Бананът е богат на калий и е един от плодовете с най-висока хранителна стойност, така че с право можем да кажем: Един банан на ден държи доктора далеч от мен!

Изт. [frammar.bg](http://frammar.bg)



# ЧИЯ

През последните години, чиата навлезе като доста популярна суперхрана и при нас. Богатия ѝ хранителен състав и полезните свойства, свързвани с нея, я правят лесен избор във всеки здравословен хранителен режим. Освен това не съдържа глутен (ако той те притеснява). Може да се добавя както към ястия и десерти, така и към различни напитки. По-долу в статията ще споделя и няколко приятни рецепти с чиа, които много харесвам. 100 г. сурови чиа семена съдържат:

486 kcal | 31 g протеин | 42 г въглехидрати | 17 г мазнини

Освен това, семената от чиа съдържат и немалко количество полезни витамини. За растителна храна, чиата съдържа прилично количество белтъчини в състава си. Това е добра новина, особено за хората, избягващи животинските продукти. Белтъчините са основната градивна единица в тялото и участват в поддръжката и изграждането на тъканите в него. Семената от чиа са богати на антиоксиданти: Макар че ефективността на антиоксидантите при хората е спорна тема, изследванията все пак показват, че храните, богати на антиоксиданти, имат позитивни ефекти върху здравето – борят се с отделянето на свободни радикали в тялото, които увреждат клетъчната структура и ускоряват процесите на стареене, наред с други проблеми. Така че освен всичко друго, чиата може да бъде твой съюзник и при детоксикация.

Съдържат много фибри: Почти всички въглехидрати в чиата са фибри. Това им позволява да поемат вода, равна на няколко пъти собственото им тегло. За нас това означава лесно насищане с малко калории, а освен това фибрите не повишават кръвната захар и не се нуждаят от инсулин за разграждането си, а само от вода. Имат и редица други полезни свойства, за които можеш да научиш от прикачения линк по-горе. Съдържат значително количество Омега 3 мастни киселини: Това също се изтъква често като предимство на чиа семената... и наистина е така. Те съдържат доста Омега 3. Но всъщност, мастните киселини, които съдържа чиата, не са в най-добрата (DHA, EPA) форма за нас и имат нужда от допълнително преобразуване в тялото, за да почерпим ползите им. Затова е добре Омега 3 да се приемат от животински източници, а на чиата да заложим заради вкусовете или другите им полезни качества.

Понижават риска от сърдечни заболявания: Или поне така се предполага. Има проведени няколко изследвания по темата, но почти всички са върху плъхове. Все пак показват положителни резултати, като понижаване на триглицеридите, подобрен инсулинов отговор и повишение в нивата на добрия HDL холестерол. Описаните дотук полезни свойства на семената навеждат на мисълта, че те са добър съюзник в борбата с излишните килограми – богати са на фибри и насищат лесно, добър хранителен източник на протеин и Омега 3, не влияят негативно на холестерола и т.н. Това е чудесно, само че проведените опити и изследвания по темата са недостатъчни, за да се каже със сигурност, че приемът на чиа води до или помага значително при отслабване. Истината е, че не трябва да разчиташ само на една „вълшебна“ храна, за да отслабнеш и общо взето – не трябва да си задаваш подобни въпроси.

Изт. [fitbg.net/](http://fitbg.net/)



# ПЪРЛЕНКИ ОТ ДВА ВИДА БРАШНО

## ПРОДУКТИ ЗА 4 БР.

- 1 ч. ч. царевично брашно
- 1 ч. ч. брашно от лимец
- 100 мл. Прясно мляко
- 1 пакетче суха мая
- 1 ч. л. кафява захар
- 1 ч. л. сол
- 2-3 с. л. зехтин
- Вода до средно меко тесто
- Краве масло за намазване



## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Затоплете прясното мляко и сипете маята в него. Добавете захарта и 1 ч. л. от лимецовото брашно. Оставете така за 10 минути.

В купа сипете двата вида брашно , солта и размесете. Добавете маята и зехтина и замесете тесто като добавяте вода колкото е необходимо за средно меко тесто . Покрийте с домакинско фолио и оставете да втаса за час.

Втасалото тесто разделете на 4 топки. Разточете всяка една на тънка пърленка и печете от двете страни в горещ незалепващ, намазан с мазнина тиган. Всяка пърленка по желание намажете с краве масло!

**ПРИЯТЕН АПЕТИТ!**



# ЛИМЕЦ

Някои от ползите за здравето от **лимец** включват способността му да помага в регулирането на метаболизма на тялото, при създаването на полови хормони, при изграждане на здрави кости, подобряване на имунната система, повишаване на храносмилателната функция, понижаване на кръвната захар, както и при намаляване на нивата на холестерола в организма. Освен, че е многофункционален и универсален заместител на пшеницата, лимецът е също пълен с хранителни вещества, които много други зърнени храни не съдържат. Той има високо съдържание на въглехидрати, но и много високи нива на протеин (21% от дневния ви препоръчителен прием) и диетични фибри (30% в единична порция!) Тези данни са много впечатляващи. На върха на тези важни съединения, също намира място наличието на значителни нива на желязо, мед, манган, магнезий, фосфор, калий, цинк, селен, ниацин, тиамин, витамин В6 и фолиева киселина.

# ЦАРЕВИЧНО БРАШНО

Царевичното брашно е богато на много полезни вещества. В него се съдържат наситени мазнини, полиненаситени мазнини, мононенаситени мазнини, фибри, захари, белтъчини и др. То е източник на витамин А, витамин В1, витамин В2, витамин В3, витамин В4, витамин В6, витамин Е и витамин К. В състава на царевичното брашно попадат още калций, желязо, фосфор, цинк, мед, селен и др. В някои разновидности на царевичното брашно може да се среща глутен, а в други - не. Ето защо за наличието му трябва да се провери на етикета на съответния продукт.

Царевичното брашно може напълно да замени брашното от пшеница. То успешно се влага в рецепти за различни печива, включително хляб, палачинки, бухтички, пици, козунаци, курабийки, кексове, мъфини, питки, мекици, пирожки, торти. От царевично брашно се приготвя и характерно за балканските народи ястие, наречено качамак.

Царевичното брашно има редица положителни въздействия. Едно от неговите положителни качества е, че в състава му може да отсъства глутен. Такъв продукт е особено подходящ за хора, които страдат от глутенова непоносимост, но не желаят да се отказват от тестените печива. Както вече разбрахме, в царевичното брашно се съдържа желязо, а то се грижи за имунната система.

Благодарение на царевичното брашно в менюто ни усилваме приема на жизненоважни витамини, контролираме нивата на холестерола и кръвната захар и се предпазваме от сърдечно-съдови заболявания и диабет от 2 тип. Царевичното брашно съдържа голямо количество фибри, което го прави засищащо. Консумацията му се отразява добре и на храносмилателния тракт, освен това спомага за загуба на излишна телесна маса.

Изт. gotvach.bg



# СЛАДКИШ С МАНДАРИНИ

Тази рецепта е идея от интернет, но преработена от мен в здравословен вариант!

## ПРОДУКТИ:

- 6 мандарини
- 3 яйца
- 100 г брашно от лимец + 50 г. Протеинова напитка на Хербалайф или кафява захар
- 40 мл. Шарлан или зехтин за готвене
- 1 бакпулвер
- ванилия
- 4 с. л. кафява захар за карамела



## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Застелете тавичка с хартия. В сух тиган загорете кафява захар до тъмен карамел и полейте върху хартията.

Обелете мандарините и ги срежете наполовина като цветчета и наредете върху карамела.

Разбийте яйцата и добавете всички съставки, като най-накрая са брашното и протеина.

Изсипете получената кексова смес върху мандарините и печете на 180 градуса около половин час.

Обърнете сладкиша и ще получите уникална вкусотия!

Много ефектен сладкиш и подходящ за по – специални поводи!





# МАНДАРИНИ

Мандарините са едни от най-безценните представители на семейство цитрусови, защото освен големи количества витамин С, те съдържат и голям запас от витамин D, който има антирадитно действие, както и витамин К, който осигурява еластичността на кръвоносните съдове.

В мандарините обаче никога няма нитрати, защото те не могат да оцелеят при наличието на лимонена киселина. Не е трудно да се избере най-вкусната мандарина от купчината. Най-киселите са леко сплескани, със среден размер.

Огромните, с дебела кора мандарини лесно се чистят, но също не са от най-сладките. Но каквито и да са на големина, техният сок е полезна диетична и лечебна напитка. Той се препоръчва дори на бебета.

Сокът от мандарини е полезен при жажда, възникнала от висока температура. Полезен е и при лечение на астма и бронхит, защото съдържат голямо количество феноликова аминокиселина, която е противоположно средство.

Пресните мандарини са полезни при заболявания на стомашно-чревния тракт.

# ШАРЛАН

**Шарлан** – нерафинирано студенопресовано слънчогледово олио, което не съдържа никакви консерванти, оцветители и други примеси. То се извлича директно от слънчогледа – едно от най-красивите растения. Получава се чрез механично пресоване, не се подлага на химическо обработване.

Добре познаваме аромата и вкуса на неустоимите слънчогледови семки. Това усещане се съдържа и в шарлана. Благодарение на процеса на пресоване на семките те не губят полезните си вещества, а именно омега-3, омега-6 и омега-9 мастни киселини. Имат положително влияние върху целия организъм. **Консумацията на шарлан** укрепва имунната система, поддържа ниските нива на холестерола, облекчава сърдечните проблеми, въздейства върху стреса и подобряват целия метаболизъм.

Шарланът е богат и на витамин Е, който е важен за доброто състояние на мускулите. Този антиоксидант се отразява прекрасно на организма, като го подмладява, зарежда с енергия и сила. Подпомага функцията на гениталните органи и половите жлези.



# ИЗВАРЕНИ МЪФИНИ

## ПРОДУКТИ:

- 150 г извара
- 4 – 5 с. л. кисело мляко 2%
- 1 яйце
- 1 ч. л. сода за хляб
- 1 ч. л. сол
- 1 с. л. зехтин или шарлан



## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Смесете всички продукти. Объркайте добре до еднородна смес. Намажете с мазнина формички за мъфини. Поръсете във всяка формичка семена по ваш вкус.

Разлейте сместа ,но не пълнете до горе, макар че не очаквайте мъфините да се надуют кой знае колко.

Но са много вкусни и чудесни за закуска с чай или кафе!

П.п. Аз използвах силиконови формички за мъфини. Много по удобни са и никога не залепват.

Приятен апетит!



# ПОЛЗИ ОТ ИЗВАРАТА

**Изварата** е един от ценните хранителни продукти, които човек трябва да консумира редовно. Считана за една от най-древните храните, изварата е в състояние да даде всичко необходимо на организма – от витамини, през протеини, незаменими аминокиселини, витамини към млечни мазнини. **Изварата е крайният продукт** от подквасването на мляко с млечнокисели бактерии, при което се отделя суроватка и се получава наситен белтъчен продукт.

Важно е да се знае, че **изварата е богата** на белтъчини и бедна на мазнини. Веднага след белтъците на яйцата, това е най-големият източник на белтъчини. Извара е лесно усвоима от храносмилателната система и е препоръчителна храна при доста болестни състояния.

**Изварата** е извънредно диетичен и полезен продукт. Тя дава на организма аминокиселини, протеини, калций, фосфор, желязо, магнезий, млечни захари. Липотропните вещества, големите количества фосфорни и калциеви соли и аминокиселината метионин в състава ѝ съдействат за намаляване процента на мазнини в черния дроб и подпомагат работата му. Съдържа фосфорни соли, витамини от група В и около 20 аминокиселини като значителна част от тях са незаменими. Млечните белтъци казеин, албумин и глобулин, както и холинът в нея са много полезни. 200 г **извара** се равняват на 35 г протеин. Процента мазнини във високомаслена извара е 18%, в полумаслена – 9%, а в нискомаслена – от 1 до 4%.

В 100 г обезмаслена извара се съдържат: 14.1 г белтъчини, 0, 5 г мазнини и 3.8 г въглехидрати.

В 100 г полумаслена извара се съдържат: 16.2 г белтъчини, 3, 7 г мазнини, 3.7 въглехидрати.

Изварата е универсален кулинарен продукт – може да се използва както за солени ястия, така и за доста сладкиши. Самостоятелно изварата може да се овкуси с подправки според вкуса на човек – магданоз, чубрица, копър, мащерка, къри, чили, куркума, черен и червен пипер, да се добави олио, зехтин или оцет и да получите отлично предястие. Смесена със сварени яйца или майонеза изварата е не по-малко вкусна. Спокойно може да е смесите с лук, чесън и зеленчуци по ваш избор.

За сладкиши изварата се използва за получаване предимно на кремове. С нея се приготвят много и различни чийзкейкове – с ядки, цитрусови плодове, шоколад и т.н. В Литва, Латвия, Естония и Русия дори се продават малки опаковани десерти с извара, тип закуска. В Исландия изварата се нарича „Skyr” и се предлага в кофички, като консистенцията ѝ е подчертано кремообразна. Традиционният шведски чийзкейк с извара се приготвя с извара, сметана, захар, яйца, бадеми, пече се и се поднася с различни сладка.



Направих тази книжка с много любов и искрено се надявам, че ще ви бъде от полза. Рецептите са авторски без едната, донякъде. За нея съм пояснила.

Полезната информация за продуктите са благодарение на [gotvach.bg](http://gotvach.bg)

Очаквайте новата ми колекция рецепти за вкусни солени ястия и десерти!

Здравословното хранене може да бъде много вкусно! Убедете се сами!



ПОСЕТЕТЕ БЛОГА НИ!

<https://otslabnibg.eu/news.html>