



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #37 / февраль 2015

Меню ПРИ АВИТАМИНОЗЕ

8

ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат из капусты с зеленью
- Салат из тыквы с яйцом
- Салат из моркови с кешью
- Винегрет по-восточному

МАСТЕР-КЛАСС

ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Запеканка из капусты с семгой

14

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

ПОЛЕЗНАЯ КЛЮКВА

- Клюквенный квас

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Что опаснее для гипертоников – соль или сахар?

и другое



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Вы с трудом просыпаетесь по утрам, не можете сосредоточиться на работе, быстро устаете? Возможно, вам просто не хватает витаминов.

Особенно актуальной эта тема становится весной, когда наша иммунная система наиболее уязвима. Не случайно период межсезонья считают одним из самых опасных. В такое время мы чаще простужаемся, происходит обострение различных заболеваний. Как уберечь себя и близких от простуды, помочь быстрее выздороветь и избежать осложнений? Лучшим средством для этого всегда был хороший иммунитет. А его могут гарантировать только постоянные занятия спортом, закаливание и, конечно же, сбалансированный рацион, включающий достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

В каких продуктах они содержатся? Какие блюда можно приготовить из этих продуктов? Об этом мы и поговорим на страницах нового выпуска журнала.



Алена Романюк
главный редактор портала
«Миллион меню»

37 / февраль 2015
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

8

ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат из капусты с зеленью
 - Салат из тыквы с яйцом
- Салат из моркови с кешью
- Винегрет по-восточному

- Ямщицкая закуска

МАСТЕР-КЛАСС

ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Запеканка из капусты с семгой
 - Салат из яблок и мандаринов с орехами
- Фруктовый салат-коктейль
 - Лимонад

14

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

ПОЛЕЗНАЯ КЛЮКВА

- Клюквенный квас

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Что опаснее для гипертоников – соль или сахар?
и другое



10 Салат из капусты с зеленью



13 Ямщицкая закуска



19 Лимонад



17 Салат из яблок и мандаринов с орехами

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина



МЕНЮ ПРИ АВИТАМИНОЗЕ

Вы с трудом просыпаетесь по утрам, не можете сосредоточиться на работе, быстро устаете? Возможно, вам просто не хватает витаминов.

Времена, когда прилавки наших продовольственных магазинов пустовали, давно прошли. И все же в рационе многих россиян, в том числе детей, и сейчас не хватает питательных веществ и витаминов. По данным НИИ питания РАМН, от нехватки витамина С страдают свыше 70% населения, витаминов группы В не хватает 40–80% россиян, витаминов Е и В₁₂ – 20–25%. Дефицит полезных веществ так или иначе

сказывается на здоровье: по данным врачей, до 70% заболеваний вызвано неправильным питанием.

Особенно актуальной эта тема становится весной, когда наша иммунная система наиболее уязвима. Не случайно период межсезонья считают одним из самых опасных. В такое время мы чаще простужаемся, происходит обострение различных заболеваний. Как уберечь себя и близких

от простуды, помочь быстрее выздороветь и избежать осложнений? Лучшим средством для этого всегда был хороший иммунитет. А его могут гарантировать только постоянные занятия спортом, закаливание и, конечно же, сбалансированный рацион, включающий достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Чтоб обеспечить организм необходимым количеством полезных веществ, можно

принимать поливитамины. Однако в последнее время врачи все чаще говорят о том, что их прием может быть небезопасен для здоровья. Оказалось, что такие препараты способны вызывать развитие различных заболеваний. Многие диетологи убеждены, что необходимое количество витаминов и минеральных веществ мы должны получать за счет овощей, фруктов и других продуктов.

ВИТАМИНЫ: в каких продуктах они содержатся

Витамин А способствует росту и регенерации тканей, повышает иммунитет. Его много в жирной рыбе, печени рыб, молочных продуктах, сливочном масле, яичном желтке, моркови, шпинате, тыкве, шиповнике, облепихе.

Витамины группы В стимулируют работу мозга, необходимы для поддержания работы сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Витаминов группы В много в дрожжах, бобовых, мясе, рыбе, печени, хлебных злаках, орехах.

Противостоять различным инфекциям организму помогает витамин В₃.

Специалисты утверждают, что он действует даже эффективнее антибиотиков! В каких продуктах его особенно много? Это мясо, печенка, почки, грибы, кисломолочные продукты, зерновые, ржаной хлеб, бобовые, арахис, семена подсолнечника.

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для нормального роста и развития организма, поддержания хорошего иммунитета. Продукты: шиповник, цитрусовые, капуста, сладкий перец, зелень петрушки.

Витамин D способствует формированию костной системы и зубов. Ученые выяснили, что он на 50% снижает риск развития кариеса. Витамина D много в печени рыб, жирной рыбе, рыбьем жире, молочных продуктах, сыре, яйцах, грибах.

Витамин D также образуется в организме под воздействием солнечного света. Чтобы получить необходимую дозу этого витамина, ребенку нужно выпивать две чашки молока в день.

Витамин Е является одним из наиболее сильных природных антиоксидантов. Он помогает организму противостоять инфекциям, необходим для нормальной работы нервной системы. В организме человека этот витамин не образуется.

Продукты: яичный желток, брюссельская капуста, бобовые, проросшая пшеница, растительное масло, шиповник, облепиха, семена подсолнечника, арахис, миндаль.

Витамин F – полиненасыщенные жирные кислоты, которые мы получаем из пищи. Этот витамин улучшает кровоснабжение, укрепляет сосуды; он необходим также для усвоения других витаминов.

Продукты: рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты, орехи.

Весной,
чтобы избежать
гиповитаминоза, диетологи советуют включать в рацион мясо, рыбу, печенку, бобовые, орехи, семена подсолнечника, овощи и фрукты красного и оранжевого цвета, зелень.



ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

Слово «салат», заимствованное нами у французов, появилось в русском языке намного позже самих этих блюд. До этого были другие слова и немного другие салаты – нарезанные огурцы, лук, редьку, грибы просто выкладывали на блюда, не перемешивая и не заправляя.

Можно сказать, что салаты – **блюда универсальные**. Их можно подать в качестве закуски перед основными блюдами или в качестве десерта, завершающего трапезу. Еще один плюс – оригинальность. Ведь такие кушанья

позволяют гармонично сочетать самые разные продукты – холодные и горячие, нейтральные по вкусу и пикантные, причем даже такие, которые в других случаях никому и в голову не придет смешивать.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯЙЦОМ

4 порции | 15 минут

- мякоть тыквы 200 г
- яйца вареные 2 шт.
- лук репчатый 2 головки

Для соуса:

- кефир 1/2 стакана
- зелень петрушки мелко рубленая 1 ст. ложка
- чеснок 4 зубчика
- масло оливковое 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Мякоть тыквы нарежьте соломкой. Яйца мелко порубите. Лук нарежьте полукольцами и обдайте холодной кипяченой водой. Подготовленные ингредиенты салата перемешайте.
2. Для соуса кефир смешайте с зеленью петрушки, измельченным чесноком, посолите, поперчите. Добавьте масло, вновь перемешайте.
3. При подаче салат выложите на блюдо и полейте соусом.



ЧЕМ ПОЛЕЗНА КЛЕТЧАТКА?

Читайте статьи о здоровом питании на www.mmenu.com

**КЛИКНИ
И ПРОЧТИ**

Тыкву не даром считают одним из лучших овощей для диетического питания. Она содержит жиры, белки, углеводы, сахара, целлюлозу, пектиновые вещества, большое количество витаминов (С, В₁, В₂, В₅, В₆, Е, РР и других) и минеральных веществ, в том числе калий, кальций, железо, каротин. Витамин С защитит нас от

простуд, витамины группы В помогут справиться с усталостью, раздражительностью и бессонницей, укрепить волосы и ногти, бета-каротин поможет улучшить зрение. Из-за наличия в тыкве каротиноидов и кальция ее рекомендуется включать в рацион детей, а также пожилых людей и беременных женщин.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

8 порций | 30 минут

- капуста белокочанная
1 небольшой кочан
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное
4 ст. ложки
- уксус яблочный 1 ст. ложка
- кинза, зелень укропа
и петрушки
- соль

1. Капусту нашинкуйте соломкой, посолите, слегка перетрите руками до образования сока.
2. Добавьте рубленые лук и зелень, измельченный чеснок, уксус, масло и перемешайте.
3. Подавайте салат, оформив зеленью.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту
на www.mmenu.com



*Вместо кешью
можно использовать фи-
сташки, грецкие орехи,
даже кедровые. Если мор-
ковь очень сочная, можно
приготовить салат
без добавления
йогурта.*

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КЕШЬЮ

4 порции | 30 минут

- морковь 2 шт.
- перец сладкий красный
или желтый 1 шт.
- орехи кешью 75 г
- йогурт натуральный
3 ст. ложки
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- семена черной горчицы
1 ст. ложка
- кинза 2–3 веточки
- соль

1. Морковь тонко нарежьте или натрите на специальной терке длинными полосками. Если она очень сочная, отожмите от избытка сока.
2. Перец, очистив от семян и плодоножки, мелко порубите, чтобы потом, в салате, он не перебил цвет моркови.
3. Орехи обжарьте на сковороде или под грилем и порубите. Если будете жарить на сковороде, можете добавить немного масла.
4. Подготовленные продукты посолите и перемешайте. Добавьте йогурт.
5. На чугунной сковороде на среднем огне разогрейте масло. Положите на сковороду семена горчицы и жарьте, пока они не приобретут сизый оттенок и не начнут потрескивать.
6. Масло с горчичными семенами влейте в салат. Добавьте рубленые листики кинзы и перемешайте.



ВИНЕГРЕТ ПО-ВОСТОЧНОМУ

10 порций | 20 минут

- картофель вареный 3 шт.
- морковь вареная 2 шт.
- свекла вареная 1 шт.
- капуста квашеная 500 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 100 г
- фасоль красная вареная 1/2 стакана
- зелень укропа 1 пучок
- соль

1. Свеклу, морковь и картофель нарежьте мелкими кубиками. Лук и капусту мелко порубите.
2. Свеклу заправьте частью масла, перемешайте и выдержите 5 минут. Добавьте картофель, морковь, лук, фасоль и капусту. Заправьте оставшимся маслом, перемешайте и при необходимости посолите.
3. Выложите винегрет в салатник, посыпьте мелко рубленной зеленью укропа и подавайте.

ЯМЩИЦКАЯ ЗАКУСКА

4 порции | 45 минут

- печенка говяжья 400 г
- картофель 4–5 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сметана 200 г
- масло сливочное 4 ст. ложки
- огурцы соленые 8 шт.
- зелень петрушки 2 пучка
- семена тмина молотые
- перец черный молотый
- соль

1. Печенку нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и быстро обжарьте на масле.
2. Обжаренную печенку разложите в глиняные горшочки, добавьте нарезанный кубиками картофель, мелко рубленный лук и залейте все сметаной, смешанной с солью, перцем и тмином. Запекайте при 220 °С до готовности картофеля.
3. Подавайте закуску с солеными огурцами и зеленью.

*Чтобы
удалить горечь,
предварительно
вымочите печенку
в молоке.*



Печенка содержит большое количество минеральных веществ (калия, кальция, натрия, магния, меди, хрома), а также необходимых организму человека аминокислот, которые им самим не вырабаты-

ваются и должны поступать с пищей. Одна порция говяжьей, куриной печенки или печени трески обеспечивает нас третьей частью суточной дозы необходимого количества витаминов (А, В, С, группы В).

МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С СЕМГОЙ

ММ Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com

ПОДЕЛИТЬСЯ
С ДРУЗЬЯМИ

Белокочанную капусту начали возделывать четыре тысячелетия до нашей эры, а в Россию ее завезли из Греции в IX веке. Очень быстро капуста стала одним из основных продуктов питания наших предков. Ее ели в свежем виде,

варили, тушили, запекали, заготавливали на зиму. Белокочанная капуста содержит много витаминов (С, В₁, В₂, В₆, К, РР, U, каротина) и минеральных веществ, причем в квашеной капусте аскорбиновая кислота сохраняется в течение нескольких месяцев.

8 порций | 1 час

- капуста белокочанная 1 кг
- филе семги 600 г
- морковь 1/2 шт.

- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- помидоры 3 шт.

- мука пшеничная 2 ст. ложки
- сыр тертый 30 г
- соль



1. Капусту мелко порубите, залейте небольшим количеством горячей воды и припускайте 15 минут. Лук и морковь нарежьте соломкой и слегка обжарьте на части масла.

2. Добавьте нарезанные помидоры, посолите, посыпьте мукой и смешайте с капустой. Тушите на слабом огне 15 минут.



3. Филе рыбы припустите в небольшом количестве горячей подсоленной воды. Половину овощей положите на смазанные маслом порционные сковороды или на противень, сверху разложите кусочки рыбы, затем оставшиеся овощи.

4. Посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и запекайте до золотистого цвета.

Лимоны, апельсины, мандарины...

Эти ярко-желтые и оранжевые плоды помогают нам укрепить иммунитет и восполнить недостаток полезных веществ, ведь цитрусовые содержат большое количество витаминов (С, РР, группы В, каротина) и минеральных солей (магния, калия, кальция, железа, натрия), органические кислоты (лимонную и яблочную), флавоноиды, пищевые волокна и др. Характерный аромат этим плодам придает эфирное масло.

Еще Авиценна писал об этих фруктах как о прекрасном средстве для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Цитрусовые помогают при простуде, авитаминозе, цинге, ангине, способны снять усталость и головную боль, повышают иммунитет. Поэтому их широко используют не только в кулинарии, но и в медицине.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МАНДАРИНОВ С ОРЕХАМИ

4 порции | 25 минут

- **миндаль или орехи грецкие 100 г**
- **яблоки 4 шт.**
- **мандарины 2 шт.**
- **сметана, мацони или йогурт сливочный 4 ст. ложки**
- **сахарная пудра 4 ст. ложки**
- **мята 2–3 веточки**

1. Очищенный миндаль мелко порубите ножом. Яблоки очистите от кожицы и семян, разрежьте каждое на 6 долек, затем нарежьте их ломтиками. Мандарины очистите от белых волокон и разделите на дольки.
2. Часть сахарной пудры взбейте со сметаной, мацони или йогуртом.
3. Яблоки смешайте с мандаринами и заправьте сметаной, мацони или йогуртом. Уложите салат в вазочки или на десертные тарелки, посыпьте орехами.
4. При подаче посыпьте десерт оставшейся сахарной пудрой и оформите листиками мяты.



Мандарины повышают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают противовоспалительное и общеукрепляющее действие. Их калорийность составляет 38–52 ккал на 100 г (в зависимости от содержания сахара), поэтому эти фрукты можно рекомендовать тем, кто хочет похудеть.

Зимой и весной, когда нам не хватает витаминов, а содержание их в продуктах значительно уменьшается, диетологи советуют чаще включать в меню **сухофрукты**. Если их высушили правильно, то полезных веществ в них сохраняется много. Курага,

чернослив, изюм, инжир, финики, сушеные яблоки и груши содержат витамины (А, группы В), минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, железо, магний и другие), органические кислоты, легко усваиваемые натуральные сахара и клетчатку.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

6 порций | 25 минут

- чернослив без косточек 150 г
- изюм 25 г
- орехи грецкие 60 г
- яблоки 250 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- мандарины 150 г
- апельсины 150 г
- сметана 100 г
- сахарная пудра 20 г
- корица молотая

1. Чернослив залейте горячей водой, доведите до кипения, охладите в отваре и нарежьте соломкой.
2. Изюм промойте и обсушите. Орехи порубите.
3. Яблоки, очистив от кожицы и семян, нарежьте соломкой и сразу заправьте лимонным соком. Мандарины очистите от белых волокон, разберите на дольки, затем нарежьте их кусочками.
4. С апельсинов срежьте цедру, нашинкуйте ее. Мякоть апельсинов, очистив от волокон, нарежьте кусочками.
5. Ингредиенты салата уложите слоями в бокалы, заправьте сметаной, смешанной с сахарной пудрой и корицей. Посыпьте апельсиновой цедрой, оформите листиками мяты и подавайте.



ЛИМОНАД

3 порции | 40 минут

- лимоны 2 шт.
- вода 1 л
- сахар 3 ст. ложки

1. Лимон промойте, обдайте кипятком.
2. Снимите и мелко нарежьте цедру.
3. Залейте кипящей водой и варите цедру на слабом огне под крышкой 30 минут.
4. Затем отвар процедите, добавьте сахар и доведите до кипения. Влейте отжатый сок лимона и перемешайте. Охладите.
5. Подавайте со льдом, разлив в высокие стаканы. Можно оформить листиками мяты.

**ММ**

120 РЕЦЕПТОВ вкусных
блюд и напитков из клюквы
на www.mmenu.com

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ: ПОЛЕЗНАЯ КЛЮКВА

В Средние века в Европе клюкву, которую привозили на местные рынки русские купцы, называли русской ягодой. Впрочем, растет она не только в России – на всей территории нашей страны, включая Дальний Восток, – но и в странах Западной Европы, а также на севере США, в Канаде и на Аляске. В некоторых странах (США, Канаде, Польше, Белоруссии) ее выращивают промышленным способом. И все же дикорастущая ягода намного полезнее.

Эта ягода содержит большое количество органических кислот и мало сахаров (3,8%), благодаря чему отличается кислым вкусом. Больше всего в клюкве лимонной кислоты (около 3%), за что ее называют «северным лимоном». По содер-

жанию витамина С эта ягода действительно не уступает лимонам и другим цитрусовым. Много в ней и других полезных веществ: витаминов РР, К₁, группы В, минеральных веществ (железа, калия, натрия, кобальта, цинка, хрома, йода), пищевых волокон.

Благодаря наличию органических кислот эта ягода обладает обеззараживающим, противовоспалительным и жаропонижающим действием, улучшает обмен веществ. Ее рекомендуют включать в рацион при низкой кислотности желудочного сока, малокровии, различных нарушениях

обмена веществ, острых инфекционных заболеваниях, а также для профилактики болезней десен и кариеса. В то же время тем, кто страдает заболеваниями желудка, в том числе гастритом с повышенной кислотностью, эту ягоду лучше не включать в меню.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС

**8 порций | 20 минут
+ настаивание**

- **клюква 300 г**
- **вода 1 л**
- **сахар 1 стакан**
- **дрожжи прессованные 15 г**

1. Клюкву протрите, отожмите сок.
2. Мезгу залейте горячей водой, проварите 15 минут, затем процедите.
3. В приготовленный отвар введите сахар, доведите его до кипения, затем охладите до 18 °С.
4. Соедините сироп с клюквенным соком и дрожжами, перемешайте.
5. Квас разлейте по бутылкам, плотно закупорьте их и выдержите 3 дня.

На Руси из клюквы готовили квасы, морсы, соки, кисели, использовали как лекарство. В «Домострое», написанном в XVI веке, отмечалось, что эта ягода сохраняет свои лечебные свойства даже при длительном хранении.

кулинарная МОЗАИКА

Рестораны «Макдоналдс» предложили открывать... в храмах

Рестораны «Макдоналдс» предложили открывать... в храмах. Эта идея пришла в голову американцу Полу ди Лукка (Paul Di Lucca), который организовал на одном из интернет-сайтов компанию по сбору средств для открытия такого заведения. В сети был создан хештег #feast4jesus (в переводе с англ. – «угощение для Иисуса»).

Как считает активист, «храмам пора подружиться с бизнесом», что поможет находящимся в запустении церквям улучшить свое материальное положение. «Сочетая «Макдоналдсы» и храмы, мы сумеем создать народную, пользующуюся популярностью и самокупаемую церковь», – считает Пол. Правда, о храмах какой религиозной конфессии идет речь, он не уточнил. Для открытия первого ресторана «Макдоналдс» при церкви ему потребуется миллион долларов. Впрочем, он признался, что не слишком надеется на успех, однако считает, что его проект заставит людей задуматься о том, какое место занимает религия в современном мире. Эта инициатива вызвала большой резонанс в обществе, однако пока ди Лукка смог собрать на свой проект только 104 доллара. Многие пользователи соцсетей отнеслись к начинанию резко негативно, называя его «отвратительным» и «глупым».

Важные решения лучше принимать на голодный желудок

Важные решения лучше принимать на голодный желудок, – советуют ученые из Утрехтского университета. Как показали исследования, люди чаще делают взвешенные выводы и принимают верные решения, когда голодны, а после еды им легче допустить ошибку. Специалисты провели эксперимент, в котором приняли

участие добровольцы. Их разделили на группы, одна из которых позавтракала, другая – нет. Как оказалось, люди, не принимавшие пищу, гораздо быстрее и точнее выполняли поставленные перед ними задачи. Те же, кто позавтракал, чаще ошибались в своих выводах и выполняли задания дольше. На следующий день участников из первой и второй групп поменяли местами. Как и в прошлый раз, правильные решения чаще принимали те, кто воздерживался от пищи.

Голодание способствует изменению видового состава бактерий кишечника и в результате улучшает его микрофлору, что способствует нормализации обмена веществ. Такие выводы сделали китайские ученые, которые провели ряд опытов на мышах. Низкокалорийный

рацион снижает риск развития таких опасных заболеваний, как рак и сахарный диабет второго типа. Кроме того, снижение калорий препятствует снижению активности одного из ферментов, от которого зависит старение клеток человеческого организма.

Что опаснее для гипертоников – соль или сахар?

Распространено мнение, что соль повышает артериальное давление. Избыточное потребление соли вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, задержку жидкости в организме, накопление токсинов, обострение болезней почек и даже развитие злокачественных опухолей. Однако у людей, которые ограничивают потребление соли, давление снижается ненамного. Как выяснилось, сахар повышает его гораздо значительнее. Поэтому тем, кто страдает гипертонией, следует прежде всего ограничить его потребление. У тех, кто потребляет свыше 74 г фруктозы, давление на 30% чаще превышает порог в 140 на 90 мм ртутного столба и на 77% чаще – в 160 на 100 мм ртутного столба. Норма потребления сахара для мужчин составляет 70 г (при суточной калорийности



рациона 2800 ккал), для женщин – 50 г (при 2500 ккал), для детей эти показатели еще ниже. Оптимальной же считается доза сахара, составляющая менее 10% от суточного количества калорий. Впрочем, медики советуют снизить этот показатель до 5%. Сахар вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и появление лишнего веса. Не менее, чем сахар, опасен кукурузный сироп, который содержит большое количество фруктозы.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2015»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ЯНВАРЯ»



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ
АВТОР – КАТЕРИНА



ВОЛОВАНЫ С АВОКАДО
И КРАСНОЙ ИКРОЙ
АВТОР – МАРИЯ



ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ
С КУРИЦЕЙ
АВТОР – ВАСИЛИНА ГРОМОВА



САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»
АВТОР – ИРИНА



КЕКС С ЦУКАТАМИ И МЕДОМ
АВТОР – МАРИНА



ПИРОЖНОЕ «МАКАРОНС»
С МАНГОВЫМ КРЕМОМ
АВТОР – СЕНЕЧКА



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

САЛАТ С ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ И ХРИЗАНТЕМ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



САЛАТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ



СЛИВЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ



НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

**САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ
*диеты***

