

1. Тартар из лосося

С нашей кухни доносятся изумительные ароматы! Скорее, забирайте свой волшебный обед, друзья!

Сегодня Вы отведаете необычайно вкусный тартар из лосося в сочетании с пикантными каперсами, украшенный веточкой душистого красного базилика. Отменное блюдо для атаки: ведь в свежей лососине содержится много белка, так необходимого сейчас Вашему организму!

Смакуя каждый кусочек нежного тартара, не забывайте и о том, что в лососе содержатся ценнейшие кислоты Омега-3, активно способствующие омоложению кожи и... да-да, похудению ;) а ещё лосось – рыба-лидер по содержанию витаминов группы В, D и В.

Спешите насладиться, а мы пошли продумывать, что приготовим завтра!

2.

Непонятная фигнюшка

3. Капрезе (томаты с моцареллой)

Ням-ням! Скорей обедать – сегодня мы приготовили для Вас нечто потрясающее!

Отведайте капрезе – салат, известный непревзойдённым сочетанием спелых сладковатых томатов с нежным сыром моцарелла. То, что надо для этапа чередования! Мы добавили к салату изысканный соус, и результат получился – ммм... пальчики оближешь... Но лучше – один раз попробовать!

Кстати, Вы знали, что моцарелла – не просто вкусный сыр, но и чудесный источник здорового белка? А ещё в нём много калия, кальция и магния! Обогатив Ваш рацион, этот продукт обеспечит укрепление иммунитета, нервной системы, зрения и даже костей. Не говоря уже о том, что прекрасно способствует обретению соблазнительно стройной фигуры ☺

Приятного аппетита!!

4. Лосось с редисом, шпинатом и рукколой

Вперёд – чередовать, стройнеть, наслаждаться!!

Сегодня обедаем вкуснейшим лососем с остреньким редисом, нейтральным шпинатом и рукколой, которую также называют итальянским одуванчиком. Несмотря на, казалось бы, не слишком лестное сравнение, руккола – настоящая кладёшь пользы и витаминов. В ней и селен, и цинк, и железо, и калий с кальцием, и фосфор, и даже практически все витамины группы В! Она и нервную систему укрепляет, и пищеварение улучшает, и обмен веществ налаживает...

Приятный бонус для трудоголиков: руккола – ещё и мощный энергетик, моментально приводящий организм в тонус. Согласитесь, идеально для обеда ☺

5. Дорадо с вялеными томатами и свежим салатом

Ещё один прекрасный день в разгаре! Не пора ли подкрепиться вкусненьким?

Сегодня на обед – филе дорадо с пылу с жару, приправленное пикантными вялеными томатами и свежим листовым салатом. Блюдо невероятно вкусное, богатое витаминами и удивительно питательное – ведь в нашей рыбке на 100 грамм веса содержится целых 21 грамм белка!

Дорадо ещё называют морским карасём, и эта рыбка даст фору любой другой по содержанию йода. Она превосходно борется с плохим холестерином и насыщает организм незаменимыми витаминами – В1, В5, В6, А, РР... Нежное мясо дорадо превосходно усваивается, а уж на вкус оно просто неподражаемо!

Помните, доктор Пьер Дюкан всюду одобряет рыбу 😊 Не отставайте!