

## Правильное питание: рецепты на все случаи жизни

Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть его содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне начать правильно питаться?», ищем свой путь к здоровому и красивому телу.

Между тем, здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь.

Ни для кого не секрет, что ожирение стало огромной проблемой современных людей – мы меньше двигаемся, потребляем большое количество жирных продуктов, калорийных соусов, сладостей. Всюду бесконечные соблазны, и производители соревнуются, кто предложит очередной супер-продукт, против которого не устоит ни один потребитель. Результат этой гонки можно наблюдать на улицах любого мегаполиса – по статистике, едва ли не каждый второй житель развитых стран имеет избыточный вес. Ожирение, к сожалению, ведет к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса. Диабет, проблемы с сердцем, ЖКТ, с репродуктивной функцией – это лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания.

Хорошая новость заключается в том, что за последние годы забота о состоянии своего тела начала входить в моду: все больше призывов заниматься спортом раздается со стороны государства, общественных организаций, на полках магазинов появляются органические и диетические продукты, в прессе распространяются советы, как правильно питаться.



**Александрович, Ю. Кухня и медицина / Ю. Александрович, И. Гумовская; пер. с пол. И.В. Нагорной. - М. : Наука, 1991. - 224 с.**

Возникновение болезней цивилизации обусловлено нарушением среды обитания человека. Книга знакомит читателя с ролью каждого из микроэлементов в жизнедеятельности человеческого организма. Дает простые, доступные практические советы по восполнению недостатка этих микроэлементов в пище. Для широкого круга читателей.



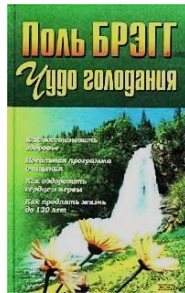
**Батурин, А.К. Десять шагов к стройной фигуре / А.К. Батурин, М. Гаппаров, К. Коровников. - М. : Сов. спорт, 1992. - 153 с.: ил. - (Спорт. Здоровье. Настроение).**

Брошюра содержит рекомендации ведущих специалистов людям, имеющим избыточный вес и страдающим ожирением. Десять разделов - это "шаги" к достижению поставленной цели: похудеть, приобрести красивую осанку, избавиться от некоторых дефектов фигуры. Специальные комплексы упражнений и советы по нормализации питания с помощью низкокалорийных диет, состоящих из доступных всем продуктов, помогут каждому, кто в этом заинтересован, составить собственную программу сбалансированного рациона и повышения двигательной активности



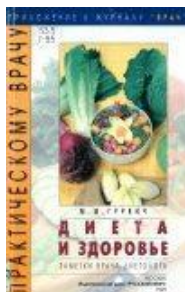
**Борисова, М.Б. 4 группы крови: идеальное питание / М.Б. Борисова. - СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2002. - 288 с. - (Будьте здоровы!).**

В зависимости от группы крови человека одни продукты прекрасно усваиваются, способствуют снижению веса и даже оказывают лечебное действие, другие - являются нейтральными, третьи - ведут к наращиванию веса, а при регулярном употреблении могут нанести вред здоровью. Из книги вы узнаете, какие продукты полезны именно вам, как их обрабатывать и что можно из них приготовить. Кроме того, здесь вы найдете рекомендации по питанию и употреблению соков при различных заболеваниях с учетом вашей группы крови.



**Брэгг, П. Чудо голодания / П. Брэгг; пер. с англ. Е. Александренко. - М. : ЭКСМО-пресс, 2002. - 383 с. : ил.**

Прочитав эту книгу, автором которой является известный всему миру американский диетолог и физиотерапевт Поль Брэгг, вы узнаете о том, как правильно голодать, чтобы очистить свой организм от накопившихся в нем токсинов и сохранить здоровым сердце, какие продукты предпочтительнее употреблять, как продлить жизнь до 120 и более лет. Для широкого круга читателей.



**Гурвич, М.М. Диета и здоровье (заметки врача-диетолога) / М.М. Гурвич. - М. : Русский врач, 1999. - 112 с. - (Практическому врачу). - Прил. к журн. "Врач".**

В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека, изложены современные, взгляды на вегетарианство. Даются практические рекомендации по лечебному питанию при сахарном диабете, заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы. Издание рассчитано на практических врачей студентов медицинских вузов.



**Гурвич, М.М. Диетология для всех / М.М. Гурвич. - М. : Медицина, 1992. - 157 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература).**

В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека. Показана роль режима питания как важного фактора профилактики заболеваний. Даны рекомендации по рациональному и лечебному питанию при ожирении и сахарном диабете, хроническом гастрите и панкреатите, заболеваниях желчного пузыря, печени, почек, суставов, гипертонической болезни и других недугах. Особое внимание уделено применению минеральных вод, фитотерапии, гомеопатии на фоне диетического питания. Рассмотрены вопросы, связанные с вегетарианством и лечебным голоданием. Издание предназначено для широкого круга читателей.



**Домашняя энциклопедия: [в 6 т.]. Т. 1: Питание - здоровье / Г.И. Молчанов и др. - Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1993. - 478 с.**

Книга представляет собой руководство для организации в домашних условиях полноценного питания здоровых и страдающих различными заболеваниями людей. Содержит теоретические сведения о построении рационального режима питания, о правильной кулинарной обработке пищевых продуктов, съедобных целебных растений и медопродуктов. Приводится технология приготовления более 1000 блюд, лечебных соков, напитков, чаев, домашних заготовок из растений, обладающих целебным действием. Для широкого круга читателей, может быть полезна медицинским работникам, диетологам и студентам.



**Еда для красоты и здоровья / ред. Т. Я. Ефимова. - М. : Здоровье, 2005. - 48 с. : ил. – (Не болей! № 3).**

Кто только не пытается усовершенствовать наше питание, и каждый утверждает, что именно его способ похорошет и оздоровится – единственно верный и стопроцентно надежный. Кто прав? Пока не попробуешь, не узнаешь. Но стоит ли? Перед тем как штурмовать очередной диетологический Олимп, проверьте здоровье (выдержит ли оно?), посчитайте свой вес и прислушайтесь к мудрым советам докторов. Содержание выпуска: Рецепты стройной фигуры; Меню красоты и бодрости; Еда как лекарство.



**Едим правильно / ред. Т. Я. Ефимова. - М. : Здоровье, 2005. - 32 с. : ил. – (Не болей! ; № 6).**

Давайте избавимся от предрассудков и лени и попробуем питаться по-новому: устроим неделю средиземноморской кухни, научимся готовить блюда успокаивающие и возбуждающие, снижающие холестерин и поднимающие тонус. Кто знает, может заветное исцеляющее средство лежит в вашем холодильнике, а вы просто не умеете его готовить?..



**Завистовска, З. Простое лечение пищей: диет. питание при различ. болезнях / З. Завистовска. - М. : Алесь, 1993. - 186 с. - (Польские хозяйки советуют; 4)**

Автор ставит своей целью ознакомить читателя с возможностью применения диеты при лечении на дому, а также научить правильному способу приготовления диетических блюд.



**Илюшина, М. 4 группы крови - 4 образа жизни / М. Илюшина. - СПб. ; М. : Сова ; ЭКСМО, 2003. - 256 с. - (Будьте здоровы!).**

В основе наших привычек, наклонностей, образа жизни лежит нечто, не зависящее от расы, пола или возраста, - группа крови. Каждая из четырех групп крови предполагает определенный образ жизни, связанный с физическими и психологическими особенностями человека. Прочитав эту книгу, вы сможете лучше понять себя и близких вам людей, выбрать наиболее подходящий ритм жизни и правильный тип питания, а также узнать о том, к каким заболеваниям предрасположены люди с вашей группой крови.



**Козлов, А.И. Экология питания: курс лекций / А.И. Козлов; Междунар. независимый эколого-политол. ун-т. - М. : Изд-во МНЭПУ, 2002. - 184 с.**

Издание посвящено проблемам экологии питания в современном мире - от влияния процессов «модернизации» на традиционную кухню до возникновения «болезней цивилизации», обусловленных нарушениями питания.

Использование данных физиологии, антропологии, этнологии, биологии человека делают книгу полезной для студентов медицинских, биологических и экологических специальностей.



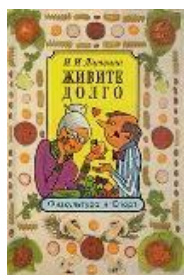
**Купер, М. 5 кг за неделю! Вкусная диета на капустном супе / М. Купер. - М. : Рипол классик, 2004. - 220 с. - (Женские штучки. Статья красивой легко!).**

"Все действительно очень просто!" - не раз прочтете вы в этой замечательной книге и с легкостью потеряете 5 килограммов за неделю, не только не голодая, но и ни в коем случае не отказывая себе в гастрономическом удовольствии. Обилие изумительных рецептов для каждого дня трудно даже назвать диетой, настолько они разнообразны, вкусны и питательны.



**Лавров, Н.Н. Ваша группа крови: диета и образ жизни / Н.Н. Лавров. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 320 с. - (Панацея).**

В нашу жизнь давно и прочно вошел принцип современной диетологии «Вы - то, что вы едите». Книга написана современными диетологами, последователями школы Мечникова, и как нельзя лучше подтверждает его. Кровь - самая вездесущая ткань нашего организма. Четыре ее группы - это четыре образа жизни, четыре типа питания и четыре стратегии охраны здоровья, которым нам необходимо следовать, чтобы жить в гармонии с природой и самими собой.



**Литвина, И.И. Живите долго / И.И. Литвина. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 335 с.**

Эта книга о правильном питании. Главное в ней не то, что нужно есть, а то, как сохранить в имеющихся продуктах их естество, биологически активные вещества, энергетическую силу. Характеристики отдельных продуктов сопровождаются простыми, экономичными и доступными каждой семье рецептами, разработанными автором с учетом рекомендаций диетологов-натуропатов. Для широкого круга читателей.



**Литвина, И.И. Кулинария здоровья: от принципов - к рецептам / И.И. Литвина. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 303 с.**

Автор знакомит читателей с принципами здорового питания, основанными на законах физиологии и психологии. Основу этих принципов заложили известнейшие диетологи-натуропаты сторонники естественного питания, подчеркивающие их важность для здоровья. Вы узнаете методы приготовления продуктов, позволяющие максимально сберечь витамины и питательные вещества. Рецепты, приведенные в книге, подобраны с учетом совместимости продуктов. Книга написана живым, выразительным языком, снабжена удобным указателем рецептов. Для широкого круга читателей.



**Литвина, И.И. Три пользы: о питании / И.И. Литвина; вступ. ст. В. Леви. - Н. Новгород : Изд-во Нижегород. ун-та, 1992. - 192 с.**

Эта книга рассказывает о том, как превратить вредную привычку есть в привычку полезную. В основе ее лежит учение диетологов-натуропатов о естественном питании. Приводятся рецепты приготовления всевозможных блюд, которые избавят читателя от многих страданий и лишних расходов, уймы больничных листов и лекарств. Для широкого круга читателей.



**Малахов, Г.П. Голодание: авторский учебник / Г.П. Малахов. - СПб. : Комплект, 1996. - 305 с. : ил. - (Целительные силы).**

Автор прослеживает воздействие голодания на первопричины многих болезней. Вы узнаете о влиянии голода на сознание человека, о том, как правильно подобрать для себя вид и срок голодания с учетом индивидуальной конституции, возраста и сезонов, получите конкретные рекомендации по проведению голодания и выходу из него. Это добротное учебное пособие, где голодание рассматривается как наука о человеке и его возможностях.



**Мицук, В.Ю. Рациональное питание и пищевые продукты / В. Ю. Мицук, А. Ф. Невольниченко. – Киев : Урожай, 1994. - 336 с.**

Изложены научно обоснованные рекомендации по рациональному питанию разных возрастных групп населения, уделено внимание лечебному и диетическому питанию. Приведены сведения об ассортименте, качестве, пищевой ценности, хранении и использовании в домашних условиях продовольственных товаров, покупаемых в магазинах, на рынках, получаемых в подсобных хозяйствах, собранных в лесу, на поле и др. Для широкого круга читателей.



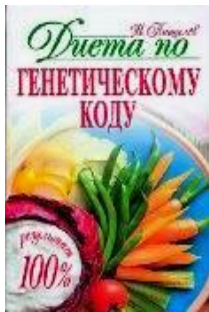
**Мифы и правда о биодобавках / ред. Т. Я. Ефимова. - М.: Здоровье, 2005. - 32 с. : ил. – (Не болей! ; № 4)**

Так что же они такое - защитники здоровья или всего лишь средство для ловкого обмана доверчивых потребителей? Содержание выпуска: БАДы: польза и вред; 100 верных решений; Худеем вместе с БАДами



**Ниезмухамедова, М.Б. Гигиена питания: учеб.-метод. пособие / М.Б. Ниезмухамедова, С.Н. Червонный. – Ульяновск : УлГУ, 1999. - 38 с.**

В издании кратко изложены теоретические положения (с учетом современных достижений медицинской науки) по вопросам организации санитарно-гигиенического контроля и оценке состояния питания, гигиенической экспертизе пищевых продуктов, приведены гигиенические нормы и требования. Для студентов медицинских вузов и всех интересующихся данной проблематикой.



**Пищалев, В. Диета по генетическому коду / В. Пищалев. - М. : Эксмо, 2006. - 288 с. : ил.**

Экспресс-диета, разработанная автором, использует научные открытия в сфере изучения генетического наследия наших предков. С помощью несложного теста, приведенного в книге, вы сможете определить свой генотип питания: охотника-собирателя, земледельца или кочевника-животноводца. Используя особенности усвоения пищи, переданные вам с ДНК вашими далекими пращурами, и список современных продуктов питания, вы сможете за неделю легко и без усилий избавить свой организм от первых 5 лишних килограммов.



**Прибылова, О.Г. Лечебное питание при заболеваниях терапевтического профиля: учеб.-метод. пособие / О.Г. Прибылова; Ульян. гос. ун-т, Ин-т медицины, экологии и физ. культуры, Мед. колледж. – Ульяновск : УлГУ, 2011. - 27 с.**

Представлены требования к диетическому питанию при различных заболеваниях терапевтического профиля с указанием соотношения основных пищевых компонентов, методов кулинарной обработки и режима питания. Для преподавателей и студентов медицинских колледжей.



**Принципы оценки безопасности пищевых добавок и контаминантов в продуктах питания: [пер. с англ.]. - М. : Медицина, 1991. - 159 с. - (Гигиенические критерии состояния окружающей среды; 70).**

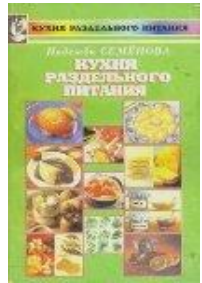
Международная программа по химической безопасности (МПХВ) - это совместное важное начинание, проводимое ООН, МОТ и ВОЗ. Основная цель заключается - дать оценку влияния химических соединений на здоровье человека и состояние окружающей среды, распространить полученную информацию.

Данная публикация появилась в ответ на многочисленные рекомендации Объединенного комитета экспертов ФАО/ВОЗ по пищевым добавкам.



**Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний: докл. иссл. группы ВОЗ: [пер. с англ.]. - М. : Медицина, 1993. - 208 с. : ил. - (Серия технических докладов ВОЗ; 797).**

В предлагаемом докладе обсуждаются взаимосвязи потребления питательных веществ, которые не следует использовать в избытке, с частотой хронических болезней (особенно диабета, рака и болезнй сердца). Представлена информация об оптимальных показателях потребления питательных веществ в популяции. Рассматривается проблема внедрения этих показателей в сельскохозяйственные и экономические программы. Даны рекомендации по осуществлению подобной политики.



**Семенова, Н.А. Кухня раздельного питания / Н.А. Семенова. - СПб. : Диля, 1998. - 320 с. - (Кухня раздельного питания).**

Это книга, в которой желание вкусно поесть соединено с законами природы, определяющими работу желудочно-кишечного тракта. Правильное сочетание продуктов в трапезе человека - это основа здоровья, а потому и настоятельное требование времени. Питание - это всегда основа чистоты и здоровья человека.



**Скляров, Б.В. Здоровое питание / Б.В. Скляров. – Ульяновск : Дом печати, 2013. - 112 с. : ил., табл.**

В книге обобщены основные принципы здорового питания, описанные автором в предыдущих книгах на эту тему. Представлены гипотезы и новые доказательства необходимости индивидуального подхода к питанию каждого человека. Автор придерживается принципа - ничего не отрицать и не опровергать, а только обобщать и выбирать самое лучшее. Издание рассчитано на широкий круг читателей и может дать новый импульс в познании тайн человеческого организма .



**Скляров, Б.В. Наука о питании / Б.В. Скляров. – Ульяновск : Дом Печати, 2014. - 224 с. : ил., портр.**

В очередной книге. Посвященной здоровью, автор рассмотрел основные показатели здорового образа жизни, среди которых наиболее значимым является сбалансированное питание, включающее в себя все ингредиенты пищи. Книга рассчитана на широкий круг читателей, включает обширный справочный материал, будет интересна диетологам и врачам, нацеленным на предупреждение заболеваний у своих пациентов.



**Тайны солнечной пищи: советы вегетарианцам / А. Я. Перевалов [и др.]. – Пермь : Перм. книга, 1993. – 413 с. : ил. - (Домашние вечера).**

Советы тем, кто хотел-бы обладать спокойным, уравновешенным характером, избавиться от болезней, жить долго и работать плодотворно. Рецепт, утверждают авторы книги, прост: перейти на "солнечную пищу", стать вегетарианцем. В основе советов и рецептов - не только теоретические выводы ученых Пермского государственного медицинского института, но и их личный практический опыт.



**Уголев, А.М. Теория адекватного питания и трофология / А.М. Уголев. - СПб. : Наука, 1991. - 271 с. : ил. - (Наука и технический прогресс).**

В книге сформулированы основные постулаты теории адекватного питания, в которую классическая теория сбалансированного питания входит как важная составная часть. Трофологический подход плодотворен для понимания процессов ассимиляции пищевых веществ на всех уровнях организации живых систем, а также для биологии в целом, равно как и для некоторых общих проблем профилактической и клинической медицины. Для широкого круга подготовленных читателей, интересы которых включают биологические, технологические, гуманистические, экологические, медицинские и другие проблемы питания и пищеварения.



**Французская диета звезд. - М. : Эксмо, 2005. - 224 с.**

Из книги можно узнать о секретах великолепных фигур кинозвезд. С помощью популярной и эффективной французской диеты многие известные люди потеряли немало лишних килограммов! Попробуйте и вы почувствовать облегчение и удовольствие, расставшись навсегда с ненужными вам килограммами!



**Фролов, В.А. Питание по группам крови / В.А. Фролов. - М.: Вече, 2005. - 222 с. : ил. - (Медицина ).**

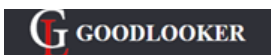
В издании отражены вопросы, касающиеся питания в соответствии с группами крови человека. Указаны факторы, влияющие на усвоение той или иной пищи при наличии определенной группы крови. При этом описаны приемы, позволяющие с помощью рационального питания улучшить состояние здоровья, достичь долголетия, избежать многих неприятностей в жизни. Книга предназначена для широкого круга читателей, уделяющих должное внимание своему здоровью



**Эвенштейн, З.М. Популярная диетология / З.М. Эвенштейн. - М.: Экономика, 1990. - 319 с.: ил.**

В книге приводятся краткие сведения по гигиене и физиологии питания, излагаются основы рационального и диетического питания, даются рекомендации по диетической кулинарии. Автор, терапевт по лечебному питанию, высказывает свое отношение к таким неоднозначным по воздействию на организм человека продуктам, как сахар, поваренная соль, кофе и др. Развенчивается миф о том, что повышенный холестерин вызывается лишь потреблением животной пищи. Наиболее объемный раздел книги - словарь диетолога, в котором рассматриваются пищевая ценность и диетические достоинства продуктов, сгруппированных в алфавитном порядке. Для широкого круга читателей.

### Интернет ресурсы



**Статья Правильное питание: с чего начать? Самый подробный гид по переходу на ПП! (<https://goodlooker.ru/pravilnoe-pitanie.html>) поможет вам в выборе правильных продуктов, выборе здорового образа жизни**

Вы наверняка не раз слышали расхожее выражение: «Мы – это то, что мы едим». И это действительно так. Выбор продуктов напрямую влияет на наше здоровье. Еда является источником стройматериалов для наших клеток, тканей и органов. Она обеспечивает жизнедеятельность организма, дает нам энергию и даже влияет на наше настроение. Именно поэтому правильное питание – одно из важнейших условий здорового образа жизни.

	<p>Статья <b>Правильное питание — для здорового образа жизни: правила составления сбалансированного рациона</b> (<a href="https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html">https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html</a>) расскажет вам о принципах здорового питания, рекомендуемых продуктах, режиме питания и приведет пример меню на день.</p> <p>Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.</p>
	<p>Статья <b>Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день</b> (<a href="https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html">https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html</a>) поможет отличать полезные продукты питания от тех, что должны находиться под строгим запретом, и поможет составить меню для здорового питания.</p> <p>Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть его содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне начать правильно питаться?», ищем свой путь к здоровому и красивому телу.</p>
 <p>Всемирная организация здравоохранения</p>	<p>Статья <b>Здоровое питание</b> (<a href="https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet">https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet</a>) объяснит какие компоненты входят в здоровое питание взрослых людей и детей разного возраста, и как способствовать здоровому питанию.</p>
	<p>Сайт <b>Рецепты правильного питания на каждый день</b> (<a href="https://kulinarissimo.com/interesnoe/pravilnoe-pitanie">https://kulinarissimo.com/interesnoe/pravilnoe-pitanie</a>) поможет вам понять пользу и вред от тех или иных продуктов (томатный сок, брокколи, хлеб, диетическое мясо, овсяная каша), предложит рацион для беременных и 5 здоровых завтраков для все, и много другое.</p>
	<p>На сайте <b>Рецепты здорового питания</b> (<a href="https://yummybook.ru/category/zdorovoe-pitanie">https://yummybook.ru/category/zdorovoe-pitanie</a>) вы сможете найти 454 готовых подборок лучших рецептов для вашего здорового питания</p>
	<p>На сайте <b>Едим дома</b> (<a href="https://www.edimdoma.ru/retsepty/tags/pravilnoepitanie(ЗОЖ)">https://www.edimdoma.ru/retsepty/tags/pravilnoepitanie(ЗОЖ)</a>) предложены авторские рецепты Юлии Высоцкой (например: Тыквенный пирог на рисовом молоке с семенами чиа или Безглютеновые вафли из гречневой муки и многое другое)</p>
<p><b>Поварёнок</b></p>	<p>На сайте <b>Поваренок</b> (<a href="https://povarenok.by/recepty/pravilnoe-pitanie">https://povarenok.by/recepty/pravilnoe-pitanie</a>) в разделе <b>Правильное питание</b> вы найдете 362 рецепта здоровой пищи. Совершенно очевидно, что здоровое правильное питание для похудения является одним из основных факторов, который выражает воздействие на организм человека. Собственно от того, как человек питается, умеет ли правильно составить меню под здоровое питание для похудения зависит его самочувствие, настроение и даже образ и отношение к жизни. По этому в данном разделе мы собрали самые лучшие и популярные рецепты по правильному питанию.</p>
 <p>Измени себя — изменится Мир вокруг</p>	<p>В статье <b>Рецепты правильного питания. Как сохранить и приумножить здоровье</b> (<a href="https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/retsepty-pravilnogo-pitaniya-kak-sokhranit-i-priumnozhit-zdorove/">https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/retsepty-pravilnogo-pitaniya-kak-sokhranit-i-priumnozhit-zdorove/</a>) вы узнаете принципами правильного питания, полезные рецепты правильного питания на завтрак, обед и ужин с пошаговым инструктажем.</p>





На сайте Повар.ру ([https://povar.ru/list/pp\\_recepty/](https://povar.ru/list/pp_recepty/)) вы увидите лучшие ПП рецепты с фото и пошаговыми инструкциями. Если вы следите за своим здоровьем и фигурой, а также стараетесь употреблять в пищу только полезные продукты, необходимо иметь под рукой пп рецепты на каждый день с фото. Что такое пп? Не пугайтесь, это не очередная диета, а правильное питание, при котором кушать можно все, что не только вкусно, но ещё и полезно.