

12+

Галя Дмитриева

ВКУС СТРОЙНОСТИ

Рецепты, которые помогли нам сбросить
23 килограмма



Галя Дмитриева
Вкус стройности. Рецепты,
которые помогли нам
сбросить 23 килограмма

<https://litres.ru/74311547>

ISBN 9785007089302

Аннотация

Эта книга — больше, чем сборник рецептов. В ней собрана авторская система приготовления салатов, которая помогает сделать питание вкуснее, легче и разнообразнее.

Вы узнаете, как способ нарезки меняет вкус овощей, почему несколько небольших салатов работают лучше одного большого, зачем начинать приём пищи со свежих овощей и как постепенно изменить вкусовые привычки.

Именно эти простые принципы помогли автору и её супругу похудеть на 23 килограмма и сохранить результат.

Содержание

Аннотация	6
От автора	7
Основные принципы, которые используются в приготовлении блюд	11
Как я придумываю свои блюда	16
САЛАТЫ	21
Салат «Яркое утро» — свёкла, цветная капуста и гранат	22
Салат «Зелёная энергия» — шпинат и зернышки граната	24
Салат «Неожиданная встреча» — свёкла и персик	26
Салат «Ореховая нежность» — кабачок, орехи	28
Салат «Стройнеть легко» — кабачки, зелень, помидоры	30
Салат «Пряная лапша» — кабачок, огурец и руккола	32
Салат «Свежесть дня» — свёкла, слива и зелень	34
Салат «Вкус лёгкости» — зелень, хурма, ягоды	36
Салат «Сочная гармония» — кабачок, кинза и арахис	38
Салат «Солнечное настроение» — кабачки, морковь, арахис	40

Вкус стройности Рецепты, которые помогли нам сбросить 23 килограмма

Галя Дмитриева

Фотограф Галя Дмитриева

Дизайнер обложки Галя Дмитриева

© Галя Дмитриева, 2026

© Галя Дмитриева, фотографии, 2026

© Галя Дмитриева, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-8930-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Эта книга — больше, чем сборник рецептов. В ней собрана авторская система приготовления салатов, которая помогает сделать питание вкуснее, легче и разнообразнее.

Вы узнаете, как способ нарезки меняет вкус овощей, почему несколько небольших салатов работают лучше одного большого, зачем начинать приём пищи со свежих овощей и как постепенно изменить вкусовые привычки.

Именно эти простые принципы помогли автору и её супругу похудеть на 23 килограмма и сохранить результат.

От автора

Вот уже 8 лет как мы с супругом постройнели на 23 килограмма каждый, без строгих диет, подсчёта калорий и ощущения постоянной борьбы с собой.

В этом сборнике я собрала для вас рецепты полезных блюд из овощей и фруктов, которые ещё не были опубликованы в предыдущих книгах.

В одной из своих книг я рассказала о том, как мы снова стали стройными всего за полгода:

«Как похудеть на 20 кг за полгода». Реальная история автора.

А вот в этих сборниках рецептов я поделилась рецептами, которые готовила в период активного «сброса» веса:

«Поела-похудела. Едим полезно» (готовим без сахара, муки и яиц).

«Позитивное питание» (блюда для здоровья и стройности).

Книги с рецептами я начала писать прежде всего для себя и своих знакомых, которые постоянно спрашивают — а есть что-нибудь ещё полезное и простое у тебя?

Но общаясь с новыми людьми, я обратила внимание, что почти всех интересует тема — как готовить просто, вкусно и полезно. И всем нравятся блюда из овощей и фруктов.

Часто я наблюдаю за тем, как люди пытаются изменить

себя через жёсткие ограничения, сложные схемы и постоянный контроль еды. Но чаще всего такие изменения не удерживаются надолго. Человек устаёт от напряжения и возвращается к прежним привычкам.

Для многих людей может стать ближе другой путь — небольшие изменения, которые постепенно становятся частью жизни.

Основой питания могут стать простые продукты, приготовленные вкусно:

- овощи;
- фрукты;
- пророщенные семена;
- зелень;
- минимально обработанная еда.

Самым неожиданным открытием для меня однажды стало то, что вкус продуктов сильно меняется в зависимости от того, как именно они нарезаны. Особенно это заметно в салатах: привычные ингредиенты начинают звучать по-новому и неожиданно удивляют вкусом. Я стала использовать эту особенность при готовке. Удивительно, что даже обычное яблоко раскрывается по-разному, если натереть его на крупной или мелкой тёрке, нарезать кубиками или соломкой.

Эта книга — не сборник «идеальных рецептов».

Скорее это набор простых принципов, которые помогают:

- легче есть овощи;
- получать удовольствие от натуральной еды;

— не перегружать питание;

— лучше чувствовать своё состояние после еды.

Рецепты, собранные в этой книге, обрадуют вас простой приготовления и необычными сочетаниями. Со временем натуральная еда поменяет восприятие, и вы начнете ощущать тонкие оттенки вкуса овощей, которые раньше просто не замечали.

Если вам хочется чувствовать себя легче, стать стройнее и при этом не усложнять питание — добавьте в свой привычный рацион салаты.

Лучше приготовить несколько маленьких салатов с небольшим количеством ингредиентов, чем один большой и сложный салат.

В каждый прием пищи первым делом полезнее съесть сначала салаты, а потом переходить к привычной еде. Потому что после съеденных салатов уже не захочется есть много гарнира или мяса.

Постепенно питание станет ещё более полезным — без усилий и ограничений.

В конце этой книги я подробнее поделюсь принципами питания, которые помогли нам похудеть

Возможно, некоторые овощи вы попробуете в сыром виде впервые. Например, кабачок. Сначала он может показаться нейтральным, но со временем раскрывается мягким, сливочным оттенком вкуса — без соусов и усилителей.

Иногда я использую специи, такие как куркума или слад-

кая паприка. Но стараюсь не заглушать естественное звучание вкусов овощей и фруктов.

Все эти лёгкие блюда помогут вам оставаться стройными и позитивными на долгие годы!

Основные принципы, которые используются в приготовлении блюд

Принцип №1 — меняем вкус салатов с помощью разной нарезки овощей и фруктов.

Вкус салата зависит не только от ингредиентов. Он сильно меняется от того, как именно нарезаны овощи и фрукты — крупно, мелко, тёркой или кубиками. Почему так происходит?

Продольная и поперечная нарезка овощей (вдоль и поперек волокон) также влияют на выделение активных веществ вместе с соком. Большее или меньшее количество сока приводит к разной степени смешения веществ, что тоже влияет на вкус.

При разной нарезке меняется площадь соприкосновения продукта с воздухом. Чем мельче нарезка, тем быстрее происходит окисление. В результате меняется химический состав продукта. Овощ начинает терять свежесть, вкус становится плоским, а иногда и водянистым.

Когда мы натираем фрукт или овощ на мелкой тёрке, сок выходит слишком быстро. Он собирается на дне салатника, создаёт лишнюю влажность, но не даёт ощущения сочности, когда его ешь.

Простой пример — салат из свёклы с яблоком.

Если натереть и свёклу, и яблоко на мелкой тёрке, салат получается «никакой»: яблочный сок сразу вытекает, свёкла становится мокрой, вкус теряется.

Если свёклу натереть мелко, а яблоко — на крупной тёрке, салат уже заметно вкуснее.

А если свёклу натереть, а яблоко нарезать кубиками — вкус салата удивит своей необычностью. Почему?

Потому что из кусочков яблока сок выходит медленно, он остаётся внутри продукта и делает салат сочным именно во время еды, а не заранее.

Есть ещё один важный момент — сочетание вкусов и текстур.

Иногда салат кажется тяжёлым не потому, что он «неполезный», а потому что в нём слишком много ингредиентов. Вкусы накладываются друг на друга, текстуры конфликтуют, и организм воспринимает такую еду как перегруженную. Хороший пример — салат из сырой свёклы и сырой моркови. Два полезные овоща, но в сочетании не самое вкусное.

Однажды моя знакомая пожаловалась мне:

«Я уже полгода начинаю день с салата из сырой свёклы и сырой моркови. Очень полезно, но очень невкусно. Терплю».

А зачем терпеть? Из этих же овощей можно приготовить несколько простых и вкусных салатов:

— свёкла с черносливом

— свёкла с яблоком

— свёкла со свежей сливой

— свёкла с орехами

— морковь с яблоком

— морковь с курагой

— морковь с арахисом

Можно чередовать эти салаты, наслаждаясь вкусом, а не заставляя себя есть «через силу». Еда из овощей может быть не только полезной, но и по-настоящему вкусной — если учитывать нарезку, сочность и сочетание ингредиентов.

Принцип №2 — Замачиваем орехи и семена для салатов

Если в салате используются орехи или семена, лучше предварительно замачивать их в воде — хотя бы на ночь. Это помогает активировать полезные свойства и значительно снизить содержание фитиновой кислоты.

Фитиновая кислота содержится в орехах и семенах как естественная защита от преждевременного прорастания. Для человека же она может замедлять переваривание и усвоение питательных веществ. После замачивания орехи и семена становятся мягче, легче усваиваются и приятнее на вкус.

Если есть возможность подумать о салате заранее, семена можно даже прорастить.

Например, семечки подсолнечника прорастают очень быстро. Достаточно залить их холодной водой на ночь, утром слить воду, промыть, накрыть влажной салфеткой — и уже

к вечеру появятся первые ростки.

Пророщенные семена делают салаты более живыми, насыщенными и легко усваиваемыми.

Принцип №3 — используем нерафинированное масло холодного отжима.

Для заправки салатов лучше выбирать нерафинированное растительное масло, желательно холодного отжима. Такое масло дороже, но его нужно значительно меньше. Гораздо полезнее добавить в салат несколько капель качественного масла, чем использовать большее количество рафинированного.

Рафинированные масла проходят многоступенчатую очистку с применением химических процессов, в результате чего теряются вкус, аромат и часть полезных веществ. Нерафинированное масло сохраняет натуральный вкус и делает салат более насыщенным и живым.

Принцип №4 — используем минимум соли и масла.

Не каждый салат нуждается в соли или масле. Если приготовить несколько небольших салатов за один приём пищи, достаточно заправить маслом лишь один—два из них.

Остальным салатам можно придать сочность и вкус за счёт фруктов: дольки мандарина, грейпфрута, апельсина или кусочки яблока прекрасно справляются с этой задачей. Такой подход делает питание легче, разнообразнее и позволяет

лучше чувствовать натуральный вкус овощей.

Как я придумываю свои блюда

Недавно приятельница спросила меня: «Галя, а как ты придумываешь свои рецепты?»

Я задумалась, а действительно, как?

Иногда мне рецепты приходят «слайдами» — раз и я прямо перед глазами вижу новый десерт.

Но чаще всего просто открываю холодильник и готовлю из того, что там есть в этот момент.

Сегодня у меня одна свёкла, одна морковь и два огурца.

Что с этим можно сделать? Можно потереть морковь, свеклу, порезать огурец, смешать все и съесть? Попробуйте приготовить — и это будет не так вкусно, как может быть на самом деле.

Поэтому я прокрутила огурцы и морковь через спиралайзер, а свеклу натёрла на мелкой терке.



Морковь, нашинкованная с помощью спирализера



Огурцы, нашинкованные с помощью спирализера



Свёкла, натёртая на мелкой тёрке

Ещё раз открыла холодильник, достала забытые три листочка салата и немного рукколы. Задумалась.

Огурцы уже дали сок — выпила.

Выложила огурцы в виде гнезда.



Огурцы, нашинкованные с помощью спирайзера

Если это гнездо, то туда нужно обязательно что-то положить. Вспомнила про маслины.

А если бы у меня не было маслин? Положила бы орешки-фундук.

А если бы не было фундука? Да, что угодно можно класть! Можно было бы порезать тот же кабачок на кубики, добавить паприку для цвета. Если паприки нет, то добавить немного свекольного сока из тёртой свеклы и выложить в гнездо.

В свеклу добавила листья салата и заправила маслом.

Морковь смешала с рукколой и тоже добавила оливковое масло.

Вот такой обед получился из трёх основных ингредиентов, а каждой тарелке только по два ингредиента и масло.

Представляете, если бы всё смешали в один салат? Так не наелись бы.

А три салата — это уже целый обед. Сначала съедаем салаты, а потом уже все остальное.

Приятного аппетита и позитивного настроения!

САЛАТЫ

Салат «Яркое утро» — свёкла, цветная капуста и гранат



Салат «Яркое утро»

Ингредиенты:

- Свёкла — 1 шт.
- Цветная капуста — 2—3 соцветия
- Зернышки из половины граната

— Оливковое масло — 1 ст. л.

Приготовление:

— Свёклу натираем на мелкой тёрке.

— Соцветия цветной капусты натираем на крупной тёрке или перемалываем в измельчителе.

— Сначала заправляем маслом свёклу, чтобы она не «пачкала» другие ингредиенты салата, и добавляем капусту.

— Формируем форму салата, сверху посыпаем зёрнышками граната.

Этот салат удивляет сочетанием простых продуктов, которые вместе дают яркий, свежий и слегка сладковатый вкус. Цветная капуста смягчает насыщенность свёклы, а гранат добавляет сочные хрустящие акценты и лёгкую кислинку. Получается блюдо с контрастной текстурой: мягкое, хрустящее и сочное одновременно.

Для придания формы салату можно использовать форму. Или придать форму салату вилкой, выравнивая его по краям.

Салат «Зелёная энергия» — шпинат и зернышки граната



Салат «Зелёная энергия»

Ингредиенты:

- Листья шпината или салата — 1 пучок
- Гранат — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

- Нарезаем или разрываем на кусочки листья шпината, добавляем немного оливкового масла.
- Выкладываем на тарелку и сверху посыпаем гранато-

выми зернышками.

В этом салате нежные листья шпината создают лёгкую основу, а сочные зёрна граната добавляют яркие вспышки сладости и лёгкой кислинки. Вместе они дают ощущение простого, но очень выразительного блюда, в котором ничего не хочется убирать или добавлять.

Такой салат особенно хорошо ощущается как лёгкий перекус или дополнение к основному блюду.

Салат «Неожиданная встреча» — свёкла и персик



Салат «Неожиданная встреча»

Ингредиенты:

- Свёкла — 1 шт.
- Персик — 1 ст. л.
- Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

- Сырую свёклу натираем на мелкой тёрке, добавляем оливковое масло.
- Персики очищаем от кожуры, нарезаем средними ку-

сочками и выкладываем сверху на свёклу.

Этот салат соединяет в себе неожиданную пару — насыщенную, слегка землистую свёклу и мягкую, солнечную сладость персика. Вместе они создают тонкий контраст вкусов, дополняя друг друга, не перебивая, а подчёркивая.

В итоге получается лёгкий, свежий салат с необычным фруктово-овощным характером — простой по составу, но интересный по ощущению.

Салат «Ореховая нежность» — кабачок, орехи



Салат «Ореховая нежность»

Ингредиенты:

- Кабачок — 1 шт.
- Орехи грецкие — 1 ст. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.

Приготовление:

— Кабачок натираем на крупной тёрке.

— Грецкие орехи немного измельчаем и выкладываем на кабачок.

Получается лёгкий, деликатный салат с тонким ореховым оттенком — простой, но удивительно гармоничный и комфортный по вкусу.

Сырой кабачок даёт лёгкую свежесть и сочную основу. Его нейтральность позволяет раскрыться другим ингредиентам.

Салат «Стройнеть легко» — кабачки, зелень, помидоры



Салат «Стройнеть легко»

Ингредиенты:

- Руккола — 1 пучок
- Помидоры — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.
- Семечки тыквы — 1 ст. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.

Приготовление:

- Кабачок натираем на крупной тёрке.

- Рукколу разрываем на кусочки.
- Помидоры нарезаем дольками.
- Добавляем оливковое масло, перемешиваем и сверху посыпаем тыквенными семечками. Если семечки положить в салат и размешать, то они провалятся вниз.

В этом салате руккола задаёт характер блюда своей чуть пряной горчинкой,

Тыквенные семечки здесь играют особую роль — они дают приятный дополнительный вкус и хрустящий акцент, который делает салат более выразительным и «живым».

Салат «Пряная лапша» — кабачок, огурец и руккола

При приготовлении этого салата я использовала спиралайзер — кабачок выходит оттуда длинной макарониной. Если спиралайзера нет, можно настрогать кабачок длинными широкими полосками, как лапша, овощерезкой



Салат «Пряная лапша»

Ингредиенты:

— Кабачок — 1 шт.

— Огурцы — 1 шт.

- Руккола — пучок
- Куркума — 1 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

- Листья салата разрываем на крупные кусочки.
- Кабачок пропускаем через спирайзер, чтобы получились «макаронины», если нет специальных тёрки — можно использовать обычную овощерезку, настрогать длинные слайсы — как «лапша».
- Огурцы нарезаем кружочками.
- Перемешиваем все ингредиенты и добавляем куркуму и оливковое масло.

Дальше я уже не буду отвлекать вас от собственных ощущений вкуса салатов. Попробуйте почувствовать вкус ингредиентов и описать его для себя. Так вы сможете сами создавать необычайно вкусные, но простые салаты для каждого дня.

Салат «Свежесть дня» — свёкла, слива и зелень

Если на столе стоят несколько салатов — этот салат всегда съедается первым.



Салат «Свежесть дня»

Ингредиенты:

- Свёкла — 1 шт.
- Листья салата — 4 листочка
- Сливы — 2 шт.

— Оливковое масло — 1 ч. д.

Приготовление:

— Свёклу натираем на мелкой тёрке. Желательно, чтобы тёрка не разминала свёклу. Я использую механическую овощерезку-шинковку, по форме похожую на мясорубку.

— Листья салата разрываем на крупные кусочки.

— Сливы разрезаем на 8 долек. Вместо сливы можно положить персик.

— Заправляем оливковым маслом. Такой салат лучше не солить.

— Если в вашей семье фрукты едят отдельно от еды, то сливы можно подавать отдельно. Или раскладывать такой салат в две тарелки — одна со сливами, во вторую можно добавить грецких орехов или семечек.

Салат «Вкус лёгкости» — зелень, хурма, ягоды

Это салат моей мамы.



Салат «Вкус лёгкости»

Ингредиенты:

- Смесь зелени — 1 пачка
- Хурма — 2 шт.
- Ягоды голубики — 1—2 ст. л.

Приготовление:

- Мелкую нежную зелень промываем, высушиваем, раскладываем на большой плоской тарелке.
- Сверху выкладываем нарезанную спелую хурму.
- Посыпаем ягодами голубики (можно мороженной).

Салат «Сочная гармония» — кабачок, кинза и арахис

В этом салате основной ингредиент, который добавляет необычный вкус — это прогретый в духовке арахис.



Салат «Сочная гармония»

Ингредиенты:

— Сырой кабачок — 1 шт.

— Кинза — несколько веточек

— Арахис — горсть

— Оливковое масло (сегодня у меня масло из чёрных оливок) — 1 ч. л.

Приготовление:

— Кабачок нарезать длинными слайсами с помощью овощерезки.

— Мелко измельчить листья кинзы.

— Арахис предварительно прогреть и просушить в духовке.

— Перемешать все ингредиенты и заправить салат растительным маслом.

Салат «Солнечное настроение» — кабачки, морковь, арахис



Салат «Солнечное настроение»

Ингредиенты:

- Кабачки — 2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Арахис — 2 ст. л.

— Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

— Кабачок строгаем слайсами с помощью овощерезки.

— Морковь натираем на мелкой тёрке.

— Арахис прогреваем в духовке, или на сухой сковороде.

Или используем уже поджаренный. Обычно покупаю сырой арахис и сама прогреваю в духовке. Но в этот раз купила уже готовый, поджаренный с солью.

— Смешиваем кабачок, морковь, масло.

— Выкладываем на блюдо и сверху посыпаем арахисом.

Если арахис положить сразу во все ингредиенты, то при перемешивании он окажется внизу. Поэтому лучше им посыпать салат.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.