

CUPRINS

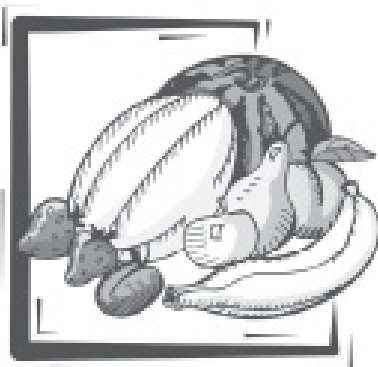
Prefață.....	9
Introducere.....	13
Alimentele și sănătatea noastră.....	14
Principii pentru o alimentație sănătoasă	24
Reguli în pregătirea alimentelor.....	36
Mici secrete cu efecte mari.....	39
Rețete rapide, sănătoase și gustoase	41
Rețete pentru masa de dimineață.....	43
Rețete pentru masa de prânz.....	63
Rețete pentru masa de seară	144
Rețete pentru deserturi	158
Concluzii	179
Index rețete	180

ALIMENTELE ȘI SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Alimentele pe care le folosim pentru a ne hrăni în fiecare zi pot fi de două feluri:

- **benefice** sănătății noastre;
- **cu risc mare** pentru sănătatea noastră.

Alimentele benefice sănătății noastre sunt cele de origine vegetală.



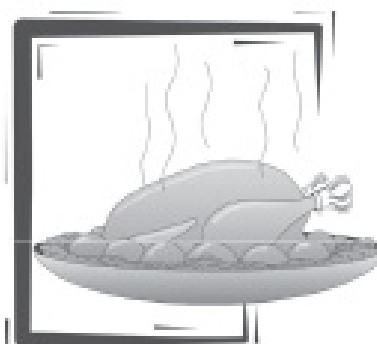
Nimic nu va fi atât de benefic pentru sănătatea oamenilor și pentru creșterea șanselor de supraviețuire a vieții pe pământ ca trecerea la o dietă vegetariană.

(Albert Einstein, fizician și om de știință german)

Alimentele cu risc mare pentru sănătatea noastră sunt cele de origine animală.

Industria cărnii a cauzat mai multe decese decât toate războaiele acestui secol (XX), toate calamitățile naturale și toate accidente rutiere laolaltă.

(Dr. Neal Barnard, președinte Physicians Committee for Responsible Medicine)



29. CREMĂ DE CAISE

Se pregătesc fructele, se pasează, iar crema obținută se servește cu cereale integrale.



15 min.

Ingrediente:

2 căni caise fără
sâmburi,
5 curmale fără
sâmburi

30. CREMĂ DIN CĂPȘUNI ȘI BANANE

Se pregătesc fructele: căpșunile se spală și li se îndepărtează codițele, bananele se curăță de coajă. Se pun toate fructele într-un castron și se pasează cu mixerul. Crema obținută se servește cu cereale la masa de dimineață.



15 min.

Ingrediente:

½ kg căpșuni foarte
bine coapte,
3 banane bine coapte

31. CREMĂ DE VIȘINE

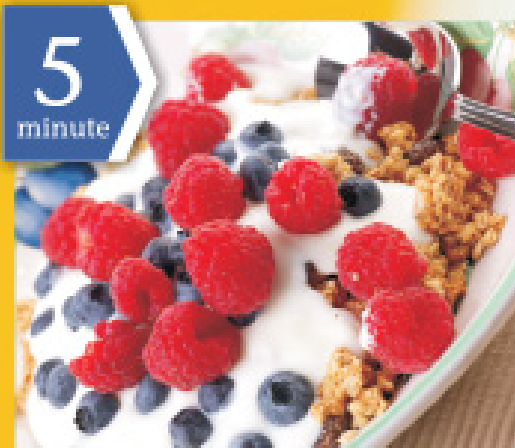
Se spală vișinele și se curăță de sâmburi. Se pasează și se amestecă cu nuca de cocos, apoi se încorporează și mierea de albine.



20 min.

Ingrediente:

½ kg vișine bine
coapte,
50 g nucă de cocos
rasă,
3 ling. miere de
albine



După best-sellerul *Rețete pentru sănătatea noastră*, cu peste 100 000 de exemplare vândute în ultimii 6 ani, Elena Pridie răspunde provocării anului 2012:

Se caută o rețetă a succesului pentru gospodinele contemporane, ale căror familii așteaptă din laboratorul numit „bucătărie” o mâncare realizată în timp record, dar care să fie deopotrivă sănătoasă și apetisantă.

Ca răspuns, autoarea propune nu doar o rețetă, ci informațiile și tehnicile pentru nu mai puțin de 250 de astfel de rețete, mergând pe întreita formulă din titlul cărții și încurajând gospodina din tine:

Gătește repede, sănătos și gustos!

Alte titluri de aceeași autoare:

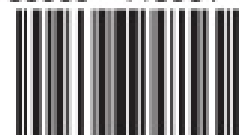
- *Rețete pentru familia noastră* (1998)
- *Mai bine un prânz de verdeturi* (2004)
- *Rețete pentru sănătatea noastră* (2006)
- *Cartea familiei mele* (2001)
- *Gospodina eficientă* (2005)
- *Copilul vegetarian* (2007)

evs
editura viață și sănătate

ISBN 978-973-101-596-1



9 786069 115961



51503

www.vietasisanatate.ro