

галина толкинзтън диана шингарова
изкуството на
**истинската
храна**

Всеки може да готви
бързи, лесни
и здравословни
рецепти с преброени
калории за тонус
и тънка талия



25

кулинарни картички за вашата колекция
търсете и оригиналната дървена кутия



**ДИАНА
ШИНГАРОВА**
ХУДОЖНИК

Диана е автор на фотографиите и графичната концепция на този сборник с рецепти.

Ведическата кухня е нейна страст, а красивото поднасяне е неин начин на живот.

Диана вярва, че истинската храна, е храна за всички сетива.



**ГАЛИНА
ТОЛКИНГЪН**
NSCA-CPT

Галя е консултант по здравословно хранене, фитнес експерт и автор на рецептите. В своите курсове по готвене тя разкрива тайната как използвайки традиционни продукти да постигнете оптимално тегло.

Галя вярва, че истинската храна е вкусна и ви прави щастливи.

www.artofrealfood.com









100%
**истинска
храна**





ароматен омлет с ябълка и кокос

ароматен омлет с ябълка и кокос

Всеки хубав ден започва с яйца. Това е така, защото яйцата са изключително важен източник на белтъчини и мазнини и носят завидна ситост. Тази рецепта носи и наслада.

Необходими продукти за 1 порция:

- 1 малка ябълка – Жълта или червена
- 10 г масло
- щипка канела
- 2 цели яйца от свободни кокошки, 1 белтък
- 1 с. л. смляно ленено семе
- 1 с. л. кокосови стъргодини
- 1 с. л. стафиди

Настържете ябълката и отцедете излишния сок. Разтопете маслото в тиган на среден огън, като прибавите настърганата ябълка и я гответе, докато се зачерви. В купа разбийте яйцата и белтъка, смляното ленено семе, кокосовите стъргодини и стафидите. Прибавете готовите ябълки. Върнете сместа в тигана докато омлетът придобие златист цвят от едната страна, внимателно обърнете и гответе 2 минути от обратната. Извадете и поставете в чиния, като съгнетте омлета на две. Друг начин да сервирате е да нарежете на триъълни парчета. Сервирайте с 2 лъжици крема сирене или сирене Рикота. Чаща кафе с мляко или силен черен чай допълват тази топла закуска.

Как да добавим още калории?

Добавете още 10 г масло,
30 г орехи и 2 яйца

Хранителна стойност: за 1 порция

| | |
|----------------|------------|
| КАЛОРИИ | 416 |
| МАЗНИИ | 26 г (56%) |
| БЕЛЪЧНИИ | 17 г (17%) |
| ВЪГЛЕХИДРАТИ | 31 г (27%) |
| ФИБРИ | 6 г |



Задна тижневите диетични харови
накратко на
**истинската
храна**

Всеки може да отво
вари живот
и здравословни
рецепти с пресовани
калории за тлово
и твѝка талиа

25

Кулинарни картички
100% растителни продукти
търсете и орциналната
дървена кутия

100%
**растителни
продукти**





www.artofrealfood.com



MY ORGANIC MARKET

BSS

CITY MARCHE