

## Как легко сделать свое питание более полезным

Домашняя готовка становится все более популярной. Это не только недорого и вкусно, но и очень полезно – ведь вы сами контролируете набор продуктов и технологию приготовления блюд.

Есть масса способов соблюсти баланс между вкусом и пользой:

1. Рыбу и мясо можно **запекать в духовке вместо жарки** на сковороде. Если же духовка не подходит, стоит взять сковороду с антипригарным покрытием или из чугуна. При их использовании масло можно практически не использовать;
2. Сливки чаще всего можно **заменить** на **молоко пониженной жирности**;
3. Вместо **майонеза** салаты заправляйте **нежирным йогуртом без добавок**. В него можно еще добавить немного измельченной зелени;
4. Класть в тесто для выпечки **в два раза меньше сахара**;
5. Супы и рагу на мясном бульоне поставить в холодильник, **снять весь застывший жир**, а потом уже есть;
6. Если рецепт требует обжарки фарша, то перед добавлением остальных компонентов надо **слить из сковородки жир**, вытопившийся из мяса;
7. Отмерять оливковое масло для **заправки салата чайной ложкой** и ограничиться одной. Чтобы было **достаточно соуса**, добавьте соевый соус, бальзамический уксус или сок лимона или других цитрусовых;
8. При запекании вместо сыра можно использовать **творог**. Еще один вариант – смешать нежирный йогурт с небольшим количеством сыра и специй;
9. В мясных салатах **колбасу** или буженину заменить **куриным филе или мясом кальмаров**;
10. Вместо жареных яиц есть на завтрак **вареные**;
11. Запекайте мясо и рыбу **небольшими кусками**. Чем меньше порция, тем меньше вероятность, что вы переедите;