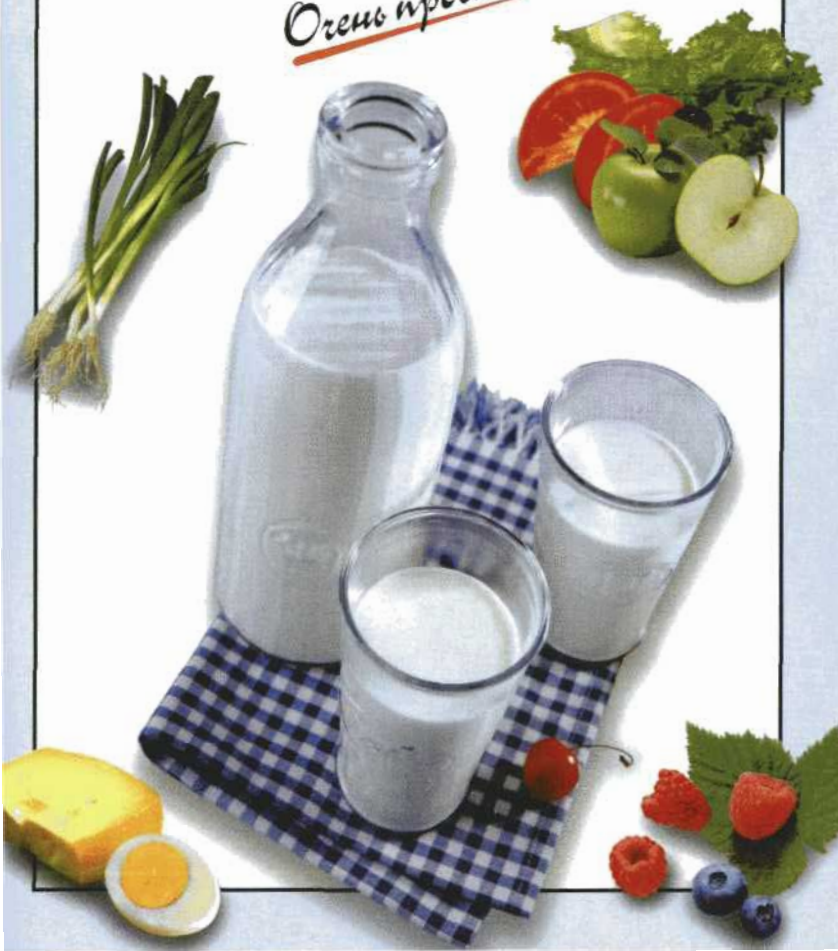


КЕФИРНАЯ ДИЕТА

Очень просто!



УДК 615.874
ББК 53.51
К 37

Составитель *Г.С. Выдревич*

К 37 **Кефирная** диета / Сост. Г.С. Выдревич. — М.:
Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с.

Достоинства кефира трудно переоценить. Он богат витаминами и минеральными веществами, помогает наладить работу кишечника, оздоравливает организм, омолаживает кожу, улучшает состояние волос и ногтей. Кроме того, диеты, основанные на употреблении кефира, позволяют довольно легко избавиться от лишних килограммов.

В предлагаемой книге не только приведены разнообразные кефирные диеты на любой вкус, но и даны рецепты блюд, одним из главных компонентов которых служит кефир.

УДК 615.874
ББК 53.51

ISBN 978-5-699-19729-3

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кефир — продукт, родившийся на Кавказе, в Северной Осетии. Там его называли даром небес и свято хранили рецепт его приготовления. И хотя слава целебного кисломолочного продукта распространялась быстро и любой иностранец мог, посетив Кавказ, попробовать его, способ приготовления кефира долгое время хранился в секрете. Первое научное описание кефира появилось лишь во второй половине XIX века. В России его производство началось в 1907 году, но как молокозаводчик Баландин добыл кефирные грибки, никто не знал.

Есть, правда, еще одна версия, как кефирные грибки попали в Россию. Говорят, один из кавказских князей как-то похитил русскую девушку, а за нее вступились российские власти. Князь заплатил за свою страсть свободой. Чтобы он вышел из тюрьмы, пришлось отпустить пленницу и в придачу отдать кефирные грибки.

Как бы то ни было, но этот чудесный продукт уже давно стал у нас очень популярным и горячо любимым.

Грибки, которые сквашивают молоко, состоят из множества микроорганизмов, в том числе — дрожжей. Хороший кефир приятен на вкус, освежает, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Главным свойством кефира считается его способность подавлять рост болезнетворных микроорганизмов и не давать развиваться кишечным инфекциям, а также повышать иммунитет. В кефире множество полезных бактерий, которые помогают переваривать пищу,



усваивать витамины и берегут нас от инфекций. То есть он насыщает кишечник полезной микрофлорой.

Кефир очень легко усваивается, и потому его рекомендуют детям, пожилым людям, а также тем, кто выздоравливает после долгой болезни. Этот продукт помогает даже при столь распространенном ныне синдроме хронической усталости, обладает легким успокаивающим действием, способствует нормализации сна.

Нежирный кефир обладает легким мочегонным воздействием, что делает его столь популярным во многих диетах для снижения веса. А с помощью чисто кефирных диет (или таких рационов питания, где он является основным продуктом) несложно сбросить до пяти килограммов.

В кефире содержится много кальция и фосфора, столь необходимых нашим костям, зубам и ногтям. И не только: кальций и фосфор участвуют в построении клеток головного мозга, помогают нормализовать обмен веществ. Конечно, кефир — не единственный источник этих элементов, но один из самых щедрых, ибо организм усваивает их в растворимом виде и в присутствии органических кислот. А эти кислоты в большом количестве есть в тех продуктах, в которых почти или вовсе нет ни кальция, ни фосфора (в клубнике, в черной смородине, в цитрусовых и т. д.). И только в кефире они пребывают в полной гармонии.

Кефир помогает нам быть не только здоровыми, но и красивыми. Он способствует синтезу витаминов группы В, которые снимают усталость, борются с депрессией, помогают избавиться от прыщей и перхоти. В нем много витамина А, необходимого для хорошего зрения и здоровья кожи, витамина D, помогающего усваивать кальций и фосфор, а также укреплять кости, фолиевой кислоты, без которой просто невозможно иметь хороший цвет лица и мышцы в тонусе. Кроме того, кефир помогает прочистить сосуды, избавляя их от холестериновых бляшек.



Правда, в обезжиренном кефире полезных веществ гораздо меньше. К тому же полезные свойства этого продукта во многом зависят от его срока хранения. Свежий кефир (не старше трех дней) обладает легким слабительным действием, а значит, очищает организм. Кефир более солидного «возраста», наоборот, крепит.

Итак, на кефирную диету можно садиться смело. Тем более что большинство таких диет — короткие, и некоторое однообразие питания не нанесет вашему организму вреда.

КЕФИРНЫЕ ДИЕТЫ

Кефирная монодиета

Рассчитана на три дня. Ежедневно нужно выпивать от 1 до 1,5 л свежего кефира без сахара, разделив его на пять-шесть приемов через одинаковые промежутки времени.

Довольно голодно, но зато можно сбросить 3–4 кг.

Недельная диета

Все блюда для нее надлежит готовить и есть без соли и сахара. Так как она довольно жесткая, повторять ее рекомендуется не чаще одного раза в два-три месяца. Насколько вам удастся похудеть, зависит от особенностей вашего организма. Среднее похудание — около 5 кг.

Первый день — 1,5 л кефира и 5 вареных клубней картофеля.

Второй день — 1,5 л кефира и 100 г отварного куриного мяса (лучше — белого).

Третий день — 1,5 л кефира и 100 г отварного нежирного мяса (предпочтительно — говядины или телятины).



Четвертый день — 1,5 л кефира и 100 г отварной нежирной рыбы.

Пятый день — 1,5 л кефира, фрукты и овощи (кроме бананов и винограда, в которых содержится слишком много калорий).

Шестой день — 1,5–2 л кефира.

Седьмой день — минеральная вода в неограниченном количестве (лучше — без газа).

Дневную норму кефира нужно выпивать по 1 стакану через 3–4 ч. Кроме того, в течение дня можно менять кефир. Например, сначала нежирный простой, затем фруктовый, а потом бифидокефир. Можно пить и воду, лучше минеральную, родниковую или ту, что продается в бутылках. А вот кофе или чай — нельзя.

Диета красоты

Такой диеты нужно придерживаться пять — семь дней. С ее помощью, конечно, можно немного сбросить лишний вес, но главный ее результат — улучшение состояния кожи, приподнятое настроение, избавление от усталости, подъем тонуса.

Ни сласти, ни сахар употреблять нельзя. Если вы совсем не можете обойтись без сладкого, ешьте мед.

Завтрак. 1 стакан чая, 0,5 стакана фруктового сока, 1 ломтик подсушенного хлеба с 1 ломтиком сыра.

Или: 1 чашка кофе с молоком, 1 ломтик поджаренного хлеба с 1 ломтиком сыра, свежие ягоды.



Полдник. 1 стакан кефира, 1 вареное яйцо, 1 ломтик хлеба, салат из овощей (можно приправить небольшим количеством растительного масла или смесью растительного масла с лимонным соком; салат лучше готовить из огурцов, белокочанной, краснокочанной или китайской капусты, сладкого перца).

Или: 1 чашка чая, 1 ломтик нежирной ветчины, салат из овощей.

Обед. Мясо с овощным гарниром, салат из овощей с растительным маслом.

Или: 1 тарелка куриного супа, салат из овощей с растительным маслом, 1 вареное яйцо, 1 ломтик хлеба.

Ланч. Фрукты.

Ужин. 1 ломтик хлеба, 200 г отварной рыбы, вареные или тушеные овощи.

Или: 1 чашка чая с молоком, 1 ломтик подсушенного хлеба, 1 ломтик сыра.

Перед сном. 1 стакан теплого молока или 1 стакан кефира.

Рецепты блюд для «Диеты красоты» (как варианты)

Овощной салат

2 огурца, 1 луковица, 1 стручок красного сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, соль.



Крупные огурцы очистить и нарезать кубиками, молодые и мелкие — промыть и, не снимая кожицы, нарезать дольками. Лук нашинковать кольцами. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, полить маслом и перемешать.

Салат из граната и лука

2 средние луковицы сладких сортов, 1 крупный гранат, соль.

Очищенный и нашинкованный тонкими кольцами лук 2–3 раза промыть в холодной воде, откинуть в дуршлаг, присыпать солью.

Отделить гранатовые зерна от кожуры, из одной части зерен выжать сок, другую часть смешать с луком. Выложить в салатник, полить соком.

Салат из редьки

2 средние редьки, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка виноградного уксуса, зелень, черный или красный молотый перец, соль.

Очистить редьку и нашинковать соломкой. Лук очистить, промыть в холодной воде и нарезать тонкими кольцами и полукольцами. Чеснок мелко порубить. Перемешать, заправить солью, перцем, виноградным уксусом и растительным маслом.

Выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью.



Бифштекс хозяйский

200 г говядины, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 луковицы, мука, соль.

Мясо отбить, слегка порубить ножом, надрезать по краям, придавая округлую форму, посыпать мукой и перед самым приготовлением посолить. Лук нарезать кружочками, подрумянить в масле, выложить из сковороды. Оставшееся масло сильно нагреть и обжарить на нем бифштекс (по 1–2 мин с каждой стороны), чтобы образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым, посыпать поджаренным луком и на несколько минут поставить в духовку.

Говядина отварная

200 г говядины, 0,5 луковицы, имбирь, петрушка, укроп, куриный бульон, зеленый лук, душистый перец горошком, гвоздика, соль.

Мясо нарезать небольшими кубиками, залить холодной водой и варить до полуготовности. Затем бульон слить, залить мясо куриным бульоном так, чтобы он лишь прикрывал мясо. Добавить имбирь, петрушку, укроп, душистый перец, гвоздику, посолить и варить до готовности на слабом огне. Подавать в глубокой тарелке с бульоном, посыпав зеленым луком.

Говядина с баклажанами

250 г мякоти говядины, 25 г сливочного масла, растительное масло, 1 луковица, 1 помидор, 1 баклажан, измельченная зелень петрушки, черный молотый перец, соль.



Мясо нарезать ломтиками, обжарить в сливочном масле, добавить мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, залить водой и тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. Баклажан вымыть, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, положить к мясу, добавить помидор, нарезанный кружками, и оставить на 20 мин на слабом огне. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

Куриный бульон с фрикадельками

200 г куриного мяса, 3 ломтика белого хлеба, 1 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 яйцо, соль.

Куриное мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Снять пену, положить очищенную морковь и корень петрушки, посолить и варить на слабом огне до готовности.

Вареную курицу пропустить через мясорубку с белым хлебом. Добавить яйцо, соль, размешать. Из получившегося фарша сформовать фрикадельки, положить их в бульон. Когда фрикадельки всплывут, снять пену и варить еще 10 мин. Бульон можно процедить.

Суп-пюре из курицы

200 г куриного филе, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 3–4 ст. ложки молока, соль.

Куриное мясо отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой и растереть с маслом. Бульон сохранить. Морковь и корень петрушки очистить, отварить и протереть. Муку обжа-



рить в масле с морковью и петрушкой, соединить с куриным пюре, добавить немного бульона, размешать и влить через дуршлаг, постоянно помешивая, в оставшийся бульон. Довести до кипения и влить тонкой стружкой яйцо, взбитое с 3–4 ст. ложками молока.

Кефирно-фруктовая диета

В день нужно выпивать 1,5–2 л обезжиренного кефира, а также есть фрукты и овощи в количествах, достаточных для утоления голода.

Чаще всего таким образом устраивают разгрузочные дни, но можно устроить себе и трех-четырёхдневную диету.

С ее помощью можно похудеть на 2–3 кг за три дня.

Зимняя кефирная диета

Этой диеты лучше придерживаться не дольше трех дней, повторять ее — не чаще одного раза в месяц. Количество сброшенных килограммов зависит от особенностей организма.

Завтрак. 1 чашка кофе с молоком, омлет, салат из квашеной капусты.

Или: 1 чашка чая с медом, 1 ломтик хлеба со сливочным маслом, 1 яйцо, манная каша.

12 Полдник. 1 стакан кефира.
Или: 1 яблоко, 1 ломтик сыра.



Обед. Винегрет, куриный суп (см., например, «Диету красоты»), тушеная морковь, 1 ломтик хлеба.

Или: грибной суп, тушеное мясо с капустой.

Ланч. Печеные яблоки.

Или: 1 стакан кефирного коктейля.

Ужин. 1 чашка чая, рыба, жаренная на растительном масле, с печеным картофелем.

Или: 1 чашка чая с медом, морковная запеканка с черносливом.

Перед сном. 1 стакан кефира, обезжиренного молока или простокваши.

Рецепты блюд для «Зимней диеты» (как варианты)

Салат из квашеной капусты

200 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Капусту измельчить (если она очень кислая, промыть или добавить сахар). Огурец нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать очень тонкими кольцами (если лук горький, его можно ошпарить кипятком или промыть под струей холодной воды).

Все ингредиенты соединить, добавить немного соли, поперчить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.



Салат из квашеной капусты со свеклой

200 г квашеной капусты, 1 свекла, 2 дольки чеснока, растительное масло, сметана.

Капусту отжать (очень кислую — промыть или подсластить). Свеклу вымыть, залить холодной водой и сварить в кожуре. Остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить очень острым ножом. Сметану смешать с растительным маслом. Капусту, свеклу и чеснок соединить, заправить смесью сметаны с маслом и тщательно перемешать.

Манная каша с фруктовым соусом

0,5 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 0,5 стакана измельченных орехов или цукатов, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль. Для соуса: 5 абрикосов из компота, 2–3 ст. ложки воды.

Молоко довести до кипения на слабом огне, тонкой струйкой, помешивая, всыпать крупу и варить 2–3 мин. Затем посолить по вкусу, положить сахар, орехи или цукаты. Варить, помешивая, до готовности. В конце приготовления положить масло.

Приготовить соус. Абрикосы очень мелко порубить, добавить воду и проварить, помешивая, до образования однородной массы.

Готовую кашу полить соусом.

Винегрет

2–3 клубня картофеля, 1–2 свеклы, 3 соленых огурца, 1 небольшая луковица, растительное масло, соль.



Картофель отварить в мундире. Свеклу в кожуре залить холодной водой и отварить до готовности. Овощи охладить и очистить, нарезать кубиками. Перемешать картофель, лук и огурцы, заправить растительным маслом, добавить свеклу и еще раз перемешать.

Грибной суп

150 г сушеных грибов, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 яйцо, растительное масло, соль.

Морковь и корень сельдерея тщательно вымыть с помощью щетки в проточной воде, нарезать тонкой соломкой или кружками. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле и на основе этой смеси сварить овощной бульон. Грибы перебрать, истолочь, просеять через сито и снова истолочь (должен получиться порошок). Всыпать грибной порошок в овощной бульон, посолить по вкусу и варить 10–15 мин. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Готовый суп разлить по тарелкам и положить в каждую немного рубленого яйца.

Кефирный коктейль

0,5 стакана нежирного кефира, сок половины грейпфрута, 8 ст. ложек кукурузных палочек, 2 ст. ложки ягод.

Кефир взбить с соком грейпфрута, добавить кукурузные палочки, перемешать. Сверху выложить ягоды.



Морковная запеканка с черносливом

Для запеканки: 500–600 г моркови, 300 г творога, 0,5 стакана манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 0,3 стакана панировочных сухарей, 1,5 стакана сметанного соуса, 50 г сливочного масла, 100 г чернослива без косточек, соль.

Для соуса: 250 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана овощного отвара, соль, сахар.

Морковь натереть на крупной терке, отварить в слегка подсоленной воде с маслом и измельченным черносливом до полуготовности. Затем, не снимая с огня, осторожно ввести манную крупу и варить до тех пор, пока крупа не будет готова. Получившуюся массу охладить до 60° С. Творог протереть с яйцом, 1 стаканом сметанного соуса и сахаром. Смешать морковь с творогом. Выложить смесь на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разровнять, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в разогретой духовке. Запеканку разрезать на куски, разложить по тарелкам и полить оставшимся сметанным соусом. Соус приготовить следующим образом. Муку обжарить с маслом и развести ее смесью овощного отвара и сметаны. Прокипятить в течение 5 мин, добавить соль, сахар и процедить.

Разгрузочная кефирная диета

Эта диета применяется после праздничных дней, сопровождавшихся обильной трапезой. Во-первых, она помогает немного отдохнуть организму, а во-вторых, не дает вырабаты-

таться привычке к перееданию — одной из основных причин излишнего веса. Одного дня такой диеты

достаточно, чтобы излишки еды, поглощенные накануне, не сказались на вашей фигуре.



Завтрак. 1 стакан кефира, 1 ломтик подсушенного хлеба.

Или: 1 стакан кефира.

Полдник. 2 яблока, 1 стакан кефира.

Или: 1 стакан сока.

Обед. Овощной салат, винегрет или квашеная капуста.

Или: 200 г отварной рыбы.

Ланч. 1 стакан кефира.

Или: фрукты (предпочтительно — яблоки).

Ужин. 1 ломтик сыра, 1–2 яблока.

Или: морковная запеканка (можно использовать рецепт из «Зимней диеты»), 1 ломтик хлеба.

Перед сном. 1 стакан кефира или молока.

***Рецепты блюд
для «Разгрузочной кефирной диеты»
(как варианты)***

Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови

*200 г белокочанной капусты, 50 г зелени сельдерея,
1 морковь, 1 яблоко, растительное масло, соль.*

Капусту очистить от поврежденных листьев, нашинковать, перетереть с солью. Сельдерей мелко



порубить. Морковь натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать очень тонкими пластами или натереть на крупной терке. Все ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом и снова перемешать.

Салат из белокочанной капусты с черносливом

200 г белокочанной капусты, 0,5 стакана чернослива, 1 морковь, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить, отжать руками. Чернослив замочить в теплой воде до тех пор, пока он не разбухнет, затем очистить от косточек и мелко порубить. Морковь натереть на средней терке. Лимон ошпарить и, не снимая кожуры, натереть на мелкой терке. Все ингредиенты соединить, добавить сахар и перемешать.

Винегрет

1 морковь, 1–2 свеклы, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых или свежих огурца, 150 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, растительное масло, 1 ст. ложка уксуса, горчица, соль.

Картофель, свеклу, морковь отварить в кожуре отдельно друг от друга. Охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать огурцы. Лук нашинковать. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, промыть или добавить немного сахара. Все перемешать и заправить растительным маслом, уксусом, солью, горчицей.



Кефирная диета Института питания

Эта диета длится 21 день. За это время можно потерять до 10 кг веса. Она не расписывается на завтрак, обед, ужин, не называет конкретных блюд, однако основные ее принципы вполне понятны.

Главное — максимально снизить калорийность потребляемых продуктов. Полностью исключаются сахар, хлеб, выпечка, картофель. Не меньше половины жиров в рационе должны быть растительными. Мясо и рыба — нежирные, молоко и молочные продукты — обезжиренные. Фрукты и овощи, не содержащие крахмала, можно есть в неограниченном количестве.

Жидкости в день можно потреблять не более 1,5 л, из них — 1 л кефира (часть его можно иногда заменять другими кисломолочными продуктами или овощным соком), а 500 мл должно содержаться в пище. Соли в день можно съедать не более 5 г (пищу солить уже готовую). Питаться надо пять-шесть раз в день, в одно и то же время.

Девятидневная кефирная диета

Это жесткая диета, которая позволяет сбросить за девять дней 8–9 кг. Выходить из нее надо аккуратно, не пережидая и не набрасываясь на калорийные продукты.

Первые три дня. За целый день — кефир 1%-й жирности в любом количестве, 100 г риса, отваренного без соли.

Вторые три дня. За целый день — кефир 1%-й жирности в любом количестве, 100 г куриного филе (белое мясо), отваренного без соли.



Последние три дня. За целый день — кефир 1 %-й жирности в любом количестве, свежие яблоки в любом количестве.

«Полосатая» кефирная диета

Выдерживать ее можно очень долго, так как она совершенно необременительна. Потеря веса зависит от особенностей организма.

Суть диеты проста. Один день — только кефир 1 %-й жирности (в любом количестве), второй день — любые продукты без ограничений. Иногда вместо кефира можно пить негазированную воду.

Восьмидневная кефирная диета

Очень жесткая диета, по составу и количеству продуктов недостаточная для нормального функционирования организма. Перед переходом на нее обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Если есть какие-либо заболевания, лучше вообще отказаться от этой диеты.

Все рекомендуемые диетой продукты нужно съедать в течение дня за три-четыре приема. Менять состав продуктов, а тем более что-то добавлять (особенно сахар и соль) нельзя. Воду можно пить в неограниченном количестве.

Первый день. 500 мл кефира, 3–4 клубня вареного картофеля.

Второй день. 500 мл кефира, 500 г сухофруктов.

20 Третий день. 500 мл кефира, 500 г творога.



Четвертый день. 500 мл кефира, 500 г сметаны.

Пятый день. 500 мл кефира, 300 г отварного куриного мяса.

Шестой день. 500 мл кефира, 2 кг свежих фруктов.

Седьмой день. 2–3 л кефира.

Восьмой день. Минеральная вода в неограниченном количестве.

Кефирно-творожные разгрузочные дни

Эффект от таких дней обусловлен тем, что кефир и творог сильно стимулируют обмен веществ, заставляя организм тратить энергию и тем самым способствуя похуданию. За один «творожный» день нужно съесть 500–600 г нежирного творога, разделив его на пять-шесть приемов. Запивать его можно только водой.

«**Кефирный**» день — это 1,5 л обезжиренного кефира, так же разделенного на пять-шесть приемов.

«**Кефирно-творожный**» день — это 250–300 г нежирного творога и 750 мл кефира, опять же съеденных за пять-шесть приемов.

Кефирно-яблочная диета

Рассчитана на девять дней. Дает стойкий эффект. Потеря веса может составить до 9 кг.



Кефирная диета

Первые три дня. Ежедневно — по 1,5 л обезжиренного кефира.

Вторые три дня. Ежедневно — по 1,5 кг свежих яблок.

Третьи три дня. Ежедневно — по 1,5 л обезжиренного кефира.

Так как сидя на этой диете, вы можете почувствовать слабость, можно изредка добавлять немного белков или углеводов.

Пятидневная кефирная диета

С ее помощью можно сбросить 5 кг. Особенность диеты состоит в том, что есть нужно строго по часам.

- 7.00 1 чашка чая без сахара.
- 9.00 салат из двух средних морковей, натертых на средней терке и заправленных растительным маслом.
- 11.00 200 г отварной говядины или белого мяса курицы.
- 13.00 1 яблоко.
- 15.00 1 яйцо, сваренное вкрутую.
- 17.00 1 яблоко.
- 19.00 10 шт. чернослива.
- 21.00 1 стакан кефира и 1 таблетка «Йод-актива».

САЛАТЫ



Витаминный салат с кефиром

150 г листового салата, 3–4 молодые моркови, 3–4 молодые репы, 50 г редиса, 30 г молодого зеленого лука, 2 ст. ложки винного уксуса, 200 мл кефира, соль.

Овощи очистить. Репу натереть на крупной терке. Морковь нарезать тонкой соломкой. Салат разорвать руками на небольшие кусочки. Редис нарезать тонкими кружочками. Лук мелко нарезать. Репу, морковь, салат и редис перемешать. Соединить кефир, уксус и зеленый лук. Получившейся смесью полить салат.



Салат из одуванчиков с кефиром

15–20 листьев одуванчика, 7–8 листьев салата, 200 г творога, 0,5 стакана густого кефира, зелень укропа и петрушки, соль.

Листья одуванчика и салата очень мелко нарезать, смешать с творогом, слегка посолить. Получив-



шуюся массу выложить горкой на блюдо, сделать в середине углубление. Влить в него холодный кефир.

Готовый салат густо посыпать измельченной зеленью.



Огуречный салат с творогом и кефиром

3–4 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 30 г укропа, 100 г обезжиренного творога, 0,5 стакана густого кефира.

Огурцы, лук и укроп мелко нарезать, перемешать. Добавить творог, разведенный кефиром, и еще раз перемешать. Можно слегка посолить.



Салат из редьки с кефиром

2 редьки, 0,5 стакана кефира, зелень кинзы и укропа.

Редьку очистить, натереть на крупной терке, залить кефиром и посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно слегка посолить.



Салат из помидоров с кефиром

500 г мелких помидоров, 0,25 стакана густого кефира, 1 ст. ложка хрена, листья салата, измельченная зелень.



Листья салата вымыть, встряхнуть и уложить на блюдо. Помидоры разрезать пополам и выложить на листья салата.

Кефир взбить с хреном и получившейся смесью полить помидоры и салатные листья. Посыпать зеленью.



Салат из цветной капусты с кефиром

300 г цветной капусты, 1 яйцо, 2 ст. ложки густого кефира, соль.

Капусту отварить в подсоленной воде вместе с листьями, после чего листья удалить, капусту разобрать на соцветия, мелко порубить или размять вилкой.

Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить так же, как капусту.

Ингредиенты соединить, заправить сметаной и перемешать.



Салат «Зимний»

1 морковь, 2 редьки, 1 маленькая луковица, 0,5 ч. ложки тмина, 0,5 стакана кефира.

Морковь натереть на мелкой терке, редьку — на крупной. Морковь и редьку соединить, полить кефиром и очень тщательно перемешать. После этого добавить тмин, еще раз перемешать.



Получившуюся массу выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.



Фруктовый салат с капустой

300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 яблока, 50 г слив, 2 ст. ложки изюма без косточек, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 0,5 стакана кефира, 1 ст. ложка сахара, 0,25 ч. ложки соли.

Капусту тонко нашинковать и перетереть с сахаром и солью. Образовавшийся сок отжать. Морковь натереть на средней терке. Яблоки мелко нарезать. Сливы очистить от косточек и разрезать на четыре части.

Все ингредиенты соединить, добавить слегка распаренный изюм и зеленый лук, перемешать и полить кефиром.

Можно добавить немного уксуса.



Салат-паста

300 г белокочанной капусты, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанной айвы, 1 ст. ложка сахара, соль.

Капусту мелко порубить. Перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Соединить капусту, перец и айву и измельчить с помощью миксера или кухонного комбайна.



В получившуюся массу добавить лимонный сок, кефир и сахар, слегка посолить и тщательно перемешать.

Овощи можно предварительно отварить в подсоленной воде.



Салат из редиса, творога и кефира

100 г редиса, 100 г творога, 30 г зелени петрушки, 3–4 ст. ложки кефира.

Редис натереть на мелкой терке, соединить с творогом, добавить кефир и тщательно перемешать. Можно слегка посолить.

Выложить смесь в салатник, посыпать измельченной петрушкой.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Болгарский суп «Таратор»

500 мл кефира, 2–3 небольших огурца, 2 очищенных грецких ореха, 1–2 ст. ложки растительного масла, 250 мл воды, укроп, чеснок, молотый красный перец, соль.

Кефир развести водой. Огурцы натереть на крупной терке, положить в кефир, посолить по вкусу, перемешать. Добавить измельченные ядра орехов и немного мелко нарубленного или раздавленного чеснока. Растительное масло прогреть с красным перцем, влить в суп и перемешать.

Готовый суп посыпать измельченным укропом.



Кефирный суп

1 стакан пшена, 1 л кефира, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки измельченной кинзы, соль.

28 Крупу вымыть, залить 1 л холодной воды и варить на среднем огне, помешивая, 1 ч 10 мин.



Лук мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить к пшenu, посолить по вкусу, убавить огонь до слабого.

Кефир смешать со сметаной и тонкой стружкой, помешивая, влить в суп. Довести до кипения и снять с огня. Всыпать зелень, перемешать и дать настояться под крышкой 10 мин.

Готовый суп можно подавать и горячим, и холодным.



Кефирный суп с морковью и яблоками

4 моркови, 2 яблока, 1 л кефира, 2 ст. ложки меда.

Морковь и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Добавить мед, тщательно перемешать. Залить все кефиром и снова перемешать.



Кефирный суп с редисом

1 л кефира, 500 мл холодной кипяченой воды, 5–6 свежих огурцов, 200 г молодого редиса с ботвой, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г зеленого лука, 100 г сметаны, соль.

Огурцы и редис нарезать тонкой соломкой, ботву и зеленый лук мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить по вкусу, перемешать.



Кефир смешать с водой и отваром от горошка, охладить, добавить сметану, перемешать. Получившейся смесью залить овощи.



Литовский холодный борщ

1 л кефира, 3 свеклы, 3 свежих огурца, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 500 мл воды, 30 г зеленого лука, зелень петрушки и укропа, соль.

Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать соломкой. Огурцы нарезать так же. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко порубить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам.

Ингредиенты (кроме яиц) соединить, посолить по вкусу, залить смесью воды и кефира и перемешать.

В тарелки положить по половинке яйца, налить борщ, положить сметану.



Литовский холодный суп

500 мл кефира, 350 мл воды, 1 свекла, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2 яйца, зелень укропа, соль.

Свеклу отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать ломти-



ками. Лук тонко нашинковать. Укроп мелко порубить и растереть с солью.

Ингредиенты соединить, залить смесью кефира и воды, перемешать.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Разложить их по тарелкам и налить суп.



Окрошка по-литовски

1 л кефира, 500 мл хлебного кваса, 2–3 свеклы, 150 г зеленого лука, 100 г майонеза, 2 яйца, соль.

Свеклу отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить.

Кефир смешать с квасом и взбить. Получившейся смесью залить свеклу, добавить лук и перемешать. Дать немного настояться. Перед подачей в окрошку положить яйца и майонез.



Окрошка с кефиром (вариант 1)

3 огурца, 5 шт. молодого редиса с ботвой, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 стакана кефира, 2 стакана холодной кипяченой воды, соль.

Огурцы и редис нарезать тонкой соломкой. Ботву редиса мелко порубить.



Ингредиенты соединить, добавить лук, залить смесью кефира и воды, посолить по вкусу и перемешать.



Окрошка с кефиром (вариант 2)

1 л кефира, 250 мл воды, 3 свежих огурца, 3 помидора, 100 г редиса, 50 г зеленого лука, 30 г кинзы, 2 дольки чеснока, черный молотый перец, соль.

Огурцы, помидоры и редис очень мелко нарезать. Зеленый лук и кинзу мелко порубить. Чеснок раздавить.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, залить смесью кефира и воды и тщательно перемешать.



Окрошка с кефиром и свекольной ботвой

1 л кефира, 500 мл воды, 6–7 шт. молодой свеклы с ботвой, 3 свежих огурца, 2 яйца, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, сметана, соль.

Ботву вымыть, листья отделить от черешков. Черешки нарезать кубиками, листья нашинковать, как капусту. Свеклу очистить, нарезать соломкой, полить лимонным соком, опустить в кипящую воду и проварить 2–3 мин. Снять с огня, выдержать под крышкой 10–15 мин, затем остудить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурцы нарезать маленькими кубиками.

Все ингредиенты соединить, залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, посолить по вкусу, посыпать укропом. Подавать со сметаной.



Окрошка с кефиром и свеклой

2 свеклы, 50 г зеленого лука, 30 г укропа, 1 свежий огурец, 50 г редиса, 2 яйца, 1 л кефира, соль.

Свеклу отварить, очистить, мелко нарезать или натереть на терке. Огурец и редис нарезать маленькими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Лук и укроп мелко порубить, посолить и размять деревянной ложкой. Добавить яйца, огурец, редис и свеклу, залить кефиром и перемешать.



Окрошка с кефиром и чесноком

500 мл кефира, 250 мл воды, 3 свежих огурца, 2 яйца, 3–4 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Чеснок растолочь. Все соединить, посолить по вкусу и перемешать.

Кефир взбить с растительным маслом, добавить кипяченую холодную воду, перемешать. Получив-



шейся смесью залить основу окрошки. Перед подачей посыпать большим количеством измельченного укропа.



Окрошка с малосольными огурцами

500 мл кефира, 500 мл воды, 2 клубня картофеля, 1 репа, 2 малосольных огурца, 3–4 дольки чеснока, укроп, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Репу очистить, нарезать соломкой, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и остудить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Чеснок мелко порубить или растереть. Укроп мелко нарезать.

Картофель, репу и огурцы залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, перемешать, посолить по вкусу, добавить чеснок и укроп.



Окрошка с морской капустой

500 мл кефира, 40 г вареной морской капусты, 1 свекла, 1–2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 50 г сметаны, укроп, сахар, уксус, соль.

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке.

34 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурцы нарезать соломкой.



Ингредиенты соединить, добавить морскую капусту, посолить по вкусу. Кефир смешать с небольшим количеством сахара и уксуса и получившейся смесью залить основу окрошки. Разлить ее по тарелкам и положить сметану.

Свеклу можно использовать в сыром виде.



Окрошка с сельдереем

1 л кефира, 200 г стеблей сельдерея, 2 клубня картофеля, 4 яйца, 100 г зеленого лука, 1 крупная морковь, 4 дольки чеснока.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Морковь отварить, очистить, нарезать так же, как картофель. Сельдерей и лук мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Чеснок растолочь.

Все ингредиенты соединить, залить кефиром и перемешать. Можно слегка посолить.



Окрошка с яблоками

1,5 л кефира, 1 крупное яблоко, 3 свежих огурца, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченного укропа, 10 шт. редиса, 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч. ложки горчицы, соль.

Яблоко, огурцы и редис вымыть и нарезать тонкой соломкой. Соединить, посолить по вкусу, пере-



мешать. Добавить лук и укроп, залить кефиром, положить горчицу и еще раз перемешать, чтобы горчица полностью растворилась.

Готовую окрошку подавать со сметаной. Можно положить в тарелки кусочки пищевого льда.



Сарнапур

750 мл кефира, 0,5 стакана гороха, 0,25 стакана риса, 3 ст. ложки измельченной кинзы, 1 ст. ложка измельченной мяты, 200 г свекольной ботвы, сахар, соль.

Горох сварить в 1 л воды, добавив к нему рис незадолго до окончания варки. Свекольную ботву нарезать и припустить в 500 мл воды.

Ингредиенты соединить, добавить кинзу и мяту, немного сахара, посолить по вкусу, проварить 3–4 мин и остудить. После этого залить кефиром и перемешать.

Вместо кефира можно использовать мацун или простоквашу.



Суп из кефира с баклажанами

1 стакан кефира, 400 мл воды, 2 средних баклажана, 25 г растительного масла, 25 г муки, 2–3 яйца, 2–3 дольки чеснока, зелень петрушки, соль.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, обвалить в муке с солью и обжарить на растительном масле. Затем залить их взбитыми яйцами и запечь до готовно-



сти (в духовке или на сковороде под крышкой). Остудить и нарезать соломкой.

Кефир развести холодной кипяченой водой, добавить раздавленный чеснок и измельченную зелень, перемешать, залить баклажаны.

Перед подачей охладить.

Вместо баклажанов можно использовать кабачки.



Суп из кефира с помидорами

1 л кефира, 1 л воды, 5 помидоров, 0,5 стакана риса, 2 ст. ложки измельченной зелени, 1 ст. ложка майонеза, соль.

Воду довести до кипения, опустить в нее рис. Варить около 5 мин, после чего положить измельченные помидоры и посолить по вкусу. Довести до кипения, перемешать и снять с огня. Охладить. Затем добавить кефир, укроп и майонез. Перемешать.



Суп из кефира с ревенем

1 л кефира, 200 г ревеня, лимонная цедра, сахар, корица.

Ревень очистить, мелко нарезать и проварить в сахарном сиропе так, чтобы он стал мягким, но не разварился. Вынуть ревеня шумовкой, охладить.

Кефир смешать с охлажденным сиропом, добавить по вкусу корицу и лимонную цедру.



Кусочки ревеня разложить по тарелкам и залить кефиром.



Суп из кефира со свеклой

300 мл кефира, 300 мл свекольного отвара, 1 крупная свекла, 1 свежий огурец, 100 г сметаны, 50 г зеленого лука, 30 г зелени, уксус, соль.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, залить небольшим количеством воды, добавить немного уксуса и потушить до готовности, а затем охладить. Кожицу от свеклы проварить 10–15 мин с уксусом. Отвар процедить и охладить. Огурец очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук мелко порубить. Свеклу залить отваром, добавить огурец и лук, влить кефир, посолить и перемешать.

Готовый суп разлить по тарелкам, положить сметану, посыпать измельченной зеленью.



Суп из кефира с укропом

1–2 огурца, 50 г укропа, 600 мл кефира, 250 мл молока, 1 долька чеснока, сок одного лимона, 0,5 лимона, маслины, пряности по вкусу, соль.

Огурцы очистить и мелко нарезать. Укроп мелко порубить.

Кефир смешать с молоком, добавить лимонный сок, пряности, слегка посолить. В смесь положить огурцы и укроп, добавить раздавленный чеснок, переме-



шать. Разлить по тарелкам, положить в них тонкие ломтики лимона и маслины.



Суп из кефира с черникой

2 стакана кефира, 2 стакана пахты, 250 г свежей черники, 1 лимон, орехи, сахар или мед.

Чернику перебрать, вымыть, обсушить. Кефир соединить с пахтой и слегка взбить. Добавить по вкусу сахар или мед, сок лимона, тертую цедру, немного мелко нарубленных орехов. Все тщательно перемешать. Получившейся смесью залить чернику.



Суп из кефира с яблоками

1,5 л кефира, 6 яблок, 5 ст. ложек сахара.

Яблоки очистить и натереть на средней терке. Добавить сахар, залить кефиром и перемешать.

К супу хорошо подать гренки (их также можно положить в суп).



Суп «Летний»

500 мл кефира, 1 л воды, 300 г белокочанной капусты, 3–4 свежих огурца, 1 морковь, 1 луковица, 30 г укропа, 0,5 стакана сметаны, черный молотый перец, соль.



Капусту тонко нашинковать. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Залить овощи 2 стаканами воды, слегка проварить на слабом огне. Добавить остальную воду, довести до кипения и варить 5–7 мин. Затем снять посуду с огня, посолить по вкусу и охладить. После этого влить кефир и перемешать.

Огурцы очистить, нарезать тонкой соломкой, разложить по тарелкам. Налить суп, добавить сметану, перемешать, поперчить по вкусу и посыпать измельченным укропом.



Холодный перловый суп с грибами и кефиром

1 л кефира, 500 мл воды, 0,5 стакана сливок, 0,5 стакана перловой крупы, 400 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченного укропа, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, отварить в 500 мл подсоленной воды, бульон процедить и охладить. Перловую крупу отварить в подсоленной воде.

Лук мелко нарезать.

Грибы, лук и перловку соединить, залить смесью грибного отвара и кефира, добавить укроп, перемешать. Сливки добавлять непосредственно перед подачей.



Холодник с крупой

500 мл кефира, 5 помидоров, 0,5 стакана риса, 1,5 л воды, 2 ст. ложки измельченного укропа, 0,5 стакана сметаны, черный молотый перец, соль.



Рис промыть, залить горячей водой, выдержать 5–6 мин, откинуть на сито и еще раз промыть. Затем залить водой и варить до готовности.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Добавить в рис, довести до кипения и снять с огня. Посолить и поперчить по вкусу, охладить. После этого влить кефир и перемешать.

Суп разлить по тарелкам, добавить сметану, посыпать зеленью.



Холодный пестрый суп

1,5–2 л кефира, 3 моркови, 0,5 корня сельдерея, 4 клубня картофеля, 1 ст. ложка риса, 2–3 помидора, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Морковь, сельдерей, картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь и сельдерей опустить в кипящую подсоленную воду и варить 30 мин. Затем положить картофель и рис. Варить еще 10 мин, после чего добавить мелко нарезанные очищенные помидоры. Проварить несколько минут, снять с огня, залить кефиром, посыпать измельченной зеленью, поперчить. Подавать охлажденным.



Холодный суп с овощами

1,5 л обезжиренного кефира, 2 дольки чеснока, 2 луковицы, 2 моркови, 1 стручок красного сладкого



перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 ст. ложки измельченного укропа, красный молотый перец, соль.

Лук, морковь и сладкий перец нарезать маленькими кубиками и перемешать.

Кефир охладить, посолить и поперчить по вкусу, добавить раздавленный чеснок, перемешать.

Получившейся смесью залить овощи. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать укропом.



Холодный фруктово-ягодный суп

1 стакан кефира, 1 яблоко, 100 г земляники, 100 г малины, сахар.

Ягоды вымыть, очистить. Малину слегка размять, землянику разрезать пополам или на четыре части. Яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, добавить сахар по вкусу, перемешать и залить свежим кефиром.



Холодный хлебный суп с кефиром (вариант 1)

1 л кефира, 200 г ржаного хлеба, 2 луковицы, 2 соленых огурца, зелень петрушки, соль.

42 Лук тонко нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Хлеб нарезать маленькими кубиками. Петрушку



мелко порубить. Ингредиенты перемешать, посолить по вкусу, залить охлажденным кефиром.



Холодный хлебный суп с кефиром (вариант 2)

1,5 л кефира, 200 г пшеничного или ржаного хлеба, 0,5 лимона, 100 г изюма без косточек, 100 г сахара.

Лимон нарезать тонкими ломтиками. Изюм промыть, распарить и остудить. Хлеб нарезать очень маленькими кубиками.

Ингредиенты перемешать, добавить сахар, залить охлажденным кефиром и еще раз перемешать.



Эстонский суп с кефиром

1 стакан кефира, 5 стаканов свежего молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, соль.

Яйцо взбить с кефиром, добавить сахар и соль. Молоко вскипятить и, пока оно не остыло, помешивая, влить в кефир. Подавать теплым.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Блинчики с творогом на кефире

Для теста: 4 ст. ложки муки, 1 стакан кефира, 1 яйцо, сахар, соль.

Для начинки: 150 г творога, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, ванилин, соль.

Для жаренья: растительное масло.

Приготовить тесто, смешав муку, кефир, яйцо, немного сахара и соли так, чтобы получилась однородная масса без комков.

Приготовить начинку: тщательно перемешать все указанные ингредиенты.

Масло раскалить, поджарить блинчики с одной стороны. На поджаренную сторону положить начинку, сложить блинчики конвертами и обжарить с двух сторон.



Говядина, тушенная с кефиром

44 *600 г говядины, 2 крупные луковицы, 2 крупные моркови, 0,25 лимона, 2 ст. ложки кетчупа, 0,5 стакана*



кефира, 2 ст. ложки муки, растительный жир для жаренья, красный молотый перец, рубленая зелень, соль.

Говядину мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Мясо обжарить в жире, затем добавить лук, после него — морковь. Жарить примерно 10 мин, потом добавить муку, перемешать и влить кетчуп и кефир. Посолить и поперчить по вкусу, добавить тертую цедру и рубленый лимон. Тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпать зеленью. Можно подать с чесночной подливкой с кефиром.



Кабачки, тушенные с кефиром

500 г кабачков, 1 стакан кефира, 2 ч. ложки горчичных семян, черный молотый перец, соль.

Кабачки очистить и нарезать тонкими кружочками, посолить и потушить под крышкой в течение 10–15 мин. Смешать кефир, горчичные семена и перец, залить кабачки и потушить еще несколько минут на слабом огне.



Курица в кефире (вариант 1)

5 куриных филе, 3 дольки чеснока, 1 стакан кефира, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки измельченной мяты, 1 ч. ложка имбиря, 0,5 ч. ложки чили, 1 ч. лож-



ка смеси черного молотого перца, корицы, кардамона и тмина, 1 ч. ложка соли.

Филе натереть смесью соли и лимонного сока. Кефир смешать с раздавленным чесноком, мятой, имбирем, чили и смесью специй, залить курицу. Накрыть фольгой, выдерживать в холодильнике в течение суток.

Замаринованную курицу запечь в духовке, разогретой до 200° С до готовности.



Курица в кефире (вариант 2)

4–5 куриных филе без кожи, 1 стакан нежирного кефира, 1–2 ст. ложки майонеза, 1–2 дольки чеснока, укроп, черный молотый перец, соль.

Кефир смешать с майонезом, добавить измельченный укроп, раздавленный чеснок, посолить и поперчить по вкусу.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, залить кефиром, выдержать от 30 мин до 1 ч. Замаринованную курицу выложить на сухую сковороду, влить немного кефира, накрыть крышкой и тушить до готовности, время от времени понемногу добавляя кефир.



Ленивые вареники с кефиром

250 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, кефир, соль.



Творог, яйцо, сахар и муку перемешать, слегка посолить, раскатать в пласт толщиной примерно 1 см, нарезать его полосками, а затем — квадратиками. Подсоленную воду довести до кипения, опустить заготовки и варить около 5 мин на слабом огне. Вынуть вареники шумовкой, выложить на блюдо и залить густым кефиром.



Манник

500 мл кефира, 2 стакана манной крупы, 4 яйца, 1 стакан сахара, 8 ст. ложек маргарина, 0,5 ч. ложки соды, варенье.

Манную крупу залить кефиром, добавить соду, перемешать и дать настояться около полчаса. Яйца взбить с сахаром, соединить с манной крупой, положить растопленный маргарин, еще раз перемешать.

Из получившейся массы выпечь три коржа. Промазать их вареньем, сложить друг на друга и дать пропитаться.

Если тесто получилось жидким, можно выпечь тонкие блинчики и так же сложить их друг на друга, промазывая вареньем.

Манник можно украсить орехами или изюмом.



Овощная запеканка

200 г лука-порей, 200 г молодых кабачков, 1 морковь, 2 спелых помидора, 600 г картофеля, 350 мл кефира, 3 яйца, 100 г тертого сыра, чеснок, растительное масло, черный молотый перец, соль.



Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кружочками. Морковь, кабачки, лук и помидоры нарезать так же. Морковь, лук и кабачки опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду, а затем откинуть на дуршлаг.

Форму смазать маслом и выложить в нее слоями картофель, лук, морковь, кабачки, помидоры.

Яйца взбить с кефиром, добавить сыр, измельченный чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью залить овощи.

Запекать в духовке при температуре 220°С примерно 20 мин.

Готовую запеканку подавать горячей.



Огуречная каша (вариант 1)

1 стакан густого кефира, 2 огурца, 50 г укропа, 30 г кинзы.

Огурцы очень мелко нарезать или натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Ингредиенты соединить, залить кефиром, перемешать и поставить в холодильник на 5–10 мин. Можно слегка посолить.



Огуречная каша (вариант 2)

1–1,5 стакана кефира, 2–3 ст. ложки сметаны, 2 огурца, 1–2 яйца, 30 г зеленого лука, 30 г укропа, 30 г кинзы, соль.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Лук, укроп и кинзу мелко нарезать. Огурцы нарезать очень маленькими кубиками, а затем порубить.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, залить кефиром, добавить сметану и перемешать.



Рыба, тушенная в кефире

1 кг рыбы, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 1 стакан кефира, растительное масло, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Лук нарезать тонкими кольцами, морковь натереть на крупной терке или нарезать тонкими кружочками.

На дно кастрюли выложить слой лука, на него — морковь. Сверху положить рыбу, посолить по вкусу, влить немного растительного масла. Залить все кефиром и тушить на слабом огне до готовности.



Оладьи на кефире (вариант 1)

500 г свеклы, 1 неполный стакан муки, 500 г творога, 0,75 стакана кефира, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, растительное масло, соль.

Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить муку, протертый творог, кефир,



яйцо, сахар и соль. Тщательно перемешать. Разогреть масло и поджарить оладьи.



Оладьи на кефире (вариант 2)

2 стакана кефира, 1 стакан муки, 1 стакан мелко нарезанной белокочанной капусты, 2 яйца, растительное масло, сахар, соль.

Яйца взбить с солью и сахаром, добавить кефир, муку, капусту, 1 ст. ложку растительного масла и тщательно перемешать, чтобы тесто получилось без комков.

Выпекать оладьи обычным способом на разогретом растительном масле.

ВЫПЕЧКА



Быстрый пирог

1 стакан кефира, 1 стакан манной крупы, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, сода, соль.

Кефир, крупу и сахар тщательно перемешать, добавить яйцо, немного соды и соли, взбить.

Масло растопить на сковородке. Часть масла влить в тесто, перемешать. Тесто выложить на сковороду. Запекать в духовке на среднем огне до готовности.



Кефирное печенье

1 стакан кефира, 1 стакан манной крупы, 1 стакан сахара, 4 яйца, 200 г сливочного масла, 1 стакан муки, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Яйца растереть с сахаром добела, добавить манную крупу, кефир и перемешать. Затем добавить размягченное масло, соду и муку, посолить по вкусу и замесить.



тесто. Раскатать его в тонкий пласт, вырезать из него печенье стаканом с тонкими краями или специальными выемками.

Противень смазать маслом, выложить на него заготовки. Выпекать в духовке до готовности.

Печенье можно украсить маком, измельченными орехами или изюмом.



Кефирный пирог

500 мл кефира, 100 г сливочного масла, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, изюм без косточек.

Масло растереть с яйцом и сахаром, взбить. Затем добавить кефир, соду и просеянную муку. Еще раз перемешать, снова взбить. Должно получиться тесто консистенции густой сметаны. Положить изюм, перемешать.

Тесто вылить в форму. Выпекать при температуре 200° С до готовности.



Резиновый тортик

3 стакана кефира, 3 стакана муки, 5 ст. ложек какао, 2,5 ч. ложки соды, варенье.

Соединить муку, кефир, какао и соду, тщательно перемешать до образования однородной массы. Выпечь три коржа, остудить.



Сформовать торт, складывая коржи один на другой и промазывая их вареньем.



Шарлотка

500 мл кефира, 500 г яблок, 1 яйцо, 2 стакана сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соды, мука.

Кефир смешать с содой, выдержать 10 мин, добавить сахар, яйцо, масло и немного муки. Перемешать.

Яблоки нарезать тонкими дольками, выложить в смазанную маслом форму и залить тестом.

Выпекать в духовке на среднем огне до готовности.



Чайный торт

1 стакан кефира, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана крепкого черного чая, 2–3 яйца, 300 г меда, 50 г изюма без косточек, мука, орехи, корица, гашеная сода, масло.

Яйца растереть с сахаром добела, влить кефир и чай, добавить мед, соду, изюм, немного измельченных орехов, корицу по вкусу. Перемешать. Всыпать столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

Форму смазать маслом, влить в нее тесто. Выпекать в духовке на среднем огне примерно 1 ч.

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ



Десерт «Утро»

100 мл густого кефира, 50 г яблочного пюре, 50 мл вишневого сиропа.

Все ингредиенты соединить, тщательно размешать и взбить с помощью миксера до образования однородной воздушной массы.



Кефирно-вишневый крем

500 мл кефира, 500 г вишни, 2 яйца, 25 г желатина, 0,5 лимона, тертая цедра лимона, сахар.

Вишню вымыть, обсушить, очистить от косточек, засыпать сахаром. Когда ягоды дадут сок, проварить их на слабом огне, сироп слить, а вишню разложить в креманки.

Кефир соединить с цедрой и яичными желтками, добавить сахар по вкусу и перемешать.



Желатин залить холодной водой. Когда он набухнет, поставить на слабый огонь, постоянно помешивая, довести до кипения, снять с огня, процедить и остудить до комнатной температуры.

Яичные белки взбить в крутую пену, соединить с кефиром, а затем, помешивая, тонкой струйкой ввести желатин. Получившейся смесью залить вишню и остудить.

Готовый десерт полить сиропом.



Зеленый кефир

1 л кефира, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени, черный молотый перец, соль.

Кефир соединить с зеленью, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены.

Готовый напиток подавать охлажденным.



Кефир с вишней

3 стакана густого кефира, 1 стакан вишневого сока, 200 г свежей вишни, 2 яичных желтка, сахар или мед.

Вишню вымыть, очистить от косточек и разложить по креманкам.

Кефир соединить с желтками и соком, добавить сахар или мед по вкусу, остудить и взбить с помо-



щью миксера. Получившейся смесью залить ягоды.



Кефирно-клубничный коктейль

1 л кефира, 300 г свежей клубники, сахар или мед, мята.

Ягоды вымыть, очистить, размять и растереть с сахаром или медом. Добавить кефир, перемешать и взбить с помощью миксера.

Коктейль разлить по бокалам и украсить листиками мяты. Можно добавить кусочки пищевого льда, приготовленного из клубничного сока.



Кефирно-мандариновый коктейль

100 мл кефира, 50 мл мандаринового сока, 3 ст. ложки сиропа шиповника.

Все ингредиенты соединить, перемешать и взбить с помощью миксера. Готовый коктейль можно украсить дольками мандарина или листиками мяты.



Кефирно-морковный коктейль

2 стакана кефира, 1 стакан молока, 1 стакан морковного сока.



Кефир, молоко и сок перемешать, взбить миксером и разлить по бокалам. Можно слегка подсластить сахаром или медом.



Кефирно-томатный коктейль

300 мл томатного сока, 300 мл кефира, укроп, соль.

Томатный сок посолить, разлить в три стакана. Сверху аккуратно влить густой кефир. Посыпать мелко нарубленным укропом.

Подавать сразу же, пока сок и кефир не перемешались.



Кефирно-яблочный коктейль

750 мл кефира, 2 яблока, сахар.

Яблоки очистить от кожицы и семян и натереть на крупной терке. Кефир смешать с сахаром (по вкусу), добавить яблоки и взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены.



Коктейль «Абрикосовый»

1 стакан мелко нарезанных абрикосов, 500 мл кефира, 2 яйца, 4 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сахара.



Абрикосы засыпать сахаром, добавить немного воды, проварить, помешивая, остудить. Протереть через сито вместе с творогом. Добавить кефир и яйца, перемешать и взбить с помощью миксера.



Коктейль «Домашний»

500 мл кефира, 1 стакан молока, 1 стакан грушевого сока с мякотью, 1 яичный желток, 1 ст. ложка меда.

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать, чтобы мед полностью растворился. Можно слегка взбить.



Кефир со сливами

1 л кефира, 300 г слив, 4 ст. ложки меда.

Сливы вымыть, разрезать пополам, очистить от косточек, перемешать с медом и дать настояться 1–2 ч (лучше поставить в холодильник). Перед подачей залить охлажденным густым кефиром.



Кефирный напиток

58 *500 мл кефира, 100 г дрожжей, 500 мл яблочного сока, 4 ст. ложки меда, тертая корица.*



Дрожжи развести водой до консистенции жидкой сметаны, добавить 1 ст. ложку меда и поставить в тёплое место. Когда дрожжи забродят, проварить их на водяной бане в течение 10 мин, затем добавить оставшийся мед, влить яблочный сок, перемешать и снять с огня.

Слегка остудить, влить кефир, добавить корицу по вкусу и взбить с помощью миксера.

Готовый напиток охладить.



Кефирно-земляничный крем

1,5 стакана кефира, 200 г свежей земляники (клубники), 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры.

Творог протереть через сито. Ягоды очистить, вымыть, размять и растереть с сахаром.

Кефир соединить с творогом, ягодами и цедрой, тщательно перемешать, а затем взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены.



Коктейль «Ассорти»

500 г моркови, 1 апельсин, 0,5 лимона, 0,5 стакана кефира, 1 ч. ложка меда.

Морковь натереть на мелкой терке и отжать из нее сок. Из апельсина и лимона также отжать сок.



Соки соединить, добавить кефир и мед, перемешать и слегка взбить.

Готовый коктейль подавать охлажденным.



Коктейль «Грушевый»

1 стакан мелко нарезанных спелых груш, 500 мл кефира, 4 ст. ложки творога, 3 ч. ложки сахара, 2 яйца.

Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать, чтобы сахар полностью растворился, и взбить с помощью миксера.



Коктейль «Медовый»

1 стакан густого кефира, 1 яичный желток, 1 ст. ложка меда.

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать, чтобы растворился мед, а затем взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены.



Крыжовник с кефиром

2 стакана густого кефира, 2 стакана крыжовника, 4 ст. ложки мелко нарезанного мармелада, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки измельченных ядер миндаля, сахар.



Ягоды очистить, вымыть и мелко нарезать.

Кефир соединить с яйцом, мармеладом, миндалем и крыжовником, добавить сахар по вкусу, тщательно перемешать, а затем взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены.

Если взбивать вручную, крыжовник нужно добавить в последнюю очередь.



Малиновый коктейль

500 мл густого кефира, 250 мл молока, 250 мл свежего малинового сока, сахар.

Соединить кефир, молоко и сок, добавить сахар, тщательно перемешать, чтобы сахар полностью растворился, охладить смесь, а затем взбить ее с помощью миксера.



Мусс из кефира

500 мл кефира, 3 яйца, 150 г сахара, 1 апельсин, 20 г желатина, ванилин.

Желатин залить холодной водой. Когда он набухнет, растопить его на водяной бане, процедить и остудить до комнатной температуры.

Яичные желтки аккуратно отделить от белков. Желтки растереть с сахаром, добавить немного ванилина и смешать с кефиром.



Белки взбить в крутую пену и ввести в кефирную смесь. Затем, помешивая, тонкой струйкой влить желатин.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, очистить их от косточек, слегка проварить в небольшом количестве сахарного сиропа и остудить.

Апельсиновые дольки разложить по креманкам, залить кефирной смесью и остудить, пока смесь не застынет в желе.



Персиковый коктейль

250 мл негустого кефира, 250 мл жирных сливок, 3 крупных персика, 80 г сахара, пищевой лед.

Персики очистить от косточек, отварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, перемешать с сахаром и остудить.

Кефир смешать со сливками, добавить персики, взбить с помощью миксера. Разлить по бокалам, положив в каждый мелко наколотый лед.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Кефирные диеты	
Кефирная монодиета	6
Недельная диета	6
Диета красоты	7
Кефирно-фруктовая диета	12
Зимняя кефирная диета	12
Разгрузочная кефирная диета	16
Кефирная диета Института питания	19
Девятидневная кефирная диета	19
«Полосатая» кефирная диета	20
Восьмидневная кефирная диета	20
Кефирно-творожные разгрузочные дни	21
Кефирно-яблочная диета	21
Пятидневная кефирная диета	22
Рецепты блюд с кефиром	
Салаты	23
Первые блюда	28
Вторые блюда	44
Выпечка	51
Десерты и напитки	54

КЕФИРНАЯ ДИЕТА

Художественный редактор А.Г. Лютиков
Художник А.Г. Вайник
Верстка А.Г. Вайник
Корректор И.Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-26-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел. (495) 780-58-34.

Подписано в печать 08.09.2008.
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 6112

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org