

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ СОЧЕТАТЬ МЕЖДУ СОБОЙ?

Хотя большинство медиков и диетологов не рекомендуют полностью придерживаться раздельного питания, всё-таки предпочтительнее сочетать продукты, которые в своём соединении лучше усваиваются. Это не значит, что совсем нельзя готовить блюда, включающие в себя, например, мясо и сыр. Но их нужно подавать редко - 1-2 раза в неделю.

Мясо, курицу и рыбу полезно сочетать с овощами, особенно с теми, которые не содержат крахмал. Это лук, салат, огурцы, капуста, баклажаны, редис, чеснок, сладкий перец, помидоры, петрушка, сельдерей, укроп. Можно также сочетать мясные блюда с гарнирами из крахмалосодержащих овощей - моркови, свеклы, кабачка, тыквы. Сочетание мясных блюд с гарниром из картофеля - не самое удачное, но и его можно иногда использовать, хотя и не стоит делать это ежедневно. Мясо с крупами, макаронными изделиями также являются достаточно тяжёлой пищей, такие сочетания не стоит использовать чаще 2-3 раз в неделю. Смешивать мясные и молочные продукты не рекомендуется (исключение составляют котлеты из рыбы и творога).

Крупы хорошо сочетаются с разными овощами, фруктами, творогом, сыром и орехами.

Можно готовить кашу на молоке или на воде, добавляя потом сливки. Сливочное масло и сметана служат прекрасным дополнением к блюдам из круп.