



Новогодние праздники с «Савушкиным продуктом»:

Много вкусного, ничего лишнего!

Как сделать так, чтобы новогоднее застолье действительно стало праздником вкуса, а не поводом для переедания и огорчений из-за набранного веса, вам подскажет «Савушкин продукт».

Идеальный перекус для занятой хозяйки

Кому не знакома ситуация, когда в предновогодней лихорадке целый день крутишься на работе в заботах уходящего года, а поздно вечером опустошаешь холодильник? Что уж говорить о 31 декабря, когда у занятой хозяйки порой нет минутки, чтобы нормально поесть... В результате переедаешь за новогодним столом, сводя на нет все усилия по приведению себя в форму к праздникам.

Засиделись на работе? Забегались в поисках подарков? Замотались в процессе нарезки салатов? Устраиваем быстрый и легкий перекус вместе с питьевыми биоюгуртами «Савушкин продукт»!

Обогащенные живыми бифидобактериями, с низким процентом жирно-

сти, с кусочками фруктов, ягод или злаками, в удобных бутылочках, питьевые йогурты стали идеальным перекусом для тех, кто старается всегда оставаться в хорошей форме.

Живые бифидокультуры способствуют улучшению пищеварения, обмена веществ, нормализации кишечной микрофлоры и укреплению иммунной системы. Такие напитки снижают вероятность появления избыточного веса, помогая организму расщепить белки и жиры и сделать их более

доступными для переваривания. Институт физиологии НАН РБ подтверждено, что при регулярном употреблении биоюгуртов «Савушкин продукт» не только улучшается пи-

щеварение, но и укрепляется иммунитет, ведь, как известно, около 70% клеток иммунной системы находится именно в кишечнике. А это значит, что состояние нашей иммунной системы во многом зависит от состояния микрофлоры кишечника.

Кусочки фруктов и ягод, а также злаки, содержащиеся в биоюгуртах, являются источником витаминов и микроэлементов. Вы можете выбрать йогурт на свой вкус: клубника-малина, персик-абрикос, злаки, чернослив-злаки, медовая груша-злаки.

Для тех, кто старается придерживаться строгой диеты, «Савушкин продукт» выпускает йогурт с бифидобактериями без добавления сахара, он не содержит быстрых углеводов и при этом отлично насыщает. Кстати, питьевые йогурты идеально подойдут для разгрузочных дней после праздников.

Биоюгурт «Савушкин продукт» - это вкусно, полезно и никаких лишних килограммов.



СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ

Как не набрать лишнего на Новый год и Рождество

- ✓ Не томите себя голодом 31 декабря. В течение дня, как бы заняты вы ни были, найдите возможность перекусить - овощами, фруктами и кисломолочными продуктами.
- ✓ Если вы сами принимаете гостей, сразу продумайте менее калорийный вариант застолья. Тяжелые мясные салаты заменяем овощными, мясо запекаем, а не жарим, на гарнир подаем не картофель, а свежие овощи, колбасные нарезки уступают место рыбным, торты - фруктовому салатам или творожным десертам.
- ✓ Двигайтесь! Праздничная ночь - это не повод застрять за столом у телевизора. Игры типа крокодила или твистера, танцы, мини-представление для детей, вылазка на горку с санками - все это поможет потратить лишние калории.

Новогодний десерт - ДА! Лишние калории - НЕТ!

«И как такое возможно?» - наверное, вздохнет сладкоежка, представляя себе новогоднее застолье с любимым тортиком. Но если подойти к новогодним десертам с фантазией, то избежать лишних сантиметров на талии вполне возможно. Легкие десерты от компании «Савушкин продукт» украсят любой праздничный стол!

В линейке нежных творожных десертов «Савушкин продукт Премиум» - четыре необычных изысканных вкуса: кокос-миндаль, мак-изюм-бисквит, маракеш и чизкейк. Эти оригинальные десерты не только очень вкусны, но и полезны. Творожная паста «Савушкин продукт» изготавливается из натурального коровьего молока, не содержит консервантов и искусственных красителей, является источником полноценного молочного белка, кальция и фосфора. Благодаря уникальной рецептуре творожные десерты «Савушкин продукт» отличаются очень нежной консистенцией. К тому же десерт содержит кусочки натуральных фрук-

тов и ягод, в которых максимально сохранены все полезные свойства. Такие десерты отлично усваиваются, не перегружают организм лишними калориями и при этом порадуют любого сладкоежку!

Вы можете подавать творожные десерты от «Савушкина продукта» в креманках, а можете предварительно подержать их в морозильной камере, украсить тертым орехом и ягодами - и нежное «мороженое» восхитит ваших гостей. А когда они узнают, что такой десерт не принесет вреда фигуре, наверняка будут восхищены еще больше!



Как найти замену майонезу



Казалось бы, какое застолье без этого традиционного и очень калорийного соуса? Вы вполне можете сохранить верность своим фирменным рецептам, при этом значительно уменьшив количество калорий в готовом блюде: достаточно заменить майонез натуральным биоюгуртом без сахара «Савушкин продукт».

Блюда с этой легкой натуральной заправкой будут и вкусными, и полезными. Причем не только из-за отсутствия лишних калорий и жира - биоюгурт «Савушкин продукт» без сахара обогащен живыми бифидобактериями, которые улучшают пищеварение.

Попробуйте приготовить заправку для салатов из биоюгурта без сахара по рецептам от компании «Савушкин продукт», использовать его в чистом виде для заправки овощных салатов, мариновать в йогурте мясо... Новые и очень вкусные вариации на тему привычных блюд для застолья обязательно понравятся вам и вашим гостям! Так же, как и стройная фигура и ничего лишнего на весах после праздников.

Легкие десерты, идеальные перекусы и низкокалорийные соусы для вашего застолья от компании «Савушкин продукт» помогут сделать праздники приятными, вкусными, радостными!

Инна ВАСИЛЬЕВА.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Полезные рецепты от компании «Савушкин продукт»

РЕЦЕПТ №1 Йогуртный соус к блюдам из макарон

НАДО: 250 мл биоюгурта «Савушкин продукт» без сахара, 300 г шпината, 50 г твердого сыра «Российский молодой», 1 ч.л. муки, 1 ч.л. растительного масла.
ГОТОВИМ: шпинат мелко нарежьте, залейте йогуртом и потушите 5 - 10 минут. Смешайте муку с растительным маслом и разотрите на горячей сковороде до получения однородной массы. Добавьте в шпинат с йогуртом и тушите еще 2 - 3 минуты. В конце добавьте сыр, чтобы он расплавился.

РЕЦЕПТ №2 Йогуртовая заправка с медом

НАДО: 250 г биоюгурта без сахара, 2 - 3 ч.л. меда, 1 ч.л. горчицы столовой, 2 ст.л. сока лимона, цедра апельсина.
ГОТОВИМ: йогурт смешайте с горчицей, добавьте расплавленный мед, сок одного лимона и цедру апельсина. Заправку перемешайте, охладите и можете использовать для овощных, фруктовых или грибных салатов.

РЕЦЕПТ №3 Фруктовый салат с биоюгуртом

НАДО: яблоко, груша, банан, апельсин, киви, (можно использовать другие фрукты по вашему вкусу), биоюгурт с фруктовым наполнителем «Савушкин продукт», взбитые сливки.
ГОТОВИМ: фрукты очищаем, режем кубиками, раскладываем в креманки, заливаем фруктовым биоюгуртом. Сверху украшаем шапочкой взбитых сливок.

РЕЦЕПТ №4 Помидоры, заправленные йогуртом

НАДО: 2 ст. йогурта без сахара, 3/4 ч.л. соли, щепотка молотого белого или черного перца, 3 - 4 помидора, 1 ст.л. растительного масла или арахисового масла, 1 ч.л. семян черной горчицы, 1/3 стручка острого зеленого перца, 1 - 2 веточки кинзы, базилика или укропа для украшения.
ГОТОВИМ: в глубокую миску налейте йогурт, положите соль и перец, взбейте вилкой. Помойте помидоры, нарежьте кубиками по 1,5 см. Опустите в йогурт, не размешивая. Закройте миску и поставьте в холодильник на несколько часов или же продолжите приготовление без охлаждения. Подогрейте растительное масло в маленькой сковороде, бросьте семена горчицы и острый зеленый перец, очищенный от семян и тонко нарезанный. Когда семена горчицы начнут трескаться, влейте приправу в салат и осторожно перемешайте. Подавайте, украсив веточкой зелени.