

Содержание

АНАТОМИЯ ЕДЫ

О чем и для кого эта книга	16
Пирамида питания	18
Гликемический индекс	20

АНАТОМИЯ СУПЕРМАРКЕТА

Секреты мерчандайзинга	26
Как читать этикетку?	28
Экологическая упаковка	30
Цена калории	32
10 правил грамотного покупателя	34

ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

Фрукты/ягоды	38	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем яблоки	40	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем цитрусовые	42	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Нитраты/нитратомеры	44	ПРЕДЕЛЬНЫЕ КОНЦЕНТРАЦИИ НИТРАТОВ И НИТРАТ-ТЕСТЕРЫ
Замороженные фрукты/ягоды	46	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Овощи/грибы	48	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем помидоры	50	ОВОЩИ
Выбираем капусту	52	ОВОЩИ
Выбираем тыквенные	54	ОВОЩИ
Выбираем лук/чеснок	56	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем картофель	58	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Корнеплоды	60	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Замороженные овощи	62	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Зелень	64	ПЛОДОВООЩНЫЕ ПРОДУКТЫ
Консервы овощные/грибные	66	ПЛОДОВООЩНЫЕ КОНСЕРВЫ
Оливки/маслины	68	ПЛОДОВООЩНЫЕ КОНСЕРВЫ
Фруктово-ягодные консервы	70	ПЛОДОВООЩНЫЕ КОНСЕРВЫ
Сухофрукты/орехи/семечки	72	БАКАЛЕЯ
Специи/пряности	74	БАКАЛЕЯ
Шкала жгучести перцев	76	БАКАЛЕЯ
Крупы	78	БАКАЛЕЯ
Выбираем рис	80	БАКАЛЕЯ
Бобовые	82	БАКАЛЕЯ
Мука	84	БАКАЛЕЯ

Макаронные изделия	86	БАКАЛЕЯ
Хлеб/сдоба	88	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
Хлебцы/крекеры	90	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем хлебцы	92	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Мюсли/хлопья/сухие завтраки	94	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем мюсли, хлопья и сухие завтраки	96	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыба	98	РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Выбираем семгу/форель	100	РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Замороженные рыба/ морепродукты	102	РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыбные деликатесы	104	РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Консервы рыбные/из морепродуктов	106	РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Икра	108	РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Яйца	110	
Молоко/сливки	112	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Кисломолочные напитки	114	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Йогурты	116	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Творог	118	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Сметана	120	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Сыры	122	ГАСТРОНОМИЯ
Выбираем сыр	124	ГАСТРОНОМИЯ
Сливочное масло	126	ГАСТРОНОМИЯ
Сгущенное молоко/сливки	128	МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ
Мороженое	130	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Мясо	132	
Выбираем мясо	136	
Выбираем мясные охлажденные полуфабрикаты	130	МЯСО
Выбираем мясные охлажденные полуфабрикаты	142	ПТИЦА
Сосиски/шпекачки/сардельки	144	МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Колбасы	146	МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Мясные деликатесы	148	МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Замороженные мясные полуфабрикаты	150	ПОЛУФАБРИКАТЫ
Замороженные пельмени/манты/вареники	152	ПОЛУФАБРИКАТЫ
Консервы мясные/из мяса птицы	154	МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ
Соусы/приправы	156	БАКАЛЕЯ
Растительное масло	158	ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ
Майонез	160	ГАСТРОНОМИЯ
Выбираем кетчуп/пасту	162	БАКАЛЕЯ
Шоколадные продукты	164	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
Выбираем шоколад	166	КОНДИТЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ
Какао/горячий шоколад	168	БАКАЛЕЯ
Чай	170	БАКАЛЕЯ
Кофе	172	БАКАЛЕЯ
Сахар/соль	174	БАКАЛЕЯ
Вода минеральная/питьевая	176	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Выбираем питьевую/минеральную воду	178	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ
Выбираем газировку	180	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ
Соки/нектары	182	СЛАДКИЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ГОТОВИМ БЕЗ ТРУДА НА РАБОТЕ И ДОМА

Обед на скорую руку	186	ПОЛУФАБРИКАТЫ
---------------------	-----	---------------

Хиты продаж своими руками

Пицца с рыбой и маслинами	192	ТЕСТО, ФИЛЕ РЫБЫ, ПОМИДОРЫ, ОЛИВКИ
Картофельные чипсы	193	КАРТОФЕЛЬ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СОЛЬ
Домашний майонез	194	ЯЙЦО, ГОРЧИЦА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛИМОН
Кетчуп	195	ПОМИДОРЫ, УКСУС, ПРЯНОСТИ
Бургер со сладким перцем	196	БУЛОЧКИ, ГОВЯЖИЙ ФАРШ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЗЕЛЕНый САЛАТ
Шаурма по-домашнему	197	ЛАВАШ, КУРИНОЕ ФИЛЕ, ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, СМЕТАНА, ГОРЧИЦА
Ягодный морс	198	ЯГОДЫ ИЛИ ФРУКТЫ, САХАР, ВОДА
Квас	199	РЖАНЫЕ СУХАРИ, САХАР, ДРОЖЖИ, МЕД
Хлопья на завтрак	200	ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ЯГОДЫ, СУХОФРУКТЫ
Йогурт	201	МОЛОКО, ЗАКВАСКА
Клубнично-банановый смузи	202	КЛУБНИКА, БАНАН
Молочно-ягодный коктейль	203	КЛУБНИКА, МОЛОКО, ПЛОМБИР

15 полезных и вкусных блюд

Острый дип из моркови	206	МОРКОВЬ, ЙОГУРТ, РЕПЧАТЫЙ ЛУК
Салат с пшеничной крупой	208	КРУПА, СЫР, МАСЛО
Салат с печенью трески	210	ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ, ЯЙЦА, ЛИМОН
Суп из свежей капусты	212	КАПУСТА, СЕЛЬДЕРЕИ, ЯБЛОКО
Куриный суп с луком и черносливом	214	КРУПА, ЛУК-ПОРЕИ, ЧЕРНОСЛИВ
Холодный суп-пюре из авокадо с кумином	216	АВОКАДО, ЧЕСНОК, КУМИН
Перец по-провансальски	218	СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЦУККИНИ, ПОМИДОРЫ
Рис с помидорами и шпинатом по-индийски	220	РИС, ШПИНАТ, КЕШЬЮ
Скумбрия гриль с пряным дхалом	222	СКУМБРИЯ, ЧЕЧЕВИЦА, КУРКУМА
Рагу из свинины с овощами	224	СВИНИНА, ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
Запеченная курица с соусом песто	226	КУРИНОЕ ФИЛЕ, КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ, БАЗИЛИК
Апельсиновая гранита с клубникой	228	АПЕЛЬСИНЫ, КЛУБНИКА
Малиновый крем с овсяными хлопьями	230	ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, МАЛИНА, МЕД
Бананово-манговый смузи	232	БАНАНЫ, МАНГО, КУНЖУТ
Сок из моркови с виноградом и сельдереем	234	ВИНОГРАД, ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ

ПРИЛОЖЕНИЯ

О жирах, белках и углеводах, а также о клетчатке, фруктозе, трансжирах и ГМО	238
Сроки хранения продуктов	242
Календарь сезонности продуктов	248