



***Витаминная кухня** / [авт.-сост. Л. Николаев]. – Москва : Эксмо, 2014. – 286, [1] с., [4] л. цв. ил. : ил., табл. – (Кулинария. Здоровое питание). – ISBN 978-5-699-70045-5. – Текст непосредственный.*

Витамины необходимы для нормального процесса работы человеческого организма. Они благоприятствуют обмену веществ, повышают жизненный тонус, развивают иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям.

Недостаток витаминов не всегда зависит от сезона. Неправильное питание и нехватка натуральных витаминов, содержащихся в свежих овощах, фруктах и ягодах, могут стать причиной витаминного дефицита. Эта книга подскажет вам, как питаться вкусно и сбалансированно, быть здоровым, активным и трудоспособным.



Майкоп, Адыгея, 385000  
Ул. Комсомольская, д. 189



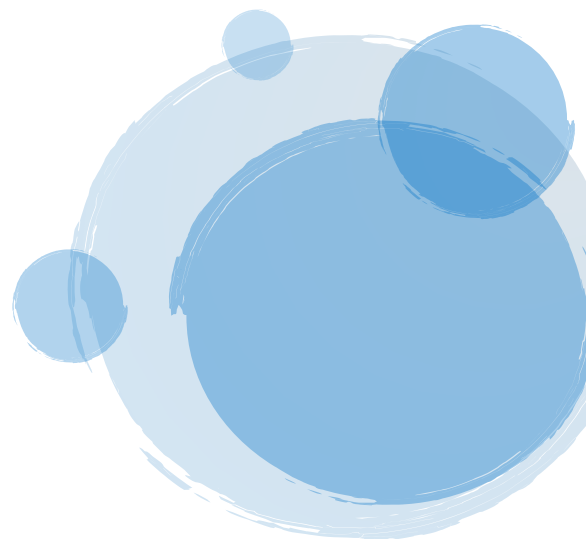
+78772521171



Национальная библиотека  
Республики Адыгея  
Отдел технической и  
экономической литературы



nb-ra.ru





*Зайцева И. А. Лечебное питание при повышенном холестерине / Зайцева И. А. – Москва : РИПОЛ классик, 2013. – 187, [2] с. – (Здоровье и питание). – ISBN 978-5-386-03171-8. – Текст непосредственный.*



Майкоп, Адыгея,  
385000  
Ул. Комсомольская, д.  
189



+78772521171



Национальная  
библиотека Республики  
Адыгея  
Отдел технической и  
экономической  
литературы



nb-ra.ru

Если вы интересуетесь информацией о здоровом образе жизни и стремитесь придерживаться его принципов, то, скорее всего, слышали о холестерине. Статьи в газетах и на интернет-сайтах изобилуют утверждениями о том, как он вреден и к чему приводит переизбыток этого вещества в организме. Но так ли вреден холестерин, как принято считать и стоит ли полностью исключать из рациона питания продукты, в которых он содержится? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете на страницах данной книги. Кроме того, в ней есть рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут вам поддерживать нормальный уровень холестерина в организме и попутно сбросить несколько лишних килограммов.



**Греггер М.** *Не сдохни! 100+ рецептов в борьбе за жизнь : [простые и здоровые блюда на каждый день, система питания, основанная на цельных продуктах растительного происхождения] / Майкл Греггер при участии Джина Стоуна, Робертсон Робин ; перевод с английского А. Ефимовой. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 255, [1] с. : фот. цв. – (Серия "New Med"). – ISBN 978-5-4461-0924-1. – Текст непосредственный.*

Что каждый человек должен знать о питании? Мы можем предотвратить многие заболевания и даже излечиться от них, если будем правильно выбирать продукты и способы их приготовления. Для своей книги о здоровом питании доктор Греггер создал систему «светофор», смысл которой в том, чтобы есть как можно больше «зеленых» ингредиентов. Он стремился к тому, чтобы рецепты включали максимум полезных продуктов. Здесь вы найдете блюда, которые помогут вам сохранять здоровье каждый день.

Настало время перейти от сухой теории к вкусной практике. Вас ждут простые в приготовлении рецепты: завтраки и закуски, супы и салаты, овощи, бургеры, гарниры и десерты, варианты меню на 14 дней.

Рецепты с изумительными фотографиями для тех, кто хочет жить долго и не жаловаться на здоровье. Готовьте вкусно и полезно, добавляя к вашей жизни лучшие ингредиенты – годы.



Майкоп ул.  
Комсомольская, д. 189



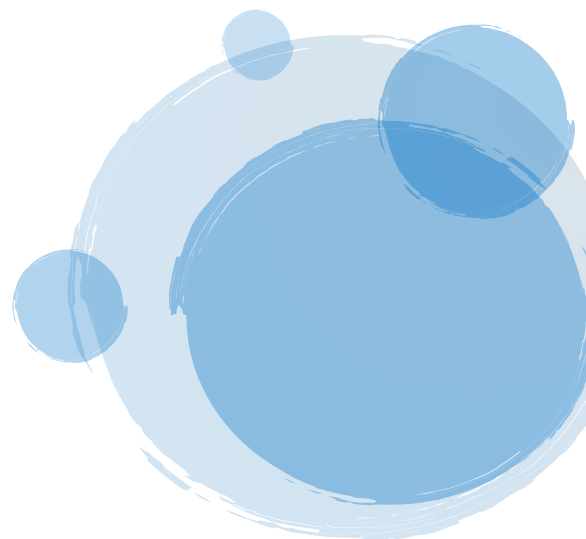
+78772521171



Национальная библиотека  
Республики Адыгея  
Отдел технической и  
экономической  
литературы



nb-ra.ru





*Энциклопедия продуктов. Баранина / [составитель Ройтенберг И. Г.]. – Челябинск : Аркаим, печ. 2007. – 317, [1] с. : ил. – ISBN 978-5-8029-2124-1. – Текст непосредственный.*

---



Майкоп, Адыгея,  
385000  
Ул. Комсомольская, д.  
189



+78772521171



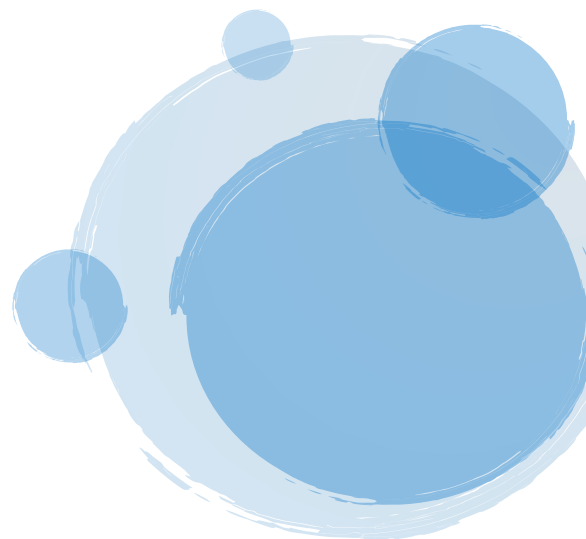
Национальная  
библиотека Республики  
Адыгея  
Отдел технической и  
экономической  
литературы



[nb-ra.ru](http://nb-ra.ru)

Блюда из баранины являются гордостью многих национальных кухонь мира. Баранину ценят за выразительный вкус и аромат, а в некоторых культурах придают ей даже сакральное значение. Этому замечательному продукту и посвящена наша книга. Она подскажет вам, как правильно выбирать, разделывать и хранить баранину, даст ценные практические советы. Несомненно, вас заинтересуют рецепты закусок, супов, основных блюд и изделий из теста с бараниной, но это еще не все. «Изюминка» книги – рецепты блюд для большой компании и, конечно же, шашлыка. Книга богато иллюстрирована оригинальными фотографиями, многие рецепты сопровождаются пошаговыми снимками.

---





*Легкие салаты : подробные пошаговые инструкции : фото каждого шага, готовить как шеф-повар, гарантированный успех каждого блюда. – Москва : Эксмо, 2013. – 94, [1] с. : ил. – (Готовят все!). – ISBN 978-5-699-63326-5. – Текст непосредственный.*

---

Легкие салаты – это не только быстро, но также вкусно и полезно. Такой салат станет отличным ужином для тех, кто не любит тяжелую пищу или не хочет набрать лишних килограммов. А готовить их проще простого! В книге собрано множество рецептов легких салатов, которые могут быть не только овощными, но и мясными, рыбными и даже сырными! Главное, правильно подобрать заправку и остальные ингредиенты, а инструкции и полезные советы нашего автора помогут вам приготовить вкусный, легкий и сытный салат!

---



Майкоп, Адыгея, 385000  
Ул. Комсомольская, д.  
189



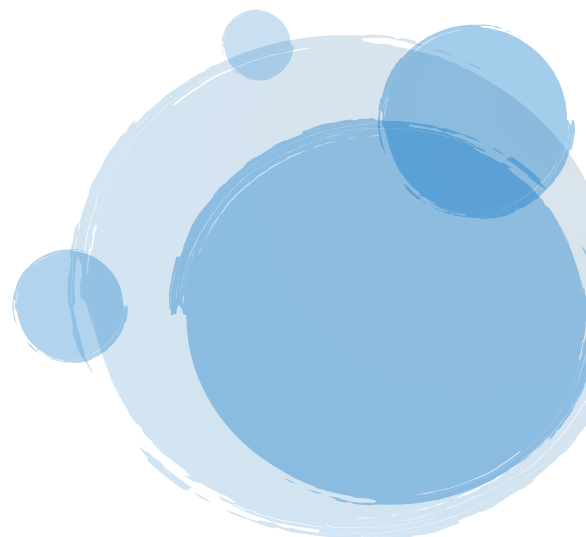
+78772521171



Национальная  
библиотека Республики  
Адыгея  
Отдел технической и  
экономической  
литературы



nb-ra.ru





*Блюда для улучшения пищеварения : [26 рецептов].  
– Москва : Эксмо, печ. 2014. – [32] с. : ил. – ISBN 978-5-699-70394-4. – Текст : непосредственный.*

---

Предлагаем вашему вниманию издание «Блюда для улучшения пищеварения», в котором вы найдете рецепты приготовления блюд, богатых витаминами и минералами, необходимыми для нормальной работы пищеварительной системы с учетом совместимости продуктов.

---



Майкоп, Адыгея, 385000  
Ул. Комсомольская, д. 189



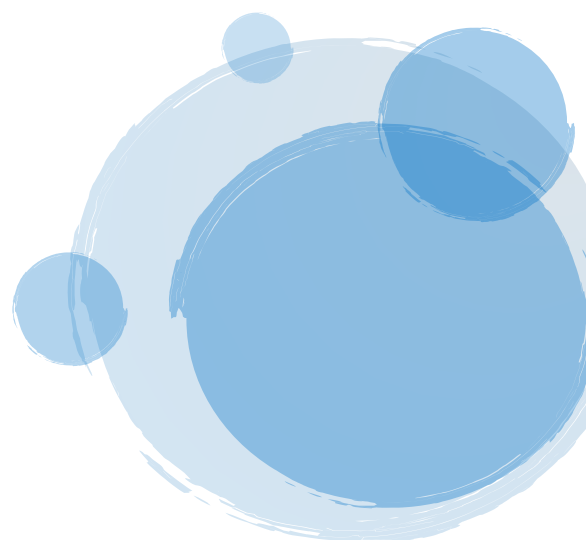
+78772521171



Национальная библиотека  
Республики Адыгея  
Отдел технической и  
экономической литературы



nb-ra.ru





*Блюда для улучшения работы мозга : с рецептами пошагового приготовления : 29 рецептов. – Москва : Эксмо, печ. 2014. – [32] с. : ил. – (Любимые рецепты для здоровья). – ISBN 978-5-699-70327-2. – Текст непосредственный.*

---

---



Майкоп, Адыгея, 385000  
Ул. Комсомольская, д. 189



+78772521171

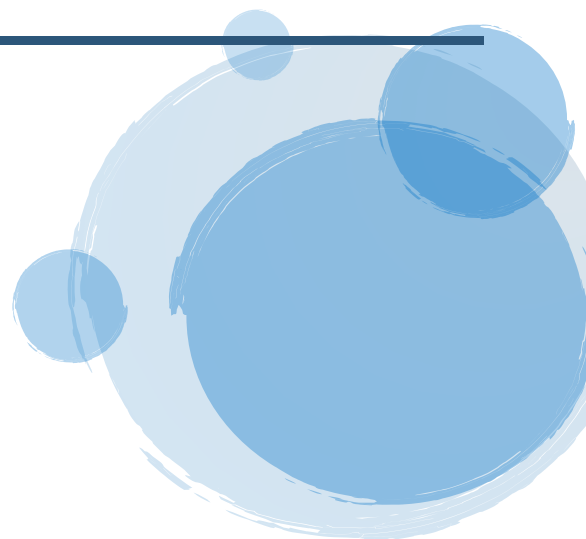


Национальная библиотека  
Республики Адыгея  
Отдел технической и  
экономической литературы



nb-ra.ru

Предлагаем вашему вниманию издание «Блюда для улучшения работы мозга», в котором вы найдете рецепты приготовления блюд, богатых витаминами и минералами, необходимыми для нормальной мозговой деятельности.





*Блюда для хорошего зрения : [с рецептами пошагового приготовления : 28 рецептов]. – Москва : Эксмо, печ. 2014. – [32] с. : ил. – (Любимые рецепты для здоровья). – ISBN 978-5-699-70325-8. – Текст непосредственный.*

Предлагаем вашему вниманию издание «Блюда для хорошего зрения», в которое вошли рецепты с пошаговыми инструкциями по приготовлению блюд, богатых витаминами и минералами, необходимыми для нормального функционирования органов зрения.



Майкоп, Адыгея, 385000  
Ул. Комсомольская, д. 189



+78772521171



Национальная библиотека  
Республики Адыгея  
Отдел технической и  
экономической литературы



nb-ra.ru

**Материал подготовила главный библиограф ОТЭЛ Гайсумова Н. М.**