

SHAPE

JOE
WEIDER'S

КОНКУРС
ТЫ НА
ОБЛОЖКЕ
SHAPE

№2 2008
ФЕВРАЛЬ

КАК СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ

НАТАЛИ ПОРТМАН
ЛОРЕН КОНРАД
ЮЛИЯ САВИЧЕВА

В РИТМАХ
АФРИКИ

ЭТНИЧЕСКИЕ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ

ТОЧЕНАЯ
ТАЛИЯ

СЕКРЕТЫ СУПЕРФИГУРЫ
ГОЛЛИВУДСКОЙ ЗВЕЗДЫ

БИЧ
XXI
ВЕКА

ЗА 10 ЛЕТ
МОЖЕТ
ПОГИБНУТЬ
388 000 000

15
ПРИЕМОМ
НАСТОЯЩЕГО
СЕРДЦЕЕДА

ГОРОДА
ЛЮБВИ

- Рим
- Венеция
- Париж

ISSN 1606-8823

02



9 771606 882000

WWW.SHAPE.RU

СКАЖИТЕ CHEESE!

Французы предпочитают сыры на десерт. Мы — на завтрак. SHARE подтверждает: мягкие творожные сыры — вкусное и легкое начало дня.

ЭКСПЕРТЫ SHARE

ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА, врач-диетолог, главврач «Клиники доктора Ионсвой» на Нахимовском проспекте:



МИХАИЛ ЕРМАКОВ, шеф-повар ресторана бельгийской кухни Flamant:



Сыр творожный с чесноком и травами «Луговая свежесть»



СОСТАВ: свежий сыр, травы, йогурт, соль, сахар E410, сорбиновая кислота, желатин
На 100 г: белки — 9,0 г, углеводы — 1,5 г, жиры — 16,0 г, 186 ккал

«Мягкий сыр является ценным источником белка, аминокислот, витаминов, кальция, фосфора и цинка. По составу этот сыр вполне можно назвать диетическим. В нем содержится только 16 г жира. А травы, входящие в его состав, стимулируют пищеварение».

«Завтрак в рационе человека играет очень важную роль, хотя сам иногда пренебрегаю им, обходясь стаканом кефира или йогурта. Нет времени приготовить омлет или творожную запеканку — намажьте тост этим творожным сыром. Неплохая альтернатива!»

Легкий сыр с травами Exquisa



СОСТАВ: молодой сыр, молочный белок, соль, зелень, пряности, чеснок, загустители — E410, E407
На 100 г: белки — 6,7 г, углеводы — 2,8 г, жиры — 14,0 г, 165 ккал

«В этом сыре количество жира и калорий еще ниже, загустители E410 (камедь рожкового дерева — получают из стручков акации) и E407 (каррагинан — из красных водорослей) разрешены к применению в пищевой промышленности».

«По своей консистенции этот сыр ближе к плавленому. Но вкус его сбалансирован. Попробуйте использовать его для приготовления канапе. Хлебцы намажьте сыром, а сверху выложите кусочки нежирной ветчины или слабосоленой рыбы».

Творожный сыр с зеленью Вико



СОСТАВ: пахта, сливки, соль, гранулят лука и паприки, лимонная кислота, молочнокислая культура
На 100 г: белки — 8,3 г, жиры — 16,5 г, 198 ккал

«Пахта получается при производстве кисломолочного масла. Это диетический продукт, содержащий минеральные соли и витамины. Жир и белок находятся в ней в высокодисперсном состоянии, что способствует лучшей их усвояемости».

«Творожные сыры появились, когда был изобретен процесс ферментизации сыра. Сегодня выбор огромен: сыры с зеленью, рыбой, чесноком. Но я советую выбирать сорта без добавок. Вместо гранулятов лучше приправить сыр свежей зеленью и специями по вкусу».

Творожный сыр с хреном Almette



СОСТАВ: свежий сыр (термизированный), хрен, соль
На 100 г: белки — 6,0 г, углеводы — 2,0 г, жиры — 24,0 г, 248 ккал

«Термизированный — это сыр, прошедший термическую обработку после сквашивания. В этом сыре много жира и калорий, но здорово, что в нем совсем не использованы консерванты. Этот сыр — источник кальция для людей склонных к аллергии».

«Творожный сыр можно приготовить самим. Получится намного полезнее. Смешайте молоко и творог. Выдержите смесь на маленьком огне 5–7 минут. Затем слейте жидкость через сито. Добавьте к массе сливки или йогурт, соль и любые специи».

Крем-сыр с лососем Rambol



СОСТАВ: творог, вода, лосось, молочная сыворотка, крахмал, желатин, загустители, соль, плавители E331, E339, E452
На 100 г: белки — 6,0 г, углеводы — 3,5 г, жиры — 25,0 г, 253 ккал

«В этом сыре также много жира и калорий. Впрочем, непонятно и наличие такого количества пищевых добавок и воды. Людям с избыточным весом и гипертонией такие сыры лучше исключить из рациона. Достойная альтернатива — нежирный творог».

«Мягкие сыры содержат много жира и соли. Существует достойная замена: зерненный домашний творог — ароматный и рассыпчатый, запах которого возвращает в детство, когда мама на завтрак готовила сырники или блинчики с творогом».