



## **Гастрономическая диетическая кухня от великого шеф-повара Мишеля Герара - Cuisine Minceur®. Рецепты вечной молодости, жизненной силы и красоты ....**

На протяжении последних 26 лет всемирно признанный метр гастрономической французской кухни Господин Мишель Герар создает единственную в своем роде диетическую высокую кухню – **Cuisine Minceur®**. Ее создание стало следствием фундаментальных исследований Мишеля Герара и Группы «Нестле». Начало сотрудничества датируется 1976 годом. За почти 30 летний срок совместной работы был создан абсолютно новый подход к вопросу рационального, диетического питания.

**Cuisine Minceur®** - это удивительное сочетание гастрономической кухни с инновационными разработками последних десятилетий в области рационального питания. Диетическая, высокая кухня от Мишеля Герара направлена прежде всего на нормализацию обмена веществ и, как следствие, достаточно быструю, постепенную потерю веса. Снижение массы тела происходит не вследствие отказа от многих продуктов питания или их строгого ограничения, а за счет правильного обеспечения организма всеми необходимыми для его бесперебойной работы элементами.

**Cuisine Minceur®** создана прежде всего для тех, кто ведет или стремится вести активный образ жизни, она придает жизненные силы, предупреждает возникновение сердечно-сосудистых заболеваний (таких как гипертония и проч.)

Рациональное гипокалорийное питание - **Cuisine Minceur®** - основывается на строгом соблюдении режима питания. Последний прием пищи приходится на период с 19 часов 15 минут до 20 часов 15 минут. Ранний ужин способствует нормализации сна и обмена веществ.

Если разделить дневной рацион **Cuisine Minceur®** на составляющие, то он выглядит следующим образом: 50% от суточной калорийности приходится на углеводы, 30% на жиры, 20% на белки. В приготовлении блюд не используются сахарозаменители (аспартам), и отдается предпочтение натуральной фруктозе. Из рациона исключены высококалорийные продукты, содержащие много жира и легкоусвояемые углеводы. Предпочтение отдается не животным, а растительным жирам: сливки и сливочное масло полностью заменены оливковым и рапсовым маслом первого холодного отжима. Исключение составляют лишь некоторые кондитерские изделия. Насыщенные жирные кислоты, увеличивающие уровень холестерина в крови, замещены моно или полиненасыщенными жирными кислотами. Так, например, диета предусматривает частое употребление разных сортов рыбы (лосось, тунец, сардины, макрель) с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот Омега 3. Это одна из самых необходимых составляющих здорового питания, которая нормализует обменные процессы, имеет иммуностимулирующее действие, препятствует развитию атеросклероза, сердечно-сосудистых и ревматоидных заболеваний.

Продукты, требующие варки, приготавливаются на минеральной, термальной воде, в которой здесь нет недостатка – два источника Saint-Loubouer - Impératrice и источник Christine-Marie дают более миллиона литров в день.

Овощи, фрукты, то есть продукты, которые содержат клетчатку (пищевые растительные волокна) занимают одно из главных мест в системе рационального гипокалорийного питания. Прежде всего, они являются прекрасными природными антиоксидантами и богатым источником витаминов. Растительные волокна связывают и выводят из организма пищевые и токсические вещества, желчные кислоты, взаимодействуют с кишечными бактериями, усиливая их функцию, увеличивают метаболизм. Темно-зеленые листовые овощи, сухие бобы (природный источник фолиевой кислоты, углеводов и клетчатки) ежедневно используются в диетическом рационе от Мишеля Герара.

**Cuisine Minceur®** предусматривает ежедневное употребление на обед вегетарианских блюд. Однако эти блюда подаются с соусами, сделанными на основе ацидофильного молока (LC1 Nestle), которое является источником протеинов и кальция, играющих важнейшую роль в нормализации жизнедеятельности человека.

Особое внимание уделяется употреблению достаточного количества жидкости. Это прежде всего лечебная термальная, минеральная вода (питьевой курс назначается врачом СПА центра **La Ferme Thermale®**



**d'Eugénie**), которая употребляется между трапезами в течение дня. На аперетив перед обедом или ужином всем подается Отвар Императрицы Евгении из 5 лекарственных растений (кукурузная метелка, листья толокнянки обыкновенной, цветы вереска, хвостики вишни и хвоща).

Белое и красное вино (до 200 мл в день) так же присутствуют в рационе здорового питания. Белые и красные вина применяются как профилактическое и лечебное средство при многих заболеваниях – желудочных, обмена веществ, анемии, колите, астении. Белые вина рекомендуются при гипертонии, вялости печени. Красные вина – при гипотонии, расстройстве питания, ожирении и как тоническое средство. Наряду с диетическими и лечебными свойствами виноградных вина обладают антисептическим и бактерицидным действиями.

Таким образом, **Cuisine Minceur**® основывается на 6 правилах:

- 1) Свежие фрукты, овощи, зерновые и бобовые. Они составляют основную часть дневного рациона. Это естественные антиоксиданты, источники витаминов и растительных волокон.
- 2) Сухие овощи. Все знают и полезных свойствах сухофруктов, но мало кто употребляет в современной кулинарии сухие овощи, богатые протеинами, углеводами и растительными волокнами. Эти три составляющие продукта дают быстрое ощущение насыщения и действуют буквально тонизирующе, заряжая организм энергией. Но есть и еще один маленький секрет – соединение в одном блюде сухих овощей и злаковых. Скомбинированные в точной правильной пропорции (на 100 грамм злаковых 50 грамм сухих овощей) они являются источником важнейших аминокислот в рационе.
- 3) Оливковое и рапсовое масло. Они полностью замещают сливочное масло и сливки. Замещение насыщенных жирных кислот на моно или полиненасыщенные жирные кислоты
- 4) Рыба. Рыба должна присутствовать в рационе здорового питания и употребляться регулярно через день. Лосось, тунец, сардины, макрель содержат полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3
- 5) Сахар. В приготовлении блюд не используются сахарозаменители (аспартам), и отдается предпочтение натуральной фруктозе.
- 6) Белые и красные вина. Умеренное употребление вина крайне полезно для организма. Красное вино рекомендуется в обеденное время (100 мл) как прекрасный антиоксидант, в вечернее время – белое вино (100 мл) для нормализации работы почек.

Кроме вышеперечисленных правил у великого метра диетической кухни есть и свои секреты, которые делают **Cuisine Minceur**® единственной в своем роде с точки зрения потрясающих вкусовых качеств и пользы для организма. Все продукты, требующие варки, готовятся на местной термальной воде высокой минерализации. Для тех, кто попытается в домашних условиях следовать правилам рационального гипокалорийного питания, можно посоветовать готовить пищу на аналогичной по составу воде Vittel. Для приготовления соусов Мишель Герар использует ацидофильное молоко и йогурты (LC1 Nestle), которые являются источником протеинов и кальция. Йогурт и молоко соединяются с различными бульонами, и дополняются свежими травами и приправами. Они придают тонкий аромат блюдам, делая их неповторимыми.

Некоторые блюда высокой диетической кухни **Cuisine Minceur**®:

Тартар из томатов с яйцом пашот под зеленым соусом из укропа и кусочками пармезана

Ризотто из овощей с цельным рисом

Королевская дорада, запеченная с салатом латуком и лисичками

Блинчики с легким лимонным кремом и грейпфрутами

Мороженое из йогурта с ягодами