



Поради для кращого та більш дешевого харчування...
Ideas for Eating Better for Less ...

Травень 2006 р.
May 2006

Пам'ятайте про те, що вживання цукру треба обмежувати

Обмежуйте вживання харчових продуктів з "непоживними" калоріями (доданий цукор, солодкі газовані напої, цукерки, торти та печиво).

Читайте етикетки на харчових продуктах, щоб дізнатися про наявність доданого цукру (наприклад: кукурудзяний сироп, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, мед, цукроза, патока та неочищений цукор).

Вибираючи напої, віддавайте перевагу воді, знежиреному молоку, молоку з 1% жирів, несолодкому чаю чи каві.

Обмежуйте вживання солодких перекусок та десертів.

Вживайте пластівці з цільного зерна (без добавок цукру). Якщо бажаєте, цукор чи інші підсолоджуючі добавки можна додати за смаком.

Вибирайте такі фруктові консерви, які залиті 100% фруктовим соком. Якщо фрукти законсервовані в сиропі - зливайте сироп.

Know the Limits on Sugar

Limit foods with "empty" calories of added sugars such as soda, candy, cakes and cookies.

Read food labels to find added sugars such as corn syrup, high fructose corn syrup, honey, sucrose, molasses, and brown sugar.



Choose water, fat-free milk, 1% milk or unsweetened tea or coffee as a beverage.

Limit sweet snacks and desserts.

Select unsweetened, whole-grain cereals. If desired, add sugar or other sweeteners to taste.

Choose canned fruits in 100% fruit juice. Fruit canned in syrup should be drained.

Готуйте та вживайте такі продукти та напої, в яких низький вміст доданого цукру.



Цукор та солодощі повинні бути лише джерелом "додаткових" (необов'язкових) калорій, і в таких обсягах, які не призводять до збільшення ваги.

У більшості випадків, такі "додаткові" калорії дозволяється вживати лише в дуже малих обсягах (від 100 до 300 калорій), особливо для тих осіб, які не ведуть фізично активний спосіб життя.

Choose and prepare foods and beverages with little added sugars.



Sugars and sweets should provide only "extra" (discretionary) calories in amounts that will not cause weight gain.

Most "extra" calorie allowances are very small, between 100 and 300 calories, especially for those who are not physically active.

Chili Bean Dip Makes 1 1/3 cups

16-ounce can kidney beans or pinto beans
1 teaspoon chili powder

1/2 cup chopped onion
1/2 cup shredded cheese

1. Drain beans and mash in a bowl.
2. Add chili powder, onion, and cheese.
3. Serve warm or cold with vegetables or crackers.

NUTRITION FACTS (per tablespoon) – Calories 35; fat 1 g; calories from fat 10; sodium 60 mg; total carbohydrate 4 g; fiber 1 g.

Соус з перцем "Чілі" та квасолею (виходить 1,3 чашки)

Бляшанка з квасолею "пінто" чи звичайною квасолею (16 унцій)

1/2 чашки нарізаної цибулі

1 чайна ложка порошку з перцю "Чілі" 1/2 чашки посіченого сиру

1. Злити воду з квасолі та зробити пюре в мисці.
2. Додати порошок з перцю "Чілі", цибулю та сир.
3. Подавати в теплому чи холодному вигляді, разом з овочами та галетами.

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна столова ложка): калорій - 35; жирів - 1 г.; жирні калорії - 10; натрій - 60 мг.; всього вуглеводів - 4 г.; клітковина - 1 г.

Homemade Soft Pretzels Makes 12 pretzels

2 cups white flour
2 cups whole-wheat flour
1 pkg. active dry yeast (1 tablespoon)
1 1/3 cups warm water (not hot to touch)

3 tablespoons cooking oil
1 tablespoon honey or corn syrup
Salt to taste

1. Stir together the white and whole-wheat flours. Measure 1 1/2 cups of the flour mixture into a mixing bowl. Stir in the yeast.
2. Add the water, oil and honey. Beat until smooth (about 2 minutes).
3. Add enough of the remaining flour to make dough stiff. Knead 4 minutes until dough is well mixed.
4. Cut into 12 pieces. Roll each to a "rope" 15 inches long.
5. Shape into pretzel form. Brush with water and sprinkle very lightly with salt.
6. Bake on a greased cookie sheet at 425° for 20 minutes or until lightly browned.

NUTRITION FACTS (per pretzel with NO salt) – Calories 170; fat 4 g; calories from fat 35; sodium 0 mg; total carbohydrate 31 g; fiber 3 g.

Домашні м'які кренделі (виходить 12 кренделів)

2 чашки білого борошна
2 чашки цільного пшеничного борошна
1 пакет активних сушених дріжджів (1 столова ложка)
1,3 чашки теплої води (не гарячої на дотик)

3 столові ложки олії
1 столова ложка меду чи кукурудзяного сиропу
Сіль за смаком

1. Перемішати біле та цільне пшеничне борошно. Відсипати 1,5 чашки цієї суміші борошна в діжку для замішування тіста. Додати дріжджів та перемішати.
2. Додати воду, олію та мед. Збивати до отримання однорідного стану (приблизно 2 хвилини).
3. Додати достатню кількість того борошна, яке залишилося, щоб тісто стало густим. Місити 4 хвилини, доки тісто не буде гарно перемішане.
4. Порізати на 12 частин. Розкатати кожен частину в "валик" довжиною 15 дюймів.
5. Скласти так, щоб сформувався крендель. Обмазати змоченою в воді щіткою та злегка обсипати сіллю.
6. Пекти протягом 20 хвилин на змазаному жиром противні при температурі 425° (або доки крендель трішки не обсмажиться).

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (один крендель БЕЗ солі): калорій - 170; жирів - 4 г.; жирні калорії - 35; натрій - 0 мг.; всього вуглеводів - 31 г.; клітковина - 3 г.