

ГРИГОРІЙ ГРАБОВОЙ
Чисельні концентрації продуктів
2004

ВСТУП

При роботі з продуктами харчування з метою вічного життя та вічного розвитку слід розглядати таке: зовнішній приплив матерії та інформації сприяє технологіям вічного розвитку за принципом насичення в біологічному плані, принципу тренінгу технологій вічного розвитку та за принципом взаємодії духовної та матеріальної.

Таким чином, коли йдеться про надходження продуктів харчування в організм людини і, взагалі кажучи, продуктів харчування, що вживаються живими істотами, тут, перш за все всього, потрібно розглядати загальне завдання та ідеологію вічного розвитку, спрямовану формування технологій вічного розвитку, виходячи з харчування.

Необхідно сприймати структуру душі, що виявляється у вигляді фізичного тіла.

Продукти харчування, що є інформаційною в тому числі системою світу, вступаючи в організм людини, взаємодіють із душею.

Реалізувати дії продуктів харчування доцільно на рівні духу, що будує тіло за біологічним принципом та за принцип духовного управління. Перехід із біологічного функціонування тіла до рівня духовного управління фізичною матерією також можна проводити з використанням продуктів харчування.

Виходячи з цього, числові ряди, які відповідають продуктам харчування, направляють уживані людиною продукти харчування в область пізнання вічного розвитку та

одночасно реалізують вічне життя людини.

Потрібно враховувати елемент розвитку управління, що перебуває в тому, що досить багато взаємодій в організмі відбувається лише на рівні поєднання товарів. На хімічному та біологічному рівні, на рівні обміну речовин, поглинання організмом продуктів харчування відбувається в процесі різних післядій продуктів. При вивченні продуктів харчування з використанням логіки вічного розвитку та вічного життя людину необхідно керувати результатом взаємодії уживаних продуктів. Враховувати зокрема невідомі процеси взаємодії, які найчастіше є важливими в план взаємодії з душею людини, з духом у плані дії структурою пізнання світу.

Творець, створюючи все живе та створивши все живе, направив взаємодія живого з споживаним таким чином, щоб реалізувався принцип вічного життя живого.

треба розглядати ту структуру розвитку людини, яка пов'язана багато в чому ще і з внутрішнім мисленням на рівні глибинних структур душі, де йде організація тіла.

Адже тіло людини одночасно організовується і душею певному рівні духовного управління.

Взаємодія з божественним рівнем відбувається у плані цілей управління у бік вічного розвитку – божественної цілі управління. Через усвідомлення цього можна шукати системні технології вічного розвитку у вигляді сприйняття продуктів харчування.

Першим елементом геометричного рівня управління в області сприйняття людини є те, що можна розглядати продукти на рівні відображення на певну напівсфери. Ви уявляєте, що з боку серця, приблизно в п'ятнадцяти-двадцяти сантиметрах від тіла, знаходиться півсфера, яка увігнута від вас. На внутрішню поверхню цієї галузі проектується різні продукти харчування, які ви вживаєте - білки, наприклад, жири, вуглеводи, - і вони таким чином взаємодіють, що відбувається імпульс життя людини.

Душа, таким чином, розглядає процес взаємодії ваших продуктів на певному рівні

інформації та якісь елементи пропускає та спрямовує в бік вічного розвитку, а якісь коригує. Адже спочатку душа однозначно спрямована у своїй ідеології організації та за структурою свого створення та розвитку у бік вічне життя фізичного тіла людини.

Тому тут можна також розглянути елементи воскресіння людини виходячи з низки продуктів, які найкращі. Наприклад, якщо йдеться про посилення та прискорення систем воскресіння минулих, то тоді, насамперед, потрібно розглядати молоко, воду та речовини, які мають певні червоні відтінки.

Поєднуючи ці три елементи, ми отримуємо прискорення у процесі Воскресіння відповідно, вживаючи у момент воскресного управління молоко, воду чи, наприклад, сливу чи вишню, мають червоний відтінок, прискорювати процес воскресіння. Оскільки передача інформації душі воскресеного відбувається швидше і продуктивно.

Можна пізнавати технології, коли воскресений, використовуючи мінімальна кількість продуктів, може швидше відновлювати свою фізичну матерію шляхом організації зв'язку фізично проявленої матерії різних не проявлених субстанцій, що існують на рівні інформації.

Людина розвинена починає це сприймати і бачить, що воскрешаємий, наприклад, використовуючи навіть випаровування від молочного продукту, може прискорити воскресіння шляхом згадки душі про молоко. Душа згадує під час передачі цієї інформації багато елементів фізичного життя, і процес воскресіння бурхливо наростає в планові візуалізації воскресіння у звичайному фізичному світі.

Продукти харчування з погляду технологій вічного розвитку мають комплексне значення, насамперед що реалізується в поєднанні різних позицій управління та постійної контактності із продуктами. Тому вони також є певним рівнем тренінгу вічного розвитку.

Закладаючи в інформацію споживання продуктів харчування систему вічного розвитку, людина, перш за все, знаходить як максимальну користь продуктів для поточного стану здоров'я і управління майбутніми подіями щодо вічного розвитку, так і одночасно реалізує тренінг духовного управління, при якому людина, яка організовує своє тіло фізичним рівнем спочатку, переходить у рівень духовного управління тілом у вигляді своєї свідомості.

Будь-який фізичний елемент розвитку, фізичне тіло людини за цією логікою можна перетворити на систему духовного управління через концентрацію духовного рівня, за допомогою стану свідомості, який може організувати тіло, наприклад, з мінімальним вживанням продуктів поряд з відсутністю виснаженості тіла. При переході до таких духовним технікам управління своїми фізичними матеріями в організм людини треба, перш за все, реалізовувати зазначений перший принцип відсутності виснаження, при якому людина має бути повністю здоровий.

Якщо при зменшенні продуктів харчування духовне управління не досягло потрібного рівня, тобто людина втрачає звичайну масу тіла, що відповідає його конституції, тоді слід знову приводити управління до споживання більшої кількості продуктів харчування. Перехід на духовне управління біологічними процесами – це, насамперед, одночасно і перехід, пов'язаний з можливістю всіх людей керувати фізичним тілом за рахунок духовного управління. Отже завжди треба думати про передачі даних знань іншим.

Окремі особи, які можуть це робити та удосконалюватись у плані духовного управління процесами тіла, відповідно, можуть бути впевнені в тому, що вічне їх розвиток може бути реально обгрунтований і нескінченний у тому якщо це все вміють. Люди, які тривалий час можуть насичувати своє тіло шляхом духовного управління з мінімальним вживанням продуктів або взагалі, наприклад, якийсь період не вживаючи продуктів харчування, передусім також мають поширювати дію таких знань на всіх.

Пізнання духовного управління біологічними процесами

може відбуватися у періодах між прийомами їжі. У процесі цього періоду можна вивчати механізм управління, при якому дух керує фізичним тілом. Можна потренуватися та побачити, що є духовне управління організмом, тобто фізичними процесами організму, за рахунок духу, а чи не рахунок біологічних систем.

Використовуючи продукти, цей процес можна настільки розвинути, що, не відчуваючи голодування, можна мати точні знання про духовне управління біологічними процесами. Ці знання є також резервним рівнем організму при будь-яких ситуаціях.

Надалі, коли все людство зможе таким чином розвиватися за рахунок духовного управління, то буде, відповідно, простіше реалізовувати структуру вічного розвитку без надходження традиційних для 21 століття товарів. При цьому дух переводить управління на рівень створення продуктів, що надходять в організм, і відбувається створення елементів, корисні для організму, які також можуть бути вживані у вигляді звичайного процесу вживання, як це роблять люди і зараз.

Таким чином, наступний рівень розвитку – створення духом продуктів за рахунок концентрації. І це теж один з елементів, який закладається в систему управління при числових концентраціях. Уся система майбутнього розвитку, вона обов'язково має закладатися при концентраціях, оскільки продукти взаємодіють з людиною тривалий час, протягом доби наприклад; і в нескінченному часі також потрібно знати механізм поповнення продуктів харчування у тому випадку, коли їх нема.

Відтворення продуктів харчування зусиллям фізичним та духовним наступне: або з'являються продукти шляхом подієвого управління, або людина в силі створити інформаційний рівень, що доводить до матеріальної речовини або концентрату інформації, який як би замінює продукт харчування в якийсь момент – це також є певний рівень управління. Тому, переходячи вже безпосередньо до числових рядам, необхідно мати на увазі весь комплекс, який закладено

у даних числових рядах.

Далі, за розділами дано перелік продуктів з відповідному розділі концентрацією з формування вічної життя з використанням продуктів. Потім, у таблиці записані по кожному розділі деталізація за продуктами з відповідними чисельними концентраціями з метою досягнення вічного життя у вигляді використання товарів.

КРАЦІ КОНЦЕНТРАЦІЇ

МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ 91471831949181

ПРОДУКТ
Бринза з коров'ячого молока 64879421831848
Йогурт нат. 1.5% жирності 68437129836481
Кефір нежирний 51831484931784
Кефір жирний 54864739849751
Молоко 59437121849728
Молоко ацидофільне 46971536748947
Молоко цільне сухе 54937689439872
Молоко згущене 58671831749884
Молоко згущене з цукром 59432167849874
Простокваша 49678493184971
Ряжанка 89121898112948
Вершки 10% 59842136718951
Вершки 20% 21431567489451
Сметана 10% 59864174931981
Сметана 20% 49806412898131
Сирки та маса сирні особливі 59467194894718
Сир російський 54849679459481

Сир голландський 59421831974851
Сир швейцарський 56431981949864
Сир пошехонський 54961721979184
Сир плавлений 49569179451679
Сир жирний 59874931749879
Сир напівжирний 59862179849654
Сир нежирний 34961831758421

ЖИРИ, МАРГАРИН, ОЛІЯ 5496418911

ПРОДУКТ
Жир паливний 1482413967
Маргарин молочний 5496973185
Маргарин бутербродний 4964785496
Майонез 5813948215
Олія 6497283971
Олія вершкове 4795167915
Олія палива 2194893190

ХЛІБ І ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ, МУКА 31961871481

ПРОДУКТ
Хліб житній 54961831754
Хліб пшен.з борошна I сорту 54931749871
Здобна випічка 64937189417
Баранки 74854132841
Сушіння 98967139851
Сухарі пшеничні 54816793148
Сухарі вершкові 59479689481
Борошно пшеничне вище. сорту 518214319411

Борошно пшеничне I сорту 21431851961
Борошно пшеничне II сорту 31948151984
Борошно житнє 34121831961

КРУПИ 51481631971

ПРОДУКТ
Гречана ядриця 54849169918
Гречана проділ 894564897178
Манна 394564817498
Вівсяна 51849631781
Перлова 42146971851
Пшоно 36831971421
Рисова 34961731851
Пшенична —Полтавська 39854136871
Толокно 59847189917
Ячна 49851621971
Геркулес 49618431984
Кукурудзяна 59167891481

ОВОЧІ 319681398

ПРОДУКТ
Баклажани 149714319
Бруква 491814318
Горошок зелений 497184519
Кабачки 361851368
Капуста білокачанна 649481319
Капуста червонокачанна 398491516

Капуста цвітна 318567491
Картопля 494891519
Цибуля зелена (перо) 491894851
Цибуля порей 479894317
Цибуля ріпчаста 648541919
Морква червона 489716318
Огірки ґрунтові 549164891
Огірки парникові 647498519
Перець зелений солодкий 498641894
Перець червоний солодкий 549641894
Петрушка (зелень) 548741318
Петрушка (корінь) 494894514
Ревень (черешковий) 549641318
Редис 485481316
Редька 541648749
Ріпа 496547891
Салат 549649894
Буряк 371894548
Томати (ґрунтові) 564714218
Томати (парникові) 591318549
Зелена квасоля 3648513194
Хрін 8215164981
Черемша 4985173148
Часник 3894915946
Шпинат 4897183194
Щавель 4986418981

ФРУКТИ ТА ЙОГОДИ 5619494319

ПРОДУКТ
Абрикоси 894541319

Айва 374894594
Алича 3845163189
Ананас 989417319
Банани 516498518
Вишня 314918516
Гранат 594398491
Груша 497514894
Інжир 549317548
Кизил 314898617
Персики 894108494
Горобина садова 541494816
Горобина чорноплідна 549467894
Слива садова 547894318
Фініки 561498714
Хурма 896748516
Черешня 849108901
Шовковиця 589714847
Яблука 694897548
Апельсин 589714916
Грейпфрут 541218014
Лимон 317584961
Мандарин 318649710
Брусниця 317496814
Виноград 549618714
Лохина 319894617
Ожина 317948612
Суниця 398749671
Журавлина 364898714
Аґрус 594697378
Малина 361498374
Морошка 398594691
Обліпіха 894378495
Смородина біла 589647218

Смородина червона 398671378
Смородина чорна 397498564
Чорниця 369894591
Шипшина свіжа 598741894
Шипшина сушена 589649717

СУХОФРУКТИ 5496181979

ПРОДУКТ
Урюк 5948946191
Курага 3948148159
Родзинки із кісточкою 6193185148
Ізюм кишміш 3148956178
Вишня 3945986179
Груша 3987945967
Персики 3689745198
Чорнослив 5946917184
Яблука 5896975981

БОБОВІ 31894961719

ПРОДУКТ
Боби 31861871918
Горох лущений 59431861749
Горох цільний 58438961971
Соя 54969859841
Квасоля 59479859784
Сочевиця 39485961748

ГРИБИ 56489131849718

ПРОДУКТ
Білі свіжі 54961431894717
Білі сушені 49789749164981
Підберезники свіжі 54167121949891
Подосиновики свіжі 54964759864781
Сироїжки свіжі 49489149817491

При управлінні за категоріями продуктів м'ясо, птиця, риба морепродукти, як і у всіх випадках, пов'язаних із діяльністю живих організмів, завдання вічного розвитку – це створення вічної життя для всього живого без заповідання шкоди будь-кому.

М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ, ПТАХ 498517494168491894718

ЯЙЦЯ 3148964971981

ПРОДУКТ
Яйце куряче 4965485194918
Яєчний порошок 4648985194781
Сухий білок 4675485496418
Сухий жовток 3145185496178
Яйце перепелине 6495471496497

РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ 51849459758961

ПРОДУКТ
Бички 49847151946981

Горбуша 69854919758961
Камбала 39451949756489
Карась 49756457897841
Короп 49806421904829
Кета 31489649896471
Корюшка 49564879154878
Крижана 31854739451648
Лещ 49754894947481
Сьомга 44819856481948
Макрурус 54751854961841
Мінога 31749854961751
Мінтай 68931459841781
Мойва 34854718431961
Навага 39856489719871
Минь 38941489451891
Нототіння мармурова 31489451671891
Окунь морський 59831436871841
Окунь річковий 51451831489109101
Осетр 49481931961891
Палтус 51454891489418
Путасу 39481351941891
Риба-шабля 58969131749871
Рибець каспійський 54859874971891
Сазан 31489451941871
Сайра велика 31789451931641
Сайра дрібна 31894831641891
Салака 34848949716410
Оселедець 49851432167189
Сіг 349618317489491164
Скумбрія 38454618451481
Сом 31849150619481
Ставрида 50219346891898
Стерлядь 34951671931841

Судак 38945139649751
Тріска 34567148949751
Тунець 31451961831751
Вугільна риба 54849131975489
Вугор морський 59431731854971
Вугор 34961894917891
Хек 38416804918410
Щука 31485689711230
Язь 18031256978106
Креветка далекосхідна 34154831459318
Печінка тріски 29806426132904
Кальмар 31856134916871
Краб 34951671851481
Креветка 31485619879480
Морська капуста 38134128946721
Паста —Океан 31485649149875
Трепанг 38459489813894

При концентрації на цій частині, що відповідає рибі та морепродуктам, необхідно враховувати, що близькість форм по одному виду продуктів моря та річкових продуктів дозволяє в спрощеному, прискореному варіанті виводити на рівень вічного розвитку всіх морських організмів У цьому управлінні робиться по поширенню форм, щоб той самий абсолютно елемент відтворився у системі нескінченних майбутніх подій.

ПРОДУКТ
Кети зерниста 591364517498917
Ліщова пробійна 368913389497184
Мінтаєва пробійна 218361948519618
Осетрова зерниста 368491519489717
Осетрова пробійна 389417594569171

ГОРІХИ 5498197

ПРОДУКТ
Фундук 2193168
Мигдаль 3687185
грецький горіх 5986417
Арахіс 3896489
Насіння соняшнику 3168945

Солодощі 59871421

ПРОДУКТ
Мед 31954872
Драже фруктове 54969874
Зефір 89849128
Ірис 61057429
Мармелад 31984728
Карамель 36479821
Цукерки, глазуровані шоколадом 54958564
Пастила 38971498
Цукор 39168974
Халва тахінна 38949194
Халва соняшникова 29871426
Шоколад темний 21906408
Шоколад молочний 72814947
Вафлі з фруктовими начинками 34859854
Вафлі з жировими начинками 41489731
Тістечне листкове з кремом 59814931847
Тістечне листкове з яблуком 96419854
Тістечне бісквітне 37859416

Пряники 314819647
Торт бісквітний 541219617
Торт мигдальний 27481931

Далі наведено таблицю Е-кодів, що використовуються у вигляді харчових добавок у харчовій промисловості.

потрібні керуючі ряди для того, щоб також використовувати управління у бік вічного розвитку у зв'язку з тим, що в перспективи вічного розвитку різні синтезовані елементи займатимуть суттєве місце.

управління має будуватися на адаптації різних зовнішніх речовин до завдання вічного розвитку.

які надходять до організму, повинні відповідати всім критеріям та стандартам вічного життя та вічного розвитку людини та всього людства.

Таблиця Е-кодів

Е -100 Curcumin Куркуміни 3183648491

Е -101 (i) Riboflavin; (ii) Riboflavin-5'-Phosphate Sodium (i) Рибофлавін; (ii) Натрієва сіль рибофлавін-5-фосфату; 3145496191

Е 102 Tartrazine Тартразин 5148945197

Е-104 Quinoline Yellow Жовтий хіноліновий 5483175191

Е -140 Sunset Yellow FCF, Orange Yellow S Жовтий — сонячний захід сонця FCF, оранжево-жовтий S 4983173196

Е -120 Cochineal, Carminic Acid, Carmines Кошеніль ; кармінова кислота ; карміни 4985143197

Е -122 Azorubine, Carmoisine Азорубін , кармуазин 69872189851

Е -124 Ponceau 4R, Cochineal Red A Понсо 4R (червоний 4R), червоний кошеніловий А 598597514318

Е-129 Allura Red AC Червоний чарівний AC 54967159831

Е 131 Patent Blue V Синій патентований V 58431721948

Е -132 Indigotine, Indigo Carmine Індиготин , індігокармін 3416843197

Е -133 Brilliant Blue FCF Синій блискучий FCF 3885145196

Е -141 Copper Complexes of Chlorophylls and Chlorophyllins (I) Copper Complexes of Chlorophylls (ii) Copper Complexes of Chlorophyllins (i) Мідні комплекси хлорофілів та (ii)

хлорофілінів 5496475181
E-142 Greens S Зелений S 5945979184
E-143 Fast Green FCF Зелений міцний FCF 56947121989
E-150a Plain Caramel Цукровий відтінок I простий (карамель проста)
4912198514
E-150b Caustic Sulphite Caramel Цукровий відтінок II, отриманий по "лужно-сульфітної" технології 3986497181
E-150c Ammonia Caramel Цукровий колір III, отриманий за —аміачної технології 2145138194
E-150d Sulphite Ammonia Caramel Цукровий відтінок IV, отриманий 20

за "аміачно-сульфітною" технологією 49831219841
E-151 Brilliant Black BN, Black PN Чорний блискучий BN, чорний PN 2173169181
E -152 Carbon Black (hydrocarbon) Вугілля 3986497184
E-160a Carotenes: (I) Beta-Carotene (Synthetic) Natural Extracts (ii) Каротини: (I) – каротин синтетичний, (ii) екстракти натуральних каротинів 3485493184
E-160b Annatto, Bixin, Norbixin Аннато, біксин, норбіксин 4193125194
E-160c Paprika extract, Capsanthin, Capsorubin Екстракт паприки , капсантин , капсорубін 48947531844
E-160e Beta-apo-8'-carotenal (C 30) b- апо -8- каротиновий альдегід (З 30) 5142172181
E-161a Flavoxanthin Флавоксантин 3148943181
E-161b Lutein Лутеїн 3145986181
E-161c Cryptoxanthin Криптоксантин 3648545148
E-161d Rubixanthin Рубіксантин 3821483174
E-161e Violoxanthin Віолоксантин 5194283174
E-161f Rhodoxanthin Родоксантин 8495173485
E-161g Canthaxanthin Кантаксантин 3194184987
E-162 Beetroot Red, Betanin Буряк червоний, бетанін 3148985199
E-163 Anthocyanins Антоціани 3893645987
E-164 Saffron Шафран 3172148948
E-170 Calcium Carbonates Карбонати кальцію 1945318981
E-171 Titanium Dioxide Діоксид титану 3148543781

- E-172 Iron Oxides and Hydroxides Оксиди та гідроксиди заліза 1683173981
- E-181 Tannins, Food Grade Таніни харчові 51458216471
- E-200 Sorbic Acid Сорбінова кислота 5893174981
- E-201 Sodium Sorbate Сорбат натрію 3684975194
- E-202 Potassium Sorbate Сорбат калію 5843719898
- E-203 Calcium sorbate Сорбат кальцію 5897142194
- E-210 Benzoic Acid Бензойна кислота 5148944981
- E-214 Sodium Benzoate Бензоат натрію (за іронією – це відхаркувальні ліки від кашлю) 51421731949
- E-212 Potassium Benzoate Бензоат калію 51739451847
- E-220 Sulphur Dioxide Діоксид сірки 59431839471
- E-221 Sodium Sulphite Сульфіт натрію 3145173891
- E-222 Sodium
54964789418
Hydrogen
Sulphite
Гідросульфит
натрію
- E-223 Sodium Metabisulphite Піросульфит натрію 5947125194
- E-224 Potassium Metabisulphite Піросульфит калію 5468917981
- E-234 Nisin Нізин (видається як ліки 54131849871
- E-235 Natamycin (Pimaricin) Натаміцин (пімаріцин) 7494698971
- E-236 Formic Acid Мурашина кислота 54989759491
- E-239
22
Hexamethylene
Tetramine
Гексаметилентетрамін 58964137949
- E-242 Dimethyl Dicarbonate Диметилдикарбонат 54831728947
- E-249 Potassium Nitrite Нітрит калію 5486417181
- E-250 Sodium Nitrite Нітрит натрію 3145648941
- E-251 Sodium Nitrate Нітрат натрію 31989719841
- E-260 Acetic Acid Оцтова кислота 3145816491
- E-261 Potassium Acetate Ацетат калію 31489731989
- E -262 Sodium Acetates (i) Sodium Acetate (ii) Sodium Hydrogen Acetate (Sodium Diacetate) Ацетати натрію : ацетат натрію , гідроацетат натрію (діацетат натрію) 8975412197
- E-265 Dehydroacetic Acid Дегідроацетова кислота 4975189781
- E-266 Sodium Dehydroacetate Дегідроацетат натрію 3684987191

- E -270 Lactic Acid Молочна кислота 4975193196
E-280 Propionic Acid Пропіонова кислота 4897143197
E-284# Boric Acid Борна кислота 5163148198
E-285 Sodium Tetraborate (Borax) Тетраборат натрію (бура) 6945745891
E-290 Carbon Dioxide Діоксид вуглецю 5642148914
E-296 Malic Acid Яблучна (малонова) кислота 3145193178
E-297 Fumaric Acid Фумарова кислота 5843914198
E-300 Ascorbic Acid Аскорбінова кислота 5496410181
E-301 Sodium Ascorbate Натрієва сіль аскорбінової кислоти (аскорбат натрію) 9194975164
E-304 Ascorbyl Palmitate Аскорбілпальмітат 5497184196
E-306 Mixed Tocopherols токоферолів 5487491987 Concentrate Концентрат суміші
E-307 Alpha-tocopherol Альфа-токоферол 5841493198
E-315 Erythorbic (Isoascorbic) аскорбінова) кислота 8943174984 Acid Ериторбова (Із-
E-316 Sodium Erythorbate Ериторбат натрію 4785168987
E-319Tertiary 5497142198 Butylhydroquinone Трет-бутилгідрохінон
E-320 Butylated Hydroxyanisole (BHA) Бутилгідроксіанізол 5841674989
E-321 Butylated Hydroxytoluene (BHT) Бутилгідрокситолуол 51421731948
E-322 Lecithins Лецитини (проте використовується в основному ГІ, в зокрема у шоколаді ЗАТ «Росія» і т. д.) 31456431948
E-326 Potassium Lactate Лактат калію 21451831974
E-327 Calcium Lactate Лактат кальцію 5413184981
E-330 Citric Acid Лимонна кислота 5614987194
E -331 Sodium Citrates (i) Monosodium Citrate (ii) Disodium Citrate Trisodium Citrate Цитрати натрію : (i) цитрат натрію

- однозаміщений, (ii) цитрат натрію двозаміщений, (iii) цитрат натрію тризаміщений 5986413198
E -332 Potassium Citrates (i) Monopotassium Citrate (ii) Dipotassium Citrate (iii) Tripotassium Citrate Цитрати калію : (i) цитрат калію однозаміщений, (ii) цитрат калію двозаміщений, (iii) цитрат калію тризаміщений 5195148194
E -333 Кальциум Citrates (i) Monocalcium Citrate (ii) Dicalcium Citrate (iii) Tricalcium Citrate Цитрати кальцію: однозаміщений цитрат кальцію, двозаміщений цитрат кальцію, тризаміщений цитрат кальцію 3184915196
E-334 Tartaric Acid (L(+)-) Винна кислота ((L+)-) 5986417199
E -335 Sodium Tartrates (i) Monosodium Tartrate (ii) Disodium Tartrate Тартрати натрію: однозаміщений тартрат натрію, тартрат натрію двозаміщений 9845168481
E -336 Potassium Tartrates (i) Monopotassium Tartrate (ii) Dipotassium Tartrate Тартрат калію: тартрат калію однозаміщений, тартрат калію двозаміщений 5148913148
E-337 Sodium potassium tartrate Тартрат калію-натрію 3186478984
E-338 Phosphoric Acid Ортофосфорна кислота 3171495484
E -339 Sodium Orthophosphates (i) Monosodium Orthophosphate (ii) Disodium Orthophosphate (iii) Trisodium Orthophosphate Ортофосфати натрію: ортофосфат натрію однозаміщений, ортофосфат натрію, ортофосфат натрію 5497148197
E -340 Potassium Orthophosphates (i) Monopotassium Orthophosphate (ii) Dipotassium Orthophosphate (iii) Tripotassium Orthophosphate Ортофосфати калію: ортофосфат калію, однозаміщений, ортофосфат калію двозаміщений, ортофосфат калію 7148543198
E -341 Calcium Phosphates (i) Monocalcium Orthophosphate (ii) Dicalcium Orthophosphate (iii) Tricalcium Orthophosphate Ортофосфати кальцію : ортофосфат кальцію однозаміщений , ортофосфат кальцію двозаміщений, ортофосфат кальцію 3148543175
E-342 Ammonium Phosphates (i) Monoammonium Orthophosphate (ii) Diammonium Orthophosphate Ортофосфати амонію : ортофосфат амонію однозаміщений , ортофосфат амонію двозаміщений 5785417141
E -353 Metatartaric Acid Мета - винна кислота 9143172196
E -354 Calcium Tartrate Тартрат кальцію 3186479191
E -363 Succinic Acid Янтарна кислота 5478943198
E -380 Ammonium Citrates Цитрати амонію (амонійні солі

- лимонної кислоти) 4897183194
E -383 Calcium
5143172184
Glycerophosphate
Гліцерофосфат
кальцію
E -385 Calcium Disodium Ethylene Diamine Tetra-acetate (Calcium
DisodiumEDTA) Кальційдинатрієва сіль
етилендіамінтриоцтової кислоти (CaNa₂ ЕДТА) 6487912194
E -386Дизодіуметилендіаміна
Етилендіамінтетраацетат динатрій 7492172198
E -391 Phytic Acid Фітинова кислота 4975196197
E-400 Alginic Acid Альгінова кислота 4987142198
E-401 Sodium Alginate Альгінат натрію 5142193197
E -402 Potassium Alginate Альгінат калію 3148155194
E -404 Calcium Alginate Альгінат кальцію 5173183164
E -405 Propan-1,2-diol
4987143194
alginate
Пропан -1,2- діол
альгінат
Tetra-acetate
E -406 Agar Agar 5472184987
E -407 Carrageenan and its Salts Каррагінан і його солі 5143163198
E-407a # Processed Eucheuma Seaweed – Перероблені морські
водорості Eucheuma (прим. – ця добавка була внесена поправкою
у грудні 1996 року) 3148913168
E-410 Carob Bean Gum Камедь ріжкового дерева 5485983194
E-414 Oat Gum Вівсяна камедь 5497173194
E-412 Guar Gum Гуарова камедь 5493183147
E-413 Tragacanth Трагакант 6145172184
E-414 Acacia Gum (Gum Arabic) Гуміарабік 5486412187
E-415 Xanthan Gum Ксантанова камедь 5496173198
E-416 Karaya Gum Карайі камедь 4985712174
E-417 Tara Gum Тари камедь 5493172194
E -420 Sorbitol (i) Sorbitol (ii) Sorbitol Syrup Сорбіт , сорбітовий
сироп 2983142178
E -421 Mannitol Маніт 2146172198
E -422 Glycerol Гліцерин 3194254789
E -425# Konjac (i) Konjac Gum (ii) Konjac Glucomannane [Note – це

additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives] Коньяк смола , коньяк глюкоманнан 7214985194

E -445 Glycerol Esters of Wood rosins Ефіри гліцерину і смоляних кислот 5185413194

E -450 Diphosphates (I) Disodium Diphosphate (ii) Trisodium Diphosphate(iii) Tetrasodium Diphosphate (iv) Dipotassium Diphosphate (v) Tetrapotassium Diphosphate (vi) Dicalcium Diphosphate (vii) Calcium Dihydrogen diphosphate Пірофосфати : двозаміщений пірофосфат натрію, тризаміщений пірофосфат натрію, тетранатрійпірофосфат, двозаміщений пірофосфат калію, тетракалійдифосфат, дикальційпірофосфат, кальційдигідропірофосфат 3168199141

E-451 Triphosphates (I) Pentasodium Triphosphate (ii) Pentapotassium Triphosphate Трифосфати: трифосфат натрію 5-заміщений, трифосфат калію 5-заміщений 2945183194

E-452 Polyphosphates (I) Sodium Polyphosphates (ii) Potassium Polyphosphates (iii) Sodium Calcium Polyphosphate (iv) Calcium Polyphosphates Поліфосфати: поліфосфат натрію, поліфосфат калію, поліфосфат натрію-кальцію, поліфосфат кальцію 2148594198

E -459# Beta-cyclodextrine

and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives циклодекстрин 2148014986

E -460 Cellulose (I) Microcrystalline Cellulose (ii) Powdered Cellulose Целюлоза: мікрокристалічна целюлоза, целюлоза в порошку 2496483187

E-461 Methyl Cellulose Метилцелюлоза – 5916487980

E-464 Hydroxypropyl Methyl метилцелюлоза -5986417890

Cellulose

Гідроксипропіл

E-466 Carboxy Methyl Cellulose, Sodium Carboxy Methyl Cellulose Карбоксиметил-целюлоза, натрій карбоксиметил целюлоза- 3910689124

E -468# Crosslinked Sodium Carboxymethyl Cellulose [Note – this additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives]

Карбоксиметилцелюлози натрієва сіль тривимірна -5287143191

E -469# Enzymically Hydrolysed Carboxymethylcellulose [Note – this

additive is under discussion and may be included in a future amendment to the Directive on miscellaneous additives]

Гідролізується під дією ферментів

карбоксиметилцелюлоза - 5194810198

E -470 a # Sodium, Potassium та Calcium Salts of Fatty Acids

Натрієві, калієві та кальцієві солі жирних кислот-

4890641230

E -470b# Magnesium Salts of Fatty Acids Магнієві солі жирних

кислот -3194812181

E -471 Mono - i Diglycerides of Fatty Acids Моно- і дигліцериди

жирних кислот -71939864871

E -472 a Acetic Acid Esters of Mono-i Diglycerides of Fatty Acids

Ефіри моно- та дигліцеридів оцтової та жирних кислот-

6487143191

E -472b Lactic Acid Esters of Mono-i Diglycerides of Fatty Acids

Ефіри моно- та дигліцеридів молочної та жирних кислот-

5190612196

E -472 з Citric acid Esters of Mono-i Diglycerides of Fatty Acids

Ефіри моно- та дигліцеридів лимонної та жирних кислот-

8094912194

E -472d Tartaric Acid Esters of Mono-i Diglycerides of Fatty Acids

Ефіри моно- та дигліцеридів винної та жирних кислот-

3910647891

E -472e Diacetyltartaric and Fatty Acid Esters of Glycerol Ефіри

гліцерину, діацетилвинної та жирних кислот-5190648980

E - 472f Змішаний Tartaric, Acetic і Fatty Acids Esters of Glycerol

Змішані ефіри гліцерину, винної, оцтової та жирних

кислот-0694512197

E-472г

моногліцериди-39874121948

Сукциновані

E-473 Sucrose Esters of Fatty Acids Ефіри сахарози та жирних

кислот-6980612195

E-475 Polyglycerol Esters of Fatty Acids Ефіри полігліцеридів та

жирних кислот-of Fatty Acids Термічно окислене соєве та

бобова олія з моно- та дигліцердами жирних кислот

3980689173

E -481 S

1984748914

Stearoyl-2-lactylate

Стеароїл -2- лактилат
натрію

E -500 Sodium Carbonates (I) Sodium Carbonate (ii) Sodium Hydrogen Carbonate (iii) Sodium Sesquicarbonate Карбонати натрію : карбонат натрію, гідрокарбонат натрію, секвікарбонат натрію 8986487198

E -501 Potassium Carbonates (I) Potassium Carbonate (ii) Potassium Hydrogen Carbonate Карбонати калію : карбонат калію , гідрокарбонат калію 3915487941

E -503 Ammonium Carbonates (I) Ammonium Carbonate (ii) Ammonium Hydrogen Carbonate Карбонати амонію : карбонат амонію , гідрокарбонат амонію 2986497184

E -504 Magnesium Carbonates (I) Magnesium Carbonate (ii) Magnesium Hydroxide Carbonate (syn. Magnesium Hydrogen carbonate) Карбонати магнію: карбонат магнію, гідроксикарбонат магнію, гідроксикарбонат магнію 5943971948

E-508 Potassium Chloride Хлорид калію 5964975981

E-509 Calcium Chloride Хлорид кальцію 4974618917

E-514 Magnesium Chloride Хлорид магнію 4918975941

E-513 Sulphuric Acid Сірчана кислота 6417988941

E -514 Sodium Sulphates (i) Sodium Sulphate (ii) Sodium Hydrogen Sulphate Сульфати натрію: сульфат натрію, гідросульфат натрію 2196472849

E -515 Potassium Sulphates (i) Potassium Sulphate (ii) Potassium Hydrogen Sulphate Сульфати калію : сульфат калію , гідросульфат калію 6497485138

E -516 Calcium Sulphate Сульфат кальцію 3194985168

E -517 Ammonium Sulphate Сульфат амонію 3945948947

E -524 Sodium Hydroxide Гідроксид натрію 3619498178

E -525 Potassium Hydroxide Гідроксид калію 6497593194

E -526 Calcium Hydroxide Гідроксид кальцію 8943198978

E -527 Ammonium Hydroxide Гідроксид амонію 3975496497

E -528 Magnesium Hydroxide Гідроксид магнію 5483916487

E -529 Calcium Oxide Оксид кальцію 3647198989

E -530 Magnesium Oxide Оксид магнію 5896412919

E -536 Potassium Ferrocyanide Фероціанід калію (i) кислотний , (ii) основний основа його фосфат кальцію 3-х основний 6497980174

E-551 Silicon Dioxide Діоксид кремнію 5943969784

E -553 a (i) Magnesium Silicate (ii) Magnesium Trisilicate (i) Силікат магнію, (ii) трисилікат магнію 3946975197

- E-553b Talc Тальк 5946975984
E-558 Bentonite Бентоніт (широко застосовується у «косметиці»)
Мертвого моря і як охолоджувальна жижа в бурінні свердловин)
5493148941
E-570 Fatty Acids Жирні кислоти 6497485497
E-575 Glucono-delta-lactone Глюконо-дельта-лактон 5484985971
E-578 Calcium Gluconate Глюконат кальцію 5496418917
E -585 Ferrous Lactate Лактат заліза 2987497988
E -620 Glutamic Acid Глутамінова кислота 5943218947
E -621 Monosodium Glutamate Глутамат натрію однозаміщений
5843162178
E-626 Guanylic Acid Гуанілова кислота 5487912194
E-627 Disodium Guanylate Гуанілат натрію двозаміщений
5318943148
E-630 Inosinic Acid Інозинова кислота 5314842148
E-631 Disodium Inosinate Інозинат натрію двозаміщений
2493165981
E700-E800 – запасні індекси для іншої можливої
інформації; 49831731949
E-900 Dimethyl Polysiloxane Диметилполісілоксан 3194985196174
E-901 Beeswax, White and Yellow Бджолиний віск, білий та жовтий
5193148196
E-902 Candelilla Wax Віск свічковий 3184975198
E-903 Carnauba Wax Віск карнаубський 5945871986
E -904 Shellac Шелак 8961945147
E -905 a Mineral Oil,
— харчове ||3986917981
Food
Grade
Вазелінове
олія
E -905b Petrolatum (Petroleum Jelly) Вазелін 8943163181
E -905c Petroleum Wax Парафін 3986472194
E -912# Montanic Acid Esters Ефіри монтанінової кислоти
3148945148
E -914# Oxidized Polyethylene Wax Окислений поліетиленовий
віск 6485939784
E -920 L-Cysteine L- цистеїн 6821493194
E -927b Carbamide Карбамід 5148913194
E-928 Benzoyl Peroxide Пероксид бензоїлу 31849161987

E-930 Calcium Peroxide Пероксид кальцію 5496172194
E -938# Argon Аргон 5843918486
E -939# Helium Гелій 5146172198
E -940 Dichlorodifluoromethane Дихлордифторметан , хладон -12 -
5986472947
E -941 Nitrogen Азот 3148948954
E -948# Oxygen Кисень 5485916497
E -950 Acesulfame Potassium Ацесульфам калію 6497815944
E -952 Cyclamic Acid and its Na and Ca Salts Цикламова кислота і
її натрієві, калієві та кальцієві солі 6987965489
E-953 Isomaltitol Ізомальтит 6495419487
E-954 Сахарін та його Na, K і Ca Salts Сахарін та його натрієві,
калієві та кальцієві солі 5648914987
E-958 Glycyrrhizin Гліцирризин 6497148946
E -965 Maltitol (i) Maltitol (ii) Maltitol Syrup Мальтит мальтитний
сироп 4954718914
E-966 Lactitol Лактит 4986417481
E-967 Xylitol Ксиліт (замінник цукру для діабетиків, більше
ніякої цілющої або харчової цінності не має)
3145484194
E-999 Quillaia extract Екстракт Квіллайї 8943168981
E -1401 Proteases (i) Protease (ii) Papain (iii) Bromelain (iv) Ficin
Протеази: (i) протеаза (ii) папаїн (iii) бромелайн (iv) фіцин
3148915196
E-1402 Glucose Oxidase Глюкозооксидаза 3198493196
E-1403 Invertases Інвертази 3148513168
E-1404 Lipases Ліпази 5183174986
E-1200 Polydextrose Полідекстроза 3185148141
E-1201 Polyvinylpyrrolidone Полівінілпіролідон 5983143180
E-1202 Polyvinylpolypyrrolidone
3185464987
Полівінілполіпіролідон
E-1404# Oxidized Starch Окислений крохмаль 5486413196
E-1410# Monostarch Phosphate Монокрахмалфосфат 5894713194
E-1412# Distarch Phosphate Дикрахмалфосфат 6897128194
E -1413# Phosphated Distarch
дикрахмальфосфат 3196818497
E -1414# Acetylated Distarch
дикрахмальфосфат 89413721964
Phosphate

Phosphate

Фосфатований

Ацетильований

E -1420# Acetylated Starch Ацетильований крохмаль 5197163184

E -1422# Acetylated Distarch Adipate Ацетилдикрахмаладипат
89489751982

E -1440# Hydroxy

54964191481

propyl

Starch

Гідроксипропілкрохмаль

Phosphate

Succinate

E -1442# HydroxypropylDistarch

Гідроксипропілдикрахмальфосфат 3196472184

E -1450# StarchSodiumOctenyl

Крохмаль натрійоктенілсукцинат 49864149871

E -1451# Acetylated Oxidised Starch [Note: this additive is under
discussion and may be included in a future amendment to the Directive
on miscellaneous additives] Ацетильований окислений крохмаль
64871781949

E -1505 Triethyl Citrate Триетилцитрат 41931749861

E -1518 Glycerol Triacetate

(триацетин) 3164197194

(triacetin)

Гліцерил

триацетат

E -1520 Propylene Glycol Пропіленгліколь 5986413194

Також можна проводити управління концентраціями на числах
за замінниками цукру це:

– підсолоджувачі – 4195134198

– замінники – 3194893164

СИНТЕТИЧНІ ПІДСЛАСНИКИ: 4987145198

Треба мати на увазі, що синтетичні підсолоджувачі не
представляють харчової цінності, і виробники зобов'язані
вказувати на упаковках.

Замінники цукру:

1. Сорбіт (Е-420, шестиатомний спирт). Міститься у морських водоростях, плодах горобини, сливи, яблуні. Застосовується в виробництва аскорбінової кислоти, в косметиці. 4986149148

2. Ксіліт (Е-967, п'ятиатомний спирт). Виробляють з натуральної сировини, наприклад, із деревини. Має жовчогінну та послаблюючу дію. 3148945197

Управління вітамінами.

Враховуючи, що вітаміни входять до складу харчування, необхідно нормувати кількість вітамінів у організмі. Оскільки вітаміни мають різноманітний розподіл у різних продуктах, то управління вітамінами – додатковий фактор для того, щоб у стратегії вічного розвитку нормувати різні елементи, які надходять у різних, часто не контрольованих пропорціях.

Саме слово вітамін складено із двох слів – це «віта», то є життя і «амін». Слово «амін» вказує, що до складу вітамінів входить аміногрупа, що містить атом азоту. Виходячи з первинного рівня управління, потрібно опрацювати інформацію слова, тобто слово віта – життя поширити на нескінченний розвиток до будь-яких мікроелементів, і на прикладі управління з вітаміну А можна зробити таке:

розглянути структуру вітаміну А, що знаходиться від людини приблизно з відривом шести метрів від фізичного тіла. там сприйняти духовним зором світиться елемент у вигляді маленької сфери діаметром два сантиметри і сприйняти промені, що йдуть у бік до людини та від людини. Елементом управління є поєднання цих променів в один, що йде до людині. Таким чином відбувається нормування вітаміну А в організмі при управлінні з метою вічного життя та вічного розвитку. В системі воскресіння вітамін А має важливий фактор у плані управління шляхом воскресенного. Управління за вітаміном А таким чином визначено, що воскресений сприймає себе, як того, хто йде з деякої підстави, яке стикується з фізичною реальністю. Цей фактор означає обов'язковий вихід воскресеного у фізичну реальність.

Чисельна концентрація вітаміну А наступна:

Вітамін А 1949753189148174

Для досягнення невмирання

вітаміну А наступна: 918617
концентрація числова по
Вітамін Е.

У напрямку вічного життя та вічного розвитку технологія управління на сприйнятті така: людина сприймає структуру вітаміну Е, як деякі сфери, розкидані навколо фізичного тіла людини і намагається розглянути, як вітамін Е сприймається, наприклад, рослиною. При цьому він бачить, що сприйняття іншого об'єкта інформації - це є стикування з цією сферою у вигляді якихось схожих на подих вітру елементів. Сфери починають перекочуватися, і в динаміці сприймається вітамін Е, який на рівні встановлених даних об'єктивно є чинником розмноження. Зроблене таким чином попереднє управління зі сприйняття та додавання наступного цифрового ряду дозволяє керувати в напрямі вічного життя, вічного розвитку. Числовий ряд наступний 919718514319648191.

Вітамін В1

Управління вітаміном В1, коли розглядається елемент сприйняття через числові ряди, що будується наступним чином: сприймаються галузі інформації, що становлять вітамін В1, як жорстка система стрижнів, що перетинаються, що знаходяться на деякому віддаленні від людини. Своєрідна система, схожа на кристалічну структуру речовини. Далі проводиться духовною дією по цій структурі управління у напрямку Ребер цієї жорсткої структури, і на верхівці, де вона може виглядати, наприклад, конусоподібно, розглядають світячі сфери. Ці сфери при сприйнятті душею реагують на зовнішню інформацію таким чином, що сріблясте світло переходить у золотистий. У момент цього переходу із сріблястого світла в золотистий виявляється імпульс у вигляді світла світлих квітів, якому сприймається наступний ряд: 4948913986497184.

При технологіях воскресіння інформація про вітамін В1 є інформацією, що будує фізичне тіло у напрямку кісткової тканини та м'язової системи.

Вітамін В12

Управління вітаміном В12 в область не вмирання будується наступним чином: спочатку сприймається душею або духовним зором наступний числовий ряд: 94971849864. Далі сприймається світла сфера між числами та наступні числа 314891398647. Ці числа як би огортають сферу по її поверхні із зовнішнього боку.

Коли це сприйняття здійснено, тоді реалізується принцип невмирання, який полягає в тому, що невмирання миттєво і одночасно поширюється на всі тканини організму та на Зовнішні події. Перехід у зовнішні події, він такий, що вітамін В12 визначається в структурі зовнішньої системи та в продукти. Це хороший діагностичний принцип, за яким ви можете виявляти якісність чи неякісність продуктів, використовуючи елемент управління – числовий ряд, який є у вітаміні В12. При розвитку технологій вічної життя важливо у деяких випадках якимось чином збільшувати або дозувати, або нормувати наявність вітаміну В12 продукти. І тому перед тим, як вживати продукт, насичений вітаміном В12, чи взагалі продукти, де виникає це питання щодо наявності чи відсутності даного вітаміну, можна нормувати сам продукт цим рядом, тільки представивши біля продукту або просто подумки продиктувавши цифровий ряд, відповідний цьому вітаміну.

Вітамін В2

У структурі розвитку вічного життя вітамін В2 має важливе значення, оскільки він бере участь у процесах синтезу гемоглобіну, кровотворення. Важливо сприйняти його присутність у всіх ділянках тіла та при цьому розглядати організм як автономну систему, яка сама визначає перебіг зовнішніх подій. У цьому випадку використовується такий числовий ряд: 4978514986497198148914871.

У структурі вічного розвитку, коли воскресіння є гарантом вічного життя, таким, що всі, хто пішов, воскресають і при цьому живі не вмирають, вітамін В12 має в поєднанні з вітаміном В2 орієнтує значення, пов'язане з тим, що в вітаміні В2 реалізується принцип передачі інформації кровотворення за ознакою подібності системи. організму воскресного переходить із духовної сфери до сфери

біологічних процесів, то важливо насичення вітаміном В2 продуктів, які містять цей вітамін у тій чи іншій Виходить, що насичення вітаміном до нормування. призводить до налагодження кровотворення в організмі воскрешаемого.Переходна принцип біологічного функціонування від духовного відбувається більш оптимально та швидко при керуванні вітаміном В2. Духовний стан по завдання вічного життя має досягти такої сили, що будь-яка інформація, у тому числі створювана духовною дією, може бути підставою для створення фізичного тіла духом, формує життя.

Вітамін В6

Він необхідний, як відомо, засвоєння білків, жирів. Сприяє також утворенню червоних кров'яних тілець та регулює стан нервової системи. Був первинно отриманий кристалічній формі. Необхідно розглянути в цій системі, виходячи з даних у колективній свідомості, таку систему управління: від жорстких кристалічних систем здійснити перехід у свідомості динамічного рівня фізичного плану.

У системі вічного розвитку життя саме по собі – воно розвивається від зовнішніх жорстких форм будь-яких планет, просторів і так далі. У зв'язку з цим для того, щоб життя було вічним, необхідна взаємодія з жорсткими формами інформації та фізичну реальність. Для цього використовується наступний числовий ряд: 4975_191214897318649781. В даному випадку інформація пробілу може мати структуру жорсткої форми, яка не торкається життя організму в негативній фазі.

Саму прогалину можна розглядати як елемент постійного вічного рівня взаємодії живих організмів із твердими проявами простору та часу. За допомогою цього ряду можна запобігти старінню.

Вітамін Д

За вітаміном Д необхідно враховувати, що керування, застосовується в будь-яких системах за іншими вітамінами, може бути більш акумульовано і зосереджено у плані мети управління,

якщо використовувати структуру вітаміну Д як систему керування, спрямовану на систематизацію керуючих систем через вітаміни.

Таким чином, тут важливо – саме управління розосередити на три ряди. Перший – це системний рівень об'єднання вітамінів у плані мети вічного розвитку, другий рівень – це передача знань, досвіду інформаційного плану від організму зовнішнє середовище, і третє – це досягнення обов'язкового рівня вічного життя шляхом взаємодії із зовнішніми системами нежорсткого типу - зі світлом і так далі.

Значить за першим рівнем цифровий ряд: 19431754964851491, за другим рівнем: 31649489451721, за третім рівнем цифровий ряд: 2414987

Вітамін В3

Управління даним вітаміном у напрямку вічного розвитку визначено наступним числовим рядом: 914216514971851491_814.

Вітамін В5

За встановленими даними він відіграє важливу роль в обміні речовин, що надає нормалізуючий вплив на нервову систему, на функцію надниркових залоз та щитовидної залози. У цьому у разі, використовуючи дані фази певних систем у колективну свідомість, можна використовувати управління в плані нормалізації роботи внутрішніх органів, взагалі всього організму. При цьому можна виділити конкретні лінії управління, які надалі можна використовувати при керуванні через будь-який вітамін і через будь-яку взагалі систему харчування, через будь-яку систему подання. Коли ви уявляєте норму організму, наприклад, через світиться сферу, що знаходиться від вас на відстані двадцяти метрів, то цей принцип можна отримати з того принципу, який зараз буде визначено в управлінні через вітамін В5. Таким чином, при управлінні обміну речовин необхідно розглядати числовий ряд, який переходить у світлові потоки. Числовий ряд наступний: 519491, і одиниця виходить у

нескінченний світловий промінь вгору по вертикалі по відношенню до сприйняттю, далі ряд триває 497514, і четвірка випромінює розсіяне сріблясто-світле освітлення на рівні прихованого сприйняття, яке перетинається з променем, що йде в нескінченному рівні вгору, і таке інше. Далі можуть виникати числа – п'ять, шість чи сім, і при цьому перебір чисел залежить від точки сприйняття. Якщо ви змістите ракурс сприйняття, наприклад, ліворуч від грудної клітки і там за основу сприйняття візьміть точку, що знаходиться в районі лівого плеча, буде число шість та сім. А якщо в район правого, то це число буде п'ять і шість.

Тут важливо буде бачити, що обмінні процеси, вони так само реагують залежно від того, що відбувається у плані надходження до організму на рівні інформації.

обмінних процесів в залежності від надходження також зводиться до того, щоб продукт, що надходить, нормувався. Отже, будь-яка інформація може бути нормована у тому вигляді, в якому вона має бути прийнята. отримати на рівні вітаміну В5, у тому числі вже в цьому момент розвитку управління через мислення у вигляді жорсткого фіксованого числового ряду. Ряд наступний, ряд, який нормує інформацію, що надходить, ще до її сприйняття: 498718319641.

Далі можна проводити управління з нормалізації нервової Системи людини. Саме поняття норми нервової системи в області вічного розвитку – це реагуюча на зовнішню і внутрішнє середовище організму складова, що формує вічний розвиток. Якщо навіть досить ситуативно розглянути великий рівень реакції нервової системи, то в управлінні треба обов'язково виявити стандартну норму в подіях, що відбуваються в навколишньому середовищі, ми маємо для управління середньостатистичну діагностичну функцію нервової системи, яка прийнятна всім і виконує все функції. Тобто нервова система середньонормована - то, що, взагалі кажучи, є у кожного у звичайному спокійному стані, вона практично повинна виконувати на рівні сигнальних і керуючих параметрів всі функції забезпечення вічного життя.

В цьому випадку через вітамін В5, тобто через матеріальну субстанцію, можна використовувати числовий ряд, який як би вживляється у цю субстанцію. Тобто ви подумки уявляєте у структурі речовини вітаміну, у жорсткій системі цифровий ряд. Розташувати його можна, наприклад, між кристалічними системами речовини, у міжмолекулярному рівні можна цифри теж розташовувати. Ви розглядаєте на управлінні цей рівень і маєте там у вигляді сфер, що світяться, в проміжках наступні цифрові ряди: перший ряд – 491397549641, та другий ряд – 594849871978. Хоча це два різних ряди, проте, Сприймати, що дію йде, як від єдиного ряду.

Свідомість у вічному розвитку має бути розвинена до рівня, коли сприймається і відбувається те, що дано у творчій цілі. Такий розвиток свідомості можна отримувати у перехрестях різних інформаційних областей з одночасним виділенням необхідної свідомості області.

Тут закладається нова функція рядів, яка полягає в тому, що багато рядів, хоча вони різні, забезпечують однотипний вплив на якийсь орган, якусь систему. Ось перехід на інші системи може проходити через функції надниркових залоз, щитовидної залози. І тут можна розглянути наступний ряд, який визначає саме перехід управління на всі функції, на всі тканини організму, на всю матерію організму і при цьому одночасно нормує функцію надниркових залоз та щитовидної залози: 317498519361.

В результаті управління з вітаміну В5 можна розглянути ряд, який регулює не тільки всередині системи будь-якої параметр у норму, але й одночасно регулює поряд з цією системою все навколишнє, все, що пов'язує цю систему системі загальних зв'язків, і таке інше. Цей ряд наступний 591648949718317.

Подальший принцип регулювання норми, коли імпульс, що йде з управління, нормує саму систему та все навколишнє, він досить часто може бути використаний в план розгляду елементів загального управління. Творець діє створюючи як приватне, і загальне. У зв'язку з цим те, що створюється у вигляді певної множини, а

підмножина теж при цьому регулюється – це важливий елемент зовнішнього управління, коли будь-яка структура є як би абсолютно закріпленою у системі вічного розвитку. Це важливий компонент розвитку свідомості у плані технологій вічного розвитку, і він може цілком застосовуватись для якихось надшвидких рішень.

Наприклад, ви купуєте який-небудь продукт у магазині, наприклад булочку з начинкою всередині. При цьому ви можете сферу абсолютної норми ввести подумки всередину булочки, не переводячи на цифрову структуру. Ви можете сприйняти, що ця сфера і є абсолютна жорсткість вічного розвитку у світі загальних зв'язків. Тоді ця булочка набуває властивості, вже спрямовані на формування та забезпечення вам вічного життя у вашому вічному розвитку.

Вітамін В9

За встановленими даними він бере участь в обміні та синтезі амінокислот, нуклеїнових кислот, стимулює кровотворну функцію, роботу головного мозку та позитивно впливає на роботу кишківника.

У цьому випадку, оскільки він до того ж близький до вітаміну В12, можна враховувати наступний взаємозв'язок у плані управління: близькі за своєю дією речовини, вітаміни можуть взаємодіяти і на рівні інформації як найбільш близькі системи порівнянного впливу.

У випадку йдеться в тому числі і про синтез амінокислот, нуклеїнових кислот, то можна розглядати слідство, спрямоване на формування будь-яких продуктів, необхідних для організму в управлінні вічного розвитку, коли багато процесів ви можете регулювати самостійно, де дух керує розвитком матеріальних систем

При цьому ви можете, таким чином, навчившись бачити якісь варіанти того ж синтезу амінокислот або нуклеїнових кислот, на духовній основі опрацьовувати та замінювати управління духовним рівнем. Тоді виходить надпотужний, що не залежить від зовнішніх обставин

керування, коли у вас завжди буде норма подій. І це є досить серйозним моментом з вічного розвитку організму, тому що тоді, коли дух може керувати самостійно, а не за допомогою, наприклад, вітаміну В9, тоді ви отримуєте, природно, додаткову резервну систему з вічного розвитку.

Виявляючи близькість речовини до вітаміну В12, ми можемо розглянути, що сусідні системи також можуть керуватися на духовній основі. Тобто достатньо керувати, наприклад, синтезом амінокислот, щоб, наприклад, тримати в повне здоров'я будь-який орган організму. І ось цей уніфікований імпульс, він може бути переміщений з рівня як зіставлення, наприклад, два рівні управління – вітамін В9, В12, так і з рівня тренінгу з внутрішнього спостереженню, як відбувається синтез.

Можна вивчити фактор, встановлений у колективному свідомості про те, що відбувається стимуляція впливу на кровотворну функцію головного мозку. керуючу систему у певних системах вічного розвитку, ми цілком можемо за зворотним рівнем, тобто виходячи із сигналу, отриманого мозком, та рівнем поживних речовин вийти на первинну організацію світу за дією даного вітаміну і вже через головний мозок у своєму мисленні скласти схему управління.

Тут дуже важливий принцип виглядає в тому, що можна керувати не тільки безпосередньо, виходячи з мети управління, але і можна керувати з кінцевої точки керування. Коли сам принцип управління, саме доданок управління, сам спосіб організовується шляхом вирішення зворотного завдання. Кінцевий імпульс ми знаємо і вже від нього розглядаємо, як усе складається. Потім замикаємо світлооптичне сприйняття керування на первинний імпульс. Таким чином, ми можемо завжди підконтрольно розшифрувати всі проміжні системи, щоб у нас духовна дія, дія душі могла керувати фізичною матерією.

Враховуючи, що вітамін В9 впливає позитивно на роботу кишечника, можна цілком зв'язати тут із взаємодією

продуктів, які надходять до організму, та розглядати, яким
Таким чином дані продукти, взагалі кажучи, надійшли до вашого
організм, і ставити управління на нескінченне майбутнє, виходячи
навіть із зовнішніх продуктів, які колись надходили в
організм і, взагалі кажучи, можуть надходити, або ви їх
синтезуєте шляхом дії своєї свідомості. Цифровий ряд
наступний - 49831689851964971.

У технологіях вічного розвитку важливо, щоб продукти
харчування, які найбільш корисні, найактивніше
сприяють забезпеченню вічного життя людини та всього
людства в цілому, були структурно взаємопов'язані і
визначені якимись досить конкретними категоріями та
досить певними системами, зрозумілими всім.

Тому в даному випадку можна розглянути дуже серйозний
елемент вічного розвитку, пов'язаний із тим, що через систему
вітамінів можна структурувати різні групи продуктів у
структури, що знаходяться під вітамінами. По кожному вітаміну
є група продуктів, яка тією чи іншою мірою повинна
надходити в організм. Можна робити і навпаки – група
продуктів формує вітамін.

Отже, сама концентрація продуктів, які найбільш корисні для
вічного розвитку, вона досконало чітко тут вимальовується в плані
виявлення внутрішніх взаємозв'язків за структурами вічної
життя, вічний розвиток. Творець дав ті продукти, які
можуть організувати вічний розвиток, і, отже, у них
можна розглянути такі зв'язки та постаратися їх регулювати в
Залежно від особистого досвіду. Вибираючи будь-яку їжу де-
або, ви цілком можете відразу ставити це завдання і намагатися
внутрішнім мисленням розглянути, яким чином, отже, ви
можете вибрати той чи інший продукт.

Ось цей термін "внутрішнім мисленням" - він поширимо на той
момент, що ви починаєте виводити думку як би всередину
продуктів або всередину системи інформації, що пропонується, і
вже звідти брати на свою ближчу до вас думку якусь інформацію.

Ця дія нагадує наступне, якщо ви чіпаєте якусь

продукт пальцем, то ви отримуєте якісь тактильні відчуття на палець, можете визначити його густину, температуру і так далі. Тут у цьому випадку йдеться про те, що ви як би виводьте структуру своєї свідомості прямо у фізичну реальність даного продукту і вже звідти отримуєте своєрідний відгук на основну систему свідомості, яка, наприклад, ближче до головного мозку та ближче до фізичного тіла.

Свідомість починає брати участь у системі продукт – людина вже в більш конкретному рівні у вигляді елемента, підконтрольного в план перебування навколо фізичного тіла. У даній дії важливим елементом є те, що за допомогою свідомості можна впливати на продукти, змінювати їх структурну систему, спрямовувати в систему вічного розвитку. Адже відомі факти прямого впливу шляхом мислення на речовину. Ці факти існують у вигляді доведених експериментів, наприклад таких, як вплив на речовина, що знаходиться у вакуумі, або вплив на фотоплівку за допомогою засвічування, які відносяться до елементів управління фізичними речовинами за рахунок мозковий активності.

Область знаходження інформації, що відповідає цим фактам у колективній свідомості, можна використовувати для прямого впливу на речовину продуктів з метою нормування складу продуктів забезпечення вічного розвитку. Ви можете вибирати той чи інший числовий ряд, і у вас буде, виходить, відповідне ряду нормування.

Загалом за вітаміном В9 управління у бік вічного розвитку і воскресіння всіх, що пішли, а також невмирання живих ще визначено наступним цифровим рядом - 94931831749861. Невмирання тих, хто живе у вигляді окремого числового ряду – 59458931948_61. Можна використовувати різні числові ряди з невмирання живуть, тобто складати з них системи з двох, трьох рядів по різних елементах і, таким чином, собі забезпечити події вічного життя.

Вітамін Е

Є дані, що він стимулює м'язову діяльність та функцію статевих залоз.

Якщо постаратися порівняти, то можна побачити, що в процесі вічного розвитку є важливим фактор, що будь-який елемент діяльності людини у вічному розвитку, він важливий і може бути системою для забезпечення вічного розвитку.

Використовуючи таке попереднє пояснення, можна по вітаміну Е використовувати наступний числовий ряд для забезпечення вічного життя та вічного розвитку - 498713219498647.

В структура насичення інформації відновлюваного інформацією вітаміну Е можна використовувати підхід, коли різні елементи та вітаміни у тому числі можуть бути введені у структуру воскрешаемого як інформації, а далі вони вже набувають закінчених форм, замикаються на рівні взаємодії інформації, що воскрешається з будь-якої довкіллям. І виходить, що, виходячи з цього, ми бачимо, що можна враховувати практично дії якихось речовин на рівень будь-яких процесів вічного розвитку.

І переходячи вже від вітамінів, переходячи до більш, значить, широким елементам дослідження зовнішнього світу, дослідження внутрішнього світу людини, ми можемо отримати, що взаємодія управління з фізичною матерією, тобто з певними речовинами можна збільшувати за допомогою ряду 219497_319. Тут можна розвиватися у напрямі дозволу ситуацій, пов'язаних з питанням нескінченного розвитку та нескінченного простору. Виходячи з цього, концентрація по вічному розвитку, вічному життю людини в плані освоєння всіх просторів і використання, наприклад, структури речовин, даному випадку вітаміну Е, наступна - 519317949478. Даний тип концентрації, він формує у свідомості як самі задачі, і їх вирішення.

завдань, які можна вирішити за рахунок власної свідомості та які однозначно забезпечують вічне життя людини – це є дія в тому числі цього ряду з додаванням перед рядом цифр 294891. Можна розглянути розвиток як початок ряду від фізичного тіла людини у протилежний бік.

практично весь зовнішній простір, вся зовнішня інформація впадає у пласт інформації, схожий на віяло. І ось у цьому рівні, як у кожному із секторів віяла, можна розглянути взаємодія всіх систем, які є, наприклад: суспільство, організм, зовнішній світ. З внутрішніх зв'язків побачити більше глибокий зв'язок, який формується у всьому цьому на рівні інформації. Наприклад, як пов'язана соціальна система з споживаними продуктами. Ця система дозволяє дуже добре просвічувати сам організм з погляду вступників до нього речовин. І, до речі, є гарним елементом для нормалізації стану за допомогою продуктів, корекції подій у напрямі вічного розвитку.

Ви розглядаєте в одному секторі сприйняття систему розвитку суспільства, в іншому наявність продуктів. Причому можна до геометричної області визначати систему знаходження продуктів. Далі закладаєте проміжок часу для споживання та розглядаєте, як у вашому організмі вони поширюються та орієнтують вас у бік вічного розвитку. Так ви можете вибирати нові продукти і робити їх поєднання в вигляді якихось рецептів, які спрямують вас у вічне розвиток. Ви можете просуватися в плані вічності, усвідомлено вибираючи продукти споживання за допомогою ряду 498641_01948.

Вибираючи, наприклад, банан або помідор, або яблуко, або який-либо інший продукт харчування, ви можете побачити, що поєднання, наприклад, яблука та банана у певній пропорції забезпечує більш високий рівень управління у напрямку вічного розвитку, ніж, наприклад, поєднання яблука та помідора в стані, коли ви хочете їсти. Якщо ви ситі, то тоді, можливо, достатньо одного банана для тієї самої дії або одного яблука.

Тому тут важливо внутрішньо відчувати та споглядати систему управління, що виникає від споживання. Насправді це досить часто відчувається людиною, коли вживання продуктів харчування можна порівняти з тим, що поруч у плані інформації відбувається якийсь досить серйозний інтелектуальний процес. Коли ви цю інформацію починаєте розшифровувати, то ви бачите, що сам план побудови організму відповідно до доступу організму до продуктів

харчування – це дуже серйозний елемент розвитку світу, де сказано, що розвивається організм у бік вічності, він так ж передає знання та певну інформацію всім зовнішнім системам. При цьому рівень продуктів, він зосереджується в зрештою у формі якогось рівня концентрованої інформації.

Коли різні види тварин, що мешкають на планеті, різні види рослин вживають як харчування ту чи іншу їжу, виникає в кінцевому підсумку якийсь один абсолютно чітко збалансований рівень - джерело якоїсь енергії, яке може бути згодом універсальним джерелом вічного розвитку всім систем. В даному випадку, розглядаючи вічний розвиток як людини, так і тварин, рослинного світу і так далі, можна за допомогою ряду 2948168 керувати створення єдиного рівня, універсального з погляду споживання в план інформації, коли жоден вид іншого не знищує, при цьому вічне розвиток забезпечено кожному.

Тут розглядається саме створення таких систем на рівні фізичної реальності, які призводять до вічного розвитку, і при цьому даний рівень інформації, даний джерело своєрідної енергії, він завжди видно кожному, і кожен має до нього інформаційний доступ лише на рівні своєї свідомості.

Насамперед, мова, звичайно, йде про формування власної свідомості, а й у тому числі і про формування свідомості, перерозподіленої на інші системи за допомогою ряду 3194819804. Пізнання та поняття того, як це свідомість перекладається на інші системи, може бути визначено за рахунок внутрішнього відчуття, внутрішнього рівня оцінки ситуації, що виникає у споживанні якогось продукту.

Тобто, наприклад, якщо споживається яблуко людиною або, наприклад, собакою, то тоді виходить, що на рівні споживання виникає подібність процесів обмінних, подібність процесів сприйняття. Тут можна зрозуміти рівень сприйняття, що відбувається у собаки лише на рівні зіставлення. Спільність сприйняття така, що можна намагатися розшифрувати, які при цьому знання потрібні тому ж собаці для вічного життя собаки, наприклад, або кішки, або взагалі будь-якого іншого виду

тварин та рослин. Цифровий ряд створення таких знань наступний: 5986418. Думкове вимовлення ряду 8941898 формує знання у собаки про досягнення нею вічного життя та виробляє оздоровлення собаки, якщо цей ряд уявити продуктах вживаних собакою.

471918498 формує знання у кішки про досягнення нею вічної життя і виробляє оздоровлення кішки, якщо цей ряд уявити на продуктах, що вживаються кішкою. Виходить, що взаємодія на рівні продуктів – це є те, що поєднує видові системи на рівні пізнання реальності щодо загального напрями вічного розвитку. Такий важливий чинник бажано закладати у систему управління у плані узагальнення керуючого дії щодо продуктів у напрями вічного розвитку. Ви можете побачити у діях тварин, у рослинах порівняні напрями, виявлені за іншими критеріями, ніж, звичайно, часто у людини, і при цьому ви зможете більш системно просуватися у плані загальної ідеї вічного розвитку всім.

У разі заміна продуктів на духовне управління відбуватиметься із поєднанням інформації та часу повсюдно. При цьому можуть виникати питання, які потрібно дозволяти лише на рівні ідеології, моральної системи розвитку товариства. При цьому треба враховувати, що потрібне дослідження самого продукту з погляду реалізації цієї системи узагальнення знань щодо формування систем вічного розвитку. Для цього можна розподілити продукти за видами, типів і таке інше. Наприклад, продукти червоного кольору забезпечують більш наближений до тіла рівень у пізнанні вічного розвитку, білого – стратегічно віддалений рівень та так далі.

рівні сприйняття дозволяє не тільки фіксувати, розосереджувати, зосереджувати систему управління, але й це дозволяє рухатися таким чином, що ви можете продукти харчування вже розглядати в плані їх подальших завдань, покладених на них у системі вічного розвитку, та розглядати дані завдання вже у глибшій концепції вічного розвитку для всіх.

Взявши, наприклад, такий продукт, як бринза з коров'ячого молока, ми можемо надати форму інформації, що відповідає цього продукту, і поширити дію цієї форми на той елемент свідомості, спрямований на вічне розвиток всіх. Молоко, як продукт, з якого виробляється бринза, не є продуктом, через який відбувається припинення життєдіяльності. Ми можемо сприйняти бринзу в цьому сенсі як узагальнений рівень у системі саме продуктів, де вказуються типи продуктів, які не завдають шкоди у плані руйнування там чогось.

На рівні сприйняття можна розглянути цю інформацію в у вигляді деяких площин вигнутих, що знаходяться приблизно на відстані п'яти метрів від вас. Перша площина – це те, що молоко, воно не обмежує якісь можливості чи життя інших, друге – воно приносить користь, і третє – його можна уявити в вигляді, наприклад, продукту переробки - бринзи. Представляючи ці три пласти, ви їх можете подумки з'єднувати, і в момент з'єднання виникає безліч числових рядів, які у вигляді окремих цифр можуть формуватися у вашій свідомості. Так ви можете, в принципі, розглядати цифрові системи, що виникають від розуміння напряду розвитку, пов'язаного з продукти харчування.

Перейшовши вже на такі продукти – наприклад, «Йогурт натуральний півтора відсотка жирності», ви можете розглянути елементи зв'язку, пов'язані з тим, чому саме в У деяких випадках потрібно півтора відсотка жирності йогурту. Чому він найбільш вживаний у даному випадку чи найбільш бажаний нині комусь у споживанні, ніж п'ятивідсоткової жирності. З чим пов'язаний елемент жирності, і для чого він варіюється. Або це споживча особливість, що даний йогурт найширше розходить, тоді чому?

Аналізуючи виходячи з швидкості розбіжності товарів, можна бачити, що найбільша кількість розбіжних продуктів, тобто найбільше споживання продуктів відбувається у тому випадку, коли в продукті є дані про вічне розвитку. Треба намагатися знаходити у різних продуктах, навіть у рідкісні продукти, – ті концепції, спрямовані на

формування вічного розвитку на основі вашої розумової роботи.

У зв'язку з цим тут необхідно враховувати безліч факторів, що визначають взаємозв'язки, наприклад жирний, нежирний, наприклад, кефір. Переклад властивостей одного продукту на інший можна здійснити концентрацією на числовому ряді 498641019. Не жирний кефір від жирного відрізняється не тільки по відсоткового вмісту жиру, але й за смаковим сприйняттям, яке може диференціювати елементи вічності у продукті.

Тобто саме рівень, закладений у плані вічного розвитку, як той чи інший продукт може виводиться в область забезпечення на вічного розвитку. Тут можна перейти до того, що можна керувати продуктом, тобто спрямовувати його на формування вічного розвитку, якщо він має ту чи іншу оформлену область у колективній свідомості. Наприклад, для сиру нежирного – це один тип управління, а для жирного сиру – інший тип керування.

Далі, якщо розглянути молоко, то тут найбільше узагальнене управління. Ацидофільне молоко – це найбільш пролонгована система управління, «Молоко сухе цільне» - більш короткострокова система управління. І таким чином, можна побудувати у свідомості внутрішню градацію керуючих систем. Наприклад, якщо використовувати згущене молоко - це взагалі третій тип управління, що характеризується підвищеною щільністю та віднести управління тоді можна інтенсивному управлінню.

Простокваша - це тип управління у сприйнятті, який охоплює більше зовнішніх систем інформації щодо людині. Можна розподілити систему управління ще так, що можна по продуктам дивитися, що керуємо з погляду того чи іншого продукту. Наприклад, ряжанка – це більше управління процесами внутрішніми в організмі тощо. Можна також за відсотковим співвідношенням робити якусь внутрішню класифікацію, виходячи із завдань пізнання вічного розвитку. Наприклад «Вершки десятивідсоткові» – більше управління з нормування діяльності серцево-судинної

системи та одночасно зв'язки із зовнішніми елементами, тобто управління віддаленими подіями майбутнього, а «Сливки двадцятивідсоткові» - це в основному опорно-рухова система та управління більше процесами, що належать до тактичним завданням.

Відповідно далі, продовжуючи розглядати продукти в системі вічного розвитку, можна подивитися те ж саме по відношенню до відсотків у змісті. Десятипроцентна сметана – це те, що з погляду завдання вічного розвитку відповідає дії рук, наприклад там, скульптор створює скульптуру, художник малює, учень у школі пише тощо. «Сметана двадцятивідсоткова» відповідає структурі роздуми над створеним. І таким чином виходить, що в рамках одного продукту в залежності від поєднання будь-яких відсоткових вмістів, наприклад жирності, можна від початкової дії до закінчення побачити, що відбувається повністю у системі управління.

Виходить, що за логікою, якщо розглядати продукт у вигляді певних схем – розбиття на якісь підструктури, складові, навіть на масу продукту, можна побачити, що в одному продукті, по суті, закладено в тому числі і все, що потрібно від початкового рівня розвитку до розвитку, коли буде пізнано систему вічного розвитку. Кожен продукт є джерелом вічного розвитку. Якщо такий принцип реалізовувати, тоді можна розглядати продукт у плані вічного розвитку, у плані застосовності.

Якщо ми далі перейдемо вже до сирків та мас, наприклад, сирним, то тут концентрація збільшується, і виходить, що концентрована інформація, вона починає діяти ширше й у собі утримувати як початок, і наступну дію. Ось більш щільний варіант управління, наприклад, взяти сир російський, сир голландський або сир швейцарський, то в цих сирах, виходить, що на рівні їх внутрішніх зв'язків концентрація управління буде вищою.

Отже, якщо розглядати цю систему за рівнем розвитку дії організму, то виходить, що ми можемо цілком побачити, що змінюючи концентрації, ми можемо відповідно змінювати та керуючу систему.

Таким чином, можна готувати рецепти, які можуть бути при застосуванні керування рецептами для вічної життя. При цьому, виходячи з вживання навіть звичайних страв, можна шляхом варіювання невеликої кількості солі там, перцю, якихось спецій, коли вже готовий продукт, направляти харчування у бік вічного життя та вічного розвитку. При управлінні у напрямку вічного життя та вічного розвитку з використанням даних щодо продуктів щодо сиру «Пошехонський» можна розглянути словесну складову цього процесу. Тобто, аналізуючи найменування сиру – «Пошехонський», можна враховувати певну деталізацію управління, що відноситься до використання найменування. Можна використовувати у цьому випадку з найменуванням наступний процес: у своєму сприйнятті на відстані десь близько п'яти метрів можна уявити сферу невеликого розміру, що світиться, до двох – трьох сантиметрів, з яскравим світінням і вивести цю сферу на найменування товару – «Пошехонський». Далі ця сфера починає різко збільшуватися, вказуючи на основні контакти з глобальний рівень інформації. При цьому з цих макрообластей інформації вимальовується історія виробництва цього сиру.

Виходячи з історичних параметрів, де мова йде про властивості продуктів, про реалізацію продукту та про цільових аспектах його виробництва, ви отримуєте управління з точки зору зв'язків із минулими подіями. При цьому виходить, що, коли ви починаєте інформацію минулого використовувати для керування майбутніми нескінченними подіями, потрібно використовувати принцип згортання минулих подій. Можна припустити, що вся лінія минулих подій, як своєрідна килимова доріжка, згортається, і ви її нескінченну кількість разів вперед розвертаєте.

Вся передісторія продукту, наприклад, у кілька сотень років, виглядає у вигляді сфери інформації чи циліндричної форми інформації, яка перед вами починає прокочуватися вперед виявом своїх властивостей. При цьому до цих властивостей ви можете додати параметри вічного розвитку. Щоб додати ці параметри управління, необхідно зробити, по-перше,

додавання до елементів минулого, як би своєрідно протестувати систему на цей час. І в даний час поява світлих тонів говорить про те, що ви правильно керуєте. Щоб керувати правильно, ви, відповідно, розглядаєте весь процес управління на певній відстані від себе, і, як у певну приладову систему вводячи вхідні параметри ви отримуєте вихідні параметри.

Отже, тут можна спостерігати всі властивості продукту, у тому числі корисні для вічного розвитку, і переносити ці дані в майбутнє і розвивати їх. Причому розвиток відбувається не тільки з боку керування продуктом, але і з боку реакції організму. Якісь функції організму можна коригувати, відповідно, щодо цього розвитку технології вічного життя. По «Сиру плавленому» можна розглядати інформацію, що відноситься до слова "плавлений", спеціальну технологію приготування сиру, який потім виглядає як «Сир плавлений».

Це говорить про те, що можна як продукт, у найменуванні продукту відразу визначати технологію, і тоді ви абсолютно чітко можете проструктурувати управління від первинного імпульсу. Це певна технологія, що стосується того, що первинний імпульс містить уже всю систему управління, де не потрібно розглядати минулі галузі розвитку інформації, а все є в самій сфері управління, яку ви сприймаєте своїм духовним зором. І при цьому чим більше ви сприймаєте, тим більше йде керування у бік вічного розвитку. Це своєрідний стан, що нагадує те, що ви подумки намагаєтеся зрушити сферу у бік майбутніх подій, перекоотити її шляхом вольового уявного зусилля і навіть навіть відчуваєте зворотний сигнал від цієї галузі. Чим він жорсткіший і точніше, тим ви точніше переміщаєте у бік майбутніх подій, тому що вічне життя і вічний розвиток – це достатньо жорстка структурована система у вашому сприйнятті, та сприймається з боку вона так само, як жорстка система інформаційних зв'язків.

Тобто розглядаючи такий м'який продукт, як «Сир плавлений», ви переходите до жорсткої системи вічного розвитку, де закони однозначно повторюються в плані вічного розвитку,

плані руйнування, невбивання, вічного життя. Тут потрібно враховувати, що з побудові вічного розвитку завжди треба будувати саме однозначно здійснювану систему управління, яка у будь-якому випадку призводить до вічного життя. Переходячи до наступного продукту – «Сир жирний», можна розглянути цей процес як процес, що стосується деталізації управління. Наприклад, така категорія продукту, як «Сир» напівжирний» або «Тир нежирний», говорить про те, що можна варіювати в рамках одного продукту певними компонентами. У цьому випадку саме відсоток змісту жиру.

Будь-яка варіаційна у сприйнятті конструкція управління варіюється різними на рівні оптики напівтонами. прислів'я – «вода камінь точить». Тобто треба намагатися використовувати для управління у бік вічного розвитку та непрявлені явно області в управлінні. Можна використовувати принцип динамічного підходу до самої системи такого управління, де різні півтони, тобто не конкретні цільові системи управління, а саме розпочаті в цільовому плані управління, але не скоєні повністю цикли управління, вони можуть також забезпечувати систему вічного розвитку.

Тому, розглядаючи управління, наприклад, за допомогою чисел такого продукту, як сир, у напрямку вічного розвитку, можна сприймати інформацію самого продукту на певному віддаленні від фізичної маси продукту. Потім потрібно дивитися, яке йде від цього продукту світіння на інформації, що означає вічне життя та вічний розвиток. Сприймаючи в такому світі числа 258041_818, ви робите посібник з досягнення вічного життя всіма, хто вживає цей продукт.

Можна виявити управління, яке пов'язане з тим, як деталізація управління переходить у закінчену мету управління. Тут важливо виділити імпульс, який фіксує те, що коли ви робите управління в плані навіть будь-яких деталізацій, то ви все одно повинні реалізовувати кінцеву Мета управління – це вічне життя.

Отже, в самому рівні наближення до мети управління, коли мета ще не досконала, всередині елемента, що реалізує ціль, мета повинна бути, власне, вже реалізована. Таким чином, ми отримуємо досить різноманітний рівень управління, який одночасно містить у собі компоненти всіх майбутніх реалізованих систем керування. Цей спосіб дає стійкість управління з метою забезпечення вічного розвитку.

За продуктами: жири, маргарин та олія – управління може відбуватися в цілі поєднання продуктів, які, відповідно з метою вічного життя для всіх, призводять до заміщення одного виду продукту іншими. Управління за цими трьома категоріями розосереджується у вигляді трьох сфер. Взаємодія цих сфер відбувається на перетині інформаційних областей, де жири природного походження, які вироблені із систем, які не були зруйновані при виробленні жирів, - це одна категорія, а інша категорія – жири, наприклад, тварини походження, де ставиться за мету вічного розвитку тварин.

Ця категорія має бути реалізована у плані вічного розвитку, та категорія жирів тваринного походження повинна в інформації применшуватися та виводитися. Так само як, наприклад, система управління, що відноситься до маргарину, має більше бути реалізована у системі громадського споживання. Ну і в тому числі з мети вічного життя всім видно, що можна збільшувати споживання такого продукту, як олія.

Коли дані керуючі системи функціонують, можна бачити, що всі сфери, які відповідають схемам функціональності, вони, по-перше, відповідають реальним продуктам, по-друге, визначають інформацію майбутнього розвитку відповідно до завдання забезпечення вічного життя.

Виведення жирів тваринного походження з керуючої системи полягає в тому, щоб фактор вічного розвитку вводити в джерело цього виду, звідки жири було виведено.

Продукт – «Жир паливний». В управлінні відразу ж потрібно переводити управління на первинний статус жиру та його первинний рівень, також виводячи рівень вічного розвитку для всіх.

Відповідно, наприклад, «Шпик свинячий». Так само потрібно при

управлінні та зустрічі з таким продуктом виводити управління у план вічного розвитку для всіх об'єктів інформації. Це важливий елемент розвитку, коли за певного рівня розвитку цивілізації та колективної свідомості буде цілком доступна і очевидна та форма свідомості, коли всі живі істоти, що вічно живуть. Вже зараз потрібно проводити таке управління, поки йде споживання тварин жирів.

Переходячи до наступного продукту – маргарин «Молочний», можна побачити, що коли ми використовуємо маргарин, то перспектива розвитку управління в даному випадку, якщо порівнювати з жирами тваринного походження, чітко визначена. Так само як і в системі управління, що використовується в маргарині "Бутербродному" там або в майонезі. очевидно, що продукти, які використовують у цих продуктах у як складові, не руйнують життя тварин.

У зв'язку з цим слід також зазначити, що процес розширення вживання даних продуктів у задачі вічного розвитку полягає також у створенні нового типу продуктів, які використовують різні ресурси, що повністю замінюють, наприклад, жири тваринного походження, але за якістю які більш ефективні та відповідають задачі вічного розвитку. Числовий ряд, що реалізує це управління, наступний: 2914893190_598.

Переходячи до наступного продукту – «Олія рослинна», слід розглянути такий тип управління, що виходить з принципу вічного розвитку для всього живого, що потрібно знову-таки застосовувати управління для створення умов виробітку олії з тієї частини рослинності, яка в цілому не впливає на сама рослина. Роблячи таку керуючу вибірку у структурі своєї свідомості, ви інтуїтивно і за логікою, на рівні розкриття всіх систем управління цього типу прагнете реалізації даного управління вічного життя всім.

При цьому Ви отримуєте той ефект від олії, який відповідає завданню вічного розвитку. Адже, крім того, олія в колективній свідомості має ще принцип мастила, тобто ви можете вийти на структури колективної свідомості, що стосуються

до використання олії в різних механізмах, коли механізми довше працюють. Тут важливо ще використовувати все. інформативні складові продукту, і при цьому, коли ви вживаєте олію, цілком можете фіксувати інформацію по продукту, що даний продукт потрібен, тому що має ще функціями мастила. Первинно закладена інформаційна думка, така як масло, яке змащує, цілком може розподілитися як позитивного якості вічного життя.

Використання різноманітних властивостей продуктів для вічного життя реалізується за допомогою чисельної концентрації на ряді 89101498_019.

Тому, коли ми просто думаємо про вічний розвиток, не кажучи вже про те, що коли вживаємо продукти з наміром у подальше вживання продуктів, виробництво яких не знищує щось, ми, відповідно, вже спрямовуємо організм на вічний розвиток за допомогою використання власного мислення.

Переходячи до продукту – «Олія вершкове», потрібно враховувати, що у властивостях кожного продукту є певний рівень власної інформації забезпечення вічного життя, закладеного спочатку в даний продукт. Вживання вершкового масла створює у момент вживання структуру вічного розвитку.

Числовий ряд реалізації вічного життя процесом споживання продуктів наступний: 298917_2819. Є продукти, які практично містять у собі компоненти вічного життя. Відомі історичні відомості про застосування еліксирів, що продовжують життя на основі вживаних речовин. Якщо виходити з даного рівня колективної свідомості, тоді можна навіть використовувати рецепти вічного розвитку. Наприклад, такий рецепт:

береться масло топлене два грами, масла вершкове три грами і олія рослинна п'ять грам. Все в невеликій тарі підігрівається до температури кипіння і залишається на добу рівно. Через добу рівно, хвилина в хвилину це випивається. Виходить, що в цьому випадку це буде щось, що нагадує еліксир вічного життя.

В даному випадку, виходячи з практики управління за рахунок духовного рівня, завжди можна розглянути, що основним елементом даного рівня управління є не власне сам продукт як такий в основному, а є закріплення даного продукту у певній системі подій. Адже часто має значення для різних рецептів такого типу, наприклад: становище місяця, сонця тощо явищ зовнішнього і внутрішнього світу. Наприклад, при приготуванні деяких продуктів не можна бути роздратованим або потрібно зосереджено думати, наприклад, про свічку, що горить вдалині, і так далі.

Однак важливо зрозуміти структуру продуктів загалом, щоб не деталізувати зайвий раз, не витратити, наприклад, додатковий час на те, щоб займатися матеріальними системами. Виходячи з цього можна замість змішування олії паливного, вершкового та рослинного на фізичному рівні, просто представити сферу інформації, що відповідає змішаним маслам, та сприйняти на сфері числовий ряд 9184919, що забезпечує вічне життя на основі інформації змішаних олій. При цьому ваша думка, сформована таким уявленням, створює духовний стан, в якому можна забезпечувати вічне життя за будь-яких обставин, у тому числі і за відсутності зазначених олій. Таким чином, розвиток своєї свідомості та духу до рівня забезпечення вічного життя – це об'єктивно реальний спосіб жити вічно.

Дух і свідомість, поєднані у системі вживання продуктів – це важливі компоненти управління. Часто використовують прислів'я, що «хліб усьому голова», так само, як для східних земель можна сказати таке і про рис. Основні продукти споживання цих прислів'ях рослинного світу.

Можна зрозуміти таким чином, що поєднання свідомості та духу на рівні інформації якогось продукту дозволяє диференціювати якість продукту у напрямку вічного розвитку. Тому коли ви вживаєте, наприклад, хліб житній, то на відміну від хліба пшеничного, ви одразу відчуваєте різницю.

Система різниць у вживанні продуктів дуже важлива

характеристика для розвитку духу та свідомості у напрямку вічного розвитку.

Відповідний хлібу житньому, спрямований на область свідомості, а ось подібний вектор хліба пшеничного – це вже інший буде вектор управління, спрямований від свідомості. Сприйняття спрямованості таких векторів виробляє здатність визначати властивості товарів із забезпечення вічного життя.

Таким чином, сприйняття можна перевести в область дії духу, що створює життя. Тоді можна зробити таке сприйняття двох продуктів: один продукт сприйняти свідомістю, а інший – духом. Здобну випічку можна сприймати певними ресурсами душі. Виходить, що за вживанні продуктів працюють, очевидно, майже всі відомі системи, включаючи, звісно, фізичне тіло.

Звідси впливає очевидний висновок, що сам процес вживання - це досить важливий процес в цілому для організму з погляду інформаційних взаємодій.

Вживаючи, наприклад, житній хліб, ви можете розглядати на сприйнятті інформацію від продукту та спочатку закладене духовний зміст у тому ж житньому хлібі.

Коли людина відкушує бублик, сушку з порожнім простором усередині, він одночасно взаємодіє на рівні інформації з контуром кола та колом. враховувати, що у вживанні продуктів існує ще взаємодія з формами продуктів. за допомогою фіксації свідомості на формі продуктів може проводитися за допомогою наступної чисельної концентрації: 294818_31948.

Вживаючи ті чи інші форми продуктів, ми можемо, відповідно, продовжувати життя, оздоровлюватись і робити життя вічне, таким чином, просто за рахунок взаємодії з тими формами, які ми сприймаємо при вживанні продуктів. З практикою можна на сприйнятті розпізнавати внутрішню форму частини продукту, навіть коротке споглядання

якою забезпечує вам вічне життя.

Важливо розглядати вживання продуктів відповідно до завданням вічного розвитку ще і за розташуванням продуктів перед початком харчування. Чому рекомендують часто використовувати деякі естетичні критерії у харчуванні? Для того, щоб елементи вічного розвитку були розвинені у сприйнятті.

Так, наприклад, якісь простори між продуктами, поєднання певних продуктів – це також елемент вічного розвитку. Отже, за формами, за розташуванням можна також закладати структуру вічного розвитку

Такий підхід формує у колективній свідомості у людини сприйняття таке, яке може взаємодіяти з різноманітними формами без будь-яких проблем, що дуже важливе для вічного розвитку. Вживання продуктів ще несе в собі і таку функцію, що повчальна, яка позначена у вигляді звикання своєрідного до різних взаємодій. Коли, наприклад, немає стресових ситуацій і всього іншого, то організм виробляє певну своєрідну сміливість вживанні, і видно, що дитина, наприклад, розвиваючись зі часом, використовує різні типи товарів, що відпрацьовує певну широту споживання продуктів, цим він все ж таки певним чином досліджує і зовнішній світ, що важливо для нескінченного розвитку людства.

Числовий ряд забезпечення вічного життя при концентрації свідомості на пам'яті про вживані продукти наступний: 20868139_819. При використанні цього ряду доцільно думати про найбільш продукті харчування, що вам сподобався, і подумки промовляти ряд чи дивитися на ряд.

Обробка подальшого первинно існуючого продукту так ж вимагає певної техніки управління та внеску до цієї систему рівня вічного розвитку

Наприклад, щоб якийсь продукт обробляти далі і надавати йому такі властивості, доцільно використовувати – 891498_716. Цей ряд, він, отже, переносить властивості вічності від рівня до іншого. Тому його

Необхідно використовувати в моменти обробки продуктів.

Розглядаючи якісь категорії продукту, такі як сухарі «Пшеничні», сухарі «Вершкові», можна враховувати, що в продукти існують такі фактори, як найменування по природі походження або орієнтовані на смакові якостям. Отже, саме розвиток смакових якостей - це теж своєрідна структура вічного розвитку. Чому в деяких випадках подобається якийсь один продукт, але не подобається, наприклад, інший? Тому що смак, він у певній ступеня зосереджує систему як захисту організму, і його розвиток у напрямі вічного життя. Виділяючи смакових власних якостях принцип свого розвитку, можна побачити, що можна формувати смак, який би визначав ті продукти, які мають статус вічного розвитку номінально, наприклад, цей момент.

Це як, наприклад, інформація навколо олії вершкового; або ж у плані використання цієї інформації як такий у вигляді слова, наприклад, сухарі «Вершкові». Тобто сухарі - це все-таки принципово інший продукт, але має вершковий смак. Поєднання смакових якостей та перенесення якостей на продукт може позначати ті самі властивості вічного розвитку, як і продукт. Числовий ряд перенесення інформаційних областей вічного життя від одного продукту до іншому наступний: 2910488_081. Перед початком споживання продуктів можна подумки проговорити ряд.

Використання вже знайдених елементів керування для конкретної людини в плані вічного розвитку може бути так само та слівне. Первинний рівень слова тут може так само бути провідним, коли ви використовуєте продукт у напрямку вічного розвитку.

Переходячи до наступного продукту, такого як «Борошно» пшенична першого сорту» або другого сорту, або ж «Борошно пшенична вищого ґатунку», ми можемо розглядати наступну категорію з управління: як правило, намагаються використати борошно, яке краще. Тобто важливо реалізовувати управління такого типу, що якість продуктів має різне значення, та

можна вибирати найкраще, але при цьому кожен із продуктів може забезпечити події вічного життя. Такий спосіб керування визначено поряд: 210891489.

Однак у кожному конкретному випадку потрібно все-таки виходити зі своїх власних потреб та смакових відчуттів, щоб ви визначалися за пріоритетами у продуктах, які зосереджені навколо ваших основних завдань, основних ваших станів, основного рівня вашого сприйняття.

Це рухає людьми, визначає таку поведінку, яка використовує продукти за ідеологічним принципом реалізації основних задач особистості. Відповідно до цього і потрібно будувати управління вічного життя у вигляді чисельних концентрацій за продуктами.

Якщо ми розглядаємо такий продукт, як «Борошно житнє», то можна уявити, що людина перебуває в житі, у полі, де багато рослинності, з якої потім виникає борошно житнє, і виникає емоційно відповідний стан.

Певні типи продуктів використовуються, оскільки вони створюють певні асоціації. Наприклад, стан кохання, випробуване в полі, де росте пшениця, навіть якщо людина бачить це по телевізору або на картинці, сприяє вибору в вживанні товарів. Можете уявити, що ви десь знаходитесь в красивому місці, наприклад, поруч озеро, і в цей момент на рівні певних неявних процесів свідомості відбувається деяке поєднання керуючої інформації щодо таким чином виробляється смакова характеристика вашого сприйняття продукту, який у даний момент використовується.

Коли ми починаємо керувати у напрямку вічного розвитку, наступний елемент має бути саме таким, що ми маємо мати певну стійкість відомого типу, і ось рівень минулої інформації, який містить продукт, він так само є елементом стійкості.

Переходячи до таких продуктів – крупи, можна розглянути узагальнену характеристику цього продукту. Крупи, наприклад, їдять тварини та люди, і тому ми можемо

розглядати якийсь взаємозв'язок між різними видами живих організмів, які використовують один і той самий продукт харчування. Отже, якщо один вид організму починає вживати продукт та розвивається у напрямі вічного розвитку, то в порівнянні інший вид теж може це Якість придбати. Тобто тут важливо розглянути певну, так скажімо, тонку організацію цього процесу в плані сумісності розвитку об'єктів інформації, які використовують одні й самі предмети й одні й самі властивості цих предметів.

Переходячи в управлінні до такого продукту, як гречана ядриця, ми можемо побачити, що в цій крупі можна розпізнати в принципі це взаємодія різних систем. Це продукт, який узагальнює управління, і ось ми можемо в даній крупі в даний момент розглянути або навіть вкласти в неї ці показники.

При вживанні, наприклад, гречаної каші можна спокійно розглядати саме той елемент керування, що завдання вічного розвитку, вона не тільки стоїть перед людьми, але й стоїть перед усіма живими істотами, і при цьому вона розв'язується за допомогою усупільнення інформації. Розглядаючи манну крупу, можна побачити, що цей принцип може бути використаний при вживанні манної крупы як принцип загальної реалізації будь-якої інформації, так і принцип якоїсь усупільненої інформації, у приватному у разі потрапляння в конкретні обставини та ситуації. Якщо враховувати, що манну кашу вживають, наприклад, з дитинства, то можна враховувати, що ряд продуктів відразу орієнтований, власне, на вічне вживання. Або якщо взяти вівсяну кашу, яка також може бути вживана досить тривалий проміжок часу.

То можна розглянути, що ряд продуктів має вже закладену інформацією як би постійного вживання, і при цьому важливо дані характеристики продуктів переводити в структуру вічного розвитку лише на рівні свідомості. Тобто дух, який тренується при вживанні продуктів своєрідним чином регулювати тіло за рахунок мислення, він у будь-якому випадку може мати

певну, навіть своєрідну програму навчання на рівні вживання в даному випадку, наприклад, там каші з манною крупи. І коли сам продукт орієнтований на вживання практично на все життя людини і вважається корисним, він не вважається шкідливим, тобто він допустимий, то ця категорія продуктів організує певний елемент продуктів, яких закладено саму інформацію вічного розвитку.

У зв'язку з цим, переходячи вже, наприклад, на такі крупи, як вівсяна, перлова, пшоно або рисова, ми можемо розглянути взаємозв'язок на рівні суспільної колективної свідомості в план масовості поширення. Розглядаючи далі толокно або ячну крупу, можна побачити певні пласти колективної свідомості, які відповідають вживанню даних круп, і побачити, яким чином вони взаємодіють у плані навіть соціальних процесів.

Тобто якщо розглянути там геркулес або кукурудзяну крупу, то видно, що, наприклад, кукурудза, що росте - це теж елемент певного рівня вічного розвитку, оскільки підконтрольна система людині, як і, звісно, інші крупи. Але в даному випадку можна побачити більш явний вид - часто вживання кукурудзи рівні зростання, там у качанах і так далі. І тут уже існує рівень взаємодії з продуктом на рівні його зростання рівня, коли продукт сягає людини.

Розглядаючи такі продукти, як овочі, можна керувати вічного розвитку, вічного життя зосередити наступним чином: якщо сам овоч розглянути на нескінченному віддаленні від людини, то при наближенні її в оптичному рівні сприйняття ми можемо розглянути всі внутрішні структури овочів. І це той продукт, який при наближенні до організму і при його вживанні створює категорії саме нескінченно віддалених областей. Тому він також досить добре, іноді максимально адаптований до вічного розвитку, та розглядаючи, наприклад, зростання баклажанів, можна побачити, що можна баклажан вжити лише на рівні початкового зростання, і коли він вже більшого розміру досяг, тобто розмір часто не має важливого значення.

Більше того, сам цикл баклажану - прорости, і так як це сезонний овоч, то виходить, що ми можемо приходити до поняття наступного типу, що можливість вживання будь-якої миті з моменту мінімальної організації даного продукту – це також говорить про статус вічного розвитку, закладеного у продукті; тому що можливість завжди вжити, будь-якої миті, – це хороша характеристика, що говорить про те, що даний продукт готовий ніби у постійний час. Наприклад, якщо порівняти із сиром, який повинен пройти будь-яку технологію обробки, то тут виходить, що на первинному рівні організації сиру і його у тому вигляді не можна з'їсти, як, наприклад, баклажан. Тут потрібно також бачити, що дух може бути реалізований і може отримати корисні відомості через вашу свідомість, ваше сприйняття у цьому плані, що доступом до продукту завжди – це важлива характеристика вічного розвитку, продукт, або він матеріал, або ви через свідомість регулюєте свої життєві процеси.

Таким чином, переходячи вже до інформації від овочів до фруктів, можна також помітити, що в цьому випадку сезонний елемент дуже важливий у плані розвитку. Фрукт також можна вжити часто недозрілим, і тому виходить, що тут схожість управління з овочів та фруктів. При цьому існує на рівні інформації якесь змішання інформації овочів та фруктів.

Тому в плані дії фрукт може виражатися так само, як елемент постійного доступу до вживання, навіть коли він ще не повністю дозрів. У зв'язку з цим можна охарактеризувати загальну область сприйняття – це овоч – фрукт.

Переходячи до наступних овочів, таких як бруква, горошок зелений, кабачки, капуста білокачанна, капуста червонокачанна, капуста цвітна, бачимо, що тут багато різноманітності у формі. Споживання зеленого горошку створює резерви у плані більшого кількості подій. Різний колір капусти – білокачанна, червонокачанна – дає можливість розглянути події у взаємозв'язку квітів навіть.

Тому виходить, що при вживанні продуктів

виникає певний рівень дії духу, коли спрацьовує багато в чому логічний постулат під управлінням. При вживанні горошку виникає, отже, мимовільна оцінка кількості. Часто ця оцінка обмежується першими горошинками, і далі людина не рахує.

Вживане всередину не вважається за кількістю, наприклад, тих ж горошинок. І ось тут виникає елемент знову ж таки вічного розвитку в системі свідомості людини.

Те що відноситься до психології вживання продукту, де перехід з елементів рахунку в елемент з відсутністю рахунку означає ознаку нескінченності, і тому тут важливо враховувати ці показники.

При додаванні до них ще й рівня, наприклад, відповідного кольору, ми можемо повністю забезпечити певний розвиток духу, що стосується врахування різних, часто не зовсім явних факторів у нескінченному розвитку.

Переходячи до такого продукту, як картопля, можна розглядати такі характеристики вічності, закладені на даний продукт. Наприклад, розварена картопля містить багато достатньо частин, які між собою, якщо особливо пухка картопля, з'єднуючись, створюють певний рівень сприйняття, яке характерне для безлічі подій. І тому якщо розглянути картопля у плані форми та з'єднання різних мікрокомпонентів, то виходить багатоконпонентний рівень, на відміну, наприклад, від цибулі зеленої, також цибулі порей чи ріпчастого. Якщо там є досить чітко згладжені форми у вигляді якихось поверхонь, то картопля у цьому плані може відрізнитися якоюсь зернистістю. І коли перехід від цілісного вигляду до відвареного виду означає посилення властивостей у плані кількості компонентів, то тут можна розглянути простий принцип, який говорить про те, що приготування продукту призводить до системі більш узагальненою, більш значущою або більшою в інформації у сприйнятті.

Отже, сам процес приготування та сам продукт унікальні. Коли ви будуєте систему вічного розвитку, ви повинні враховувати цю характеристику вашої свідомості, орієнтовану на вічне розвиток. При цьому можна вже тоді

абсолютно якісь прості елементи закладати управляючі у блюдо. Тобто якщо розрізати картоплю, то краще, виходить, щоб було більше часток, або якщо картопля відварена, то щоб вона була більш розвариста. Ось приблизно такі характеристики можна назвати відповідними для реалізації завдання вічного розвитку. Розглядаючи далі такі продукти, як цибуля ріпчаста, морква червона, огірки ґрунтові, огірки парникові, ми можемо побачити, що у деяких випадках форма, яка має жорсткий вигляд і перетворення кольору для моно продуктів, скажімо за моно формою, вони взаємодіють між собою в вживанні. Коли ви, наприклад, робите салат з огірків та додаєте цибулю, додаєте туди якісь продукти такого типу, як перець зелений або перець червоний солодкий, петрушка зелень, петрушка корінь, ви можете побачити, що взаємодія цих продуктів для завдання вічного розвитку часто упирається в найпростіший такий тип, як взаємодія формою.

Тобто чим більше відповідає вашому сприйняттю форма, тим, відповідно, точніше ви реалізуєтеся у плані вічного розвитку тільки з продуктів харчування. Тому важливо тут спостерігати ще колірні характеристики такого типу, як зелена форма, тобто форма зеленого кольору. Якщо вона вище розташована над стравою, це говорить про життя. Зелень як уособлення життя, тому саме те, що зеленню петрушки посипається, можна посипати, наприклад, ревінь, можна петрушку корінь посипати або перцем зеленим якусь страву зверху, то це характеризує саме мету вічного розвитку, реалізовану в те, що дає життя.

Розглядаючи далі такий продукт, як редис, можна побачити, що багато характеристик редис, вони виявлені в плані вічного розвитку в оболонці та внутрішньому вмісті. Часто оболонка червона, і всередині вона – біла, де червоний колір не проникає. Тут важливо бачити, що чітке розмежування кольорів також характеризує жорсткість якихось процесів у просторі і часу, і вживання цього продукту, як система дослідження світу, також дає для свідомості систему жорсткого закріплення будь-яких процесів, наприклад, вічного розвитку.

Розглядаючи редьку, можна побачити, що певні

смакові якості характеризують можливу стійкість організму до певних рівнів даного продукту, і тому у плановічного розвитку це корисний продукт, характеризується формуванням стійкого смаку або стійкості смаку до проявів смакових редьки. Таким чином формується також духовна структура, яка від одного тільки імпульсу відразу сприймає якийсь смаковий план.

Розглядаючи наступний продукт – ріпу, необхідно враховувати у системі колективної свідомості наступний елемент рівня управління, що відповідає тому, що існує колегіальне, колективне отримання продуктів і при цьому важливо, щоб у систему колективного отримання продуктів була спрямовано структуру цієї системи на вічний розвиток.

Тому коли одержання колективне відбувається на рівні усвідомлення всього колективу за завданням вічного розвитку, то ефект, відповідно, виходить суттєво вище навіть від звичайних продуктів, що виходять без такого завдання.

Розглядаючи такий продукт, як салат і буряк, можна побачити, що у випадку салату управління відбувається ближче до фізичного тілу за структурою вічного розвитку, тоді як для буряків управління відбувається таким чином, що ви зосереджуєтеся увага на продукті – буряках, на інформації, що відповідає даному продукту, перед собою. Салат – це розсіяний рівень, а буряк – це майже вертикально промені.

Розглядаючи наступний продукт, такий як томати ґрунтові, ми можемо побачити управління, що поєднує в собі взаємодію землі та продуктів харчування.

має поширюватися в плані вічного розвитку ще й на землю, взагалі на ту основу, яка відтворює продукт і на який продукт розвивається.

можна побачити, що сам процес управління у плані вічного розвитку зосереджений у центрі самого томату, у фізичному рівні цього томату і коли йде концентрація, то видно, що все зовнішні елементи, такі як створення парника, створення спеціальних умов, вони акумулюються всередині самого томату.

Даний тип управління, він поширений на досить велике кількість явищ парникових, штучно, так скажемо, створюваних систем для виробництва продуктів, і це поширене на практично будь-який рівень космічного простору для нескінченного розвитку людства в різній просторової системи, в інші галактики і таке інше.

Зелена квасоля характеризує рівень спільності продуктів на рівні первинного дозрівання Існує схожість з певним типом продуктів зростання, наприклад з горохом. Розглядаючи, наприклад, змішування таких продуктів, як черемша та часник, видно, що існують різнотипні продукти. Тобто часник, наприклад, краще вживати у незмінному вигляді – без змішування. У той час шпинат і щавель можна вживати в різних абсолютно стравах. Зі щавлю взагалі можна, наприклад, готувати суп, тобто третю властивість продукту по відтворенню взагалі окремого типу страв у результаті термічної чи іншої обробки. Управління у напрямку вічного розвитку з урахуванням таких властивостей здійснюється наступним рядом: 2980148918.

Переходячи до глави – фрукти, ягоди, важливо розглянути спільність спрямованості у розвитку свідомості у плані розуміння технологій вічності, виходячи зі спостереження за зростанням даних продуктів. Наприклад, розглядаючи зростання ананасу та абрикосу, можна намагатися умоглядно знайти якісь властивості розвитку айви чи аличі. При цьому розглядаючи зростання бананів, наприклад, на певній висоті від сусідніх дерев, від землі, можна побачити, що якщо ми розглядаємо ознаку висоти там, де використовується сила тяжіння, наприклад, вишні, то, як тільки плід вишні впаде на землю, він може розбитися. Отже, своєрідним рівнем сприйняття продуктів у плані вічного розвитку є його натуральний стан і доведення в незмінному вигляді до споживача.

Тобто, якщо, наприклад, розглядати такий продукт, як гранат, чи такий продукт, як груша, чи інжир, чи кизил, то видно, що груша менш схильна, ніж інжир, до зміни форми. У той же час, якщо розглянути персики, то тут видно,

що найбільш оптимальне зараз поєднання певний період часу – це форми та змісту у плані незмінності форми, тобто несхильності до зміни, але якийсь період, менш, наприклад, довгий, ніж у груші.

Отже, сприймаючи поєднання властивостей продуктів по часу, за взаємодією форм у плані її руйнівності або неруйнівності, можна побачити, що в динаміці спостереження за продуктами, які досить часто зустрічаються у житті людини, можна побудувати певну структуру духу, коли форма людини ніколи не змінюється. У цьому сенсі дорослий людина вже може зберігати нескінченний час форму, тобто в динамічних системах отримувати нескінченну статику, – це дуже важливий елемент розвитку людини, і через це можна цілком використовувати продукти як систему саме духовного розвитку у плані вироблення технології вічного розвитку.

Переходячи до наступного продукту, такого як горобина садова, і до наступного – це горобина чорноплідна, порівнюючи зі сливою садовий або з фініками, ми бачимо, що при вживанні, наприклад, хурми ми можемо певні смаки цих продуктів відчувати при порівнянні зі смаком хурми. Тому ось порівняльна характеристика смакових властивостей – це також елемент вічного розвитку, що відноситься до розуміння процесів, збережених у статисти минулих подій.

При цьому певні знання цих процесів відповідає тому, що, наприклад, при вживанні черешні абсолютно чітко проявляється різниця у смаку з вишнею, проте однотипність по формі передбачає, що продукти мають загальний контекст напрями у системі зв'язків у реальності. І, виходячи з цього, можна будувати управління духовне, що відноситься як до об'єднання подібних процесів чи їх роз'єднанню, і основі духовного управління на різних процесах, які зосереджені в плані аналізу продуктів харчування через своє власну свідомість.

Переходячи далі до таких продуктів, як шовковиця, яблука, апельсин, грейпфрут, лимон та мандарин, можна побачити, що якщо розглянути, припустимо, всередині мандарина одну часточку, то часточка, яка певним чином збігається, наприклад,

найчастіше формою з певною часточкою грейпфрута, формою поєднує продукти.

Виникає наступний елемент вічного розвитку – певна і в тому числі нескінченна кількість поєднання товарів створюють також систему вічного розвитку. Це один із важливих принципів вживання продуктів харчування, який формує в колективній свідомості вічність, тому що саме поєднання нескінченне може бути за продуктами.

Тому найбільш різноманітний тип кухні, він, виходить, більш кращий для вічного розвитку, ніж, наприклад, однотипне харчування.

Переходячи до таких продуктів, як брусниця, виноград, лохина та ожина, ми бачимо, що якщо порівняти їх, наприклад, із суницею, то виростання суниці відбувається більше в умовах некультивованих, порівняно, наприклад, з винограду.

Ми можемо визначити, що певний вид продуктів має якусь початкову природну сутність у вічному розвитку, і ось виявляючи саму структуру продукту, де відразу ж у порівнянні з іншими виявляється унікальність продукту щодо цілісності сприйняття форми, сприйняття саме структур якогось світіння вічного життя, ми цілком можемо вживати продукти з свідомістю цього, і тоді властивості продукту змінюються. Продукт починає насичувати організм структурою вічного розвитку та реальними компонентами вічного розвитку, тому що у вічному розвитку підтримувати життєдіяльність організму в будь-якому у разі необхідно.

І у зв'язку з цим можна відзначити, що це не стосується тільки культивується людиною або ж росте в природних умовах продуктів, тут важливо просто сам принцип зрозуміти. Це можна віднести і до тих продуктів, що культивуються людиною.

Далі, переходячи у сприйнятті до таких продуктів, як журавлина, агрус, малина, морошка, обліпіха, смородина біла,

червона, смородина чорна та чорниця, потім, розвиваючи управління, наприклад, розглядаючи у своїй свідомості шипшину свіжу, ми бачимо, що як тільки переходимо до сушиного шипшини, то дані всі продукти, якщо їх сприймати, через, наприклад, частина тканини малини, то вони можуть бути розподілені за різними властивостям з погляду наявності вітамінів, будь-яких мікроелементів, корисних для вічного розвитку. всі продукти і розглянути всі можливі комбінації їх розвитку, то ось виявлення певного ланцюга внутрішніх подій, що веде до вічного розвитку, – це певне стан особистості, стан організму і певна думка на простір майбутнього у свідомості людини, коли людина усвідомлює, що продукти харчування створюють йому вічне життя, всередині його фізичного тіла насичуючи його. Ви можете передати рецепт вічного розвитку, який ви створили, іншій людині, і він тоді резерви вічного життя збільшуються.

Для людини важливо сприймати інформацію про те, що природний стан людини – це вічність, вічне життя фізичному тілі, і при цьому не співвідносити, наприклад, з кінцівкою продуктів свій стан. Тому, як за задумом Творця, саме різниця в принципі, в позиції щодо до світу, у світознаходженні того чи іншого об'єкта інформації.

Переходячи далі до бобових, можна розглянути таке управління, що, представляючи бобові на відстані від себе, на великому і маленькому, можна подумки складати вісімку. Зосереджуючи увагу всередині кілець вісімки, можна отримувати вічний розвиток тільки такою концентрацією. При цьому, якщо порівнювати, наприклад, боби, горох лущений, горох цільний або сою, квасолю, сочевицю і як керування брати сочевицю або просто квасолю, то видно, що можна просто-на-всього концентрацією тримати у свідомості ці продукти і, вживаючи якийсь один із них, отримувати ефект, який у плані вічного розвитку відповідає кожному з них.

Далі, розглядаючи такий продукт, як гриби, ми можемо в загалом управління вічного розвитку ставити так – розглядати гриби як систему певного покриття ґрунту, яка знаходиться навколо вас, але на ґрунті, на якому ви стоїте,

грибів немає. Ось цей принцип недоторканності продукту рахунок розвитку людини, він важливий при вживанні такого продукту, як гриби. І цей принцип у своїй свідомості важливий поширювати на нескінченність, тобто вживані продукти вживаються таким чином, що в цілому ви в

Природно закладених умов цей продукт не руйнуєте, і більше того, ви можете у плані розвитку екологічного руху «Неруйнівність видів на планеті» свою свідомість поширювати у напрямі саме відтворення будь-яких продуктів харчування. Порівнюючи, наприклад, такі гриби, як білі свіжі, білі сушені, підберезники свіжі, підсиновики свіжі, сиріжки свіжі, ви можете для кожного найменування грибів вводити свої власні системи управління з поширення цих грибів у природних умовах. Тому, вживаючи якісь гриби, відповідно можна розглядати і всі зовнішні події, що відбувалися біля грибів у природних умовах, і при цьому, якщо це лісові гриби, то, відповідно, ви можете сприймати всю силу зовнішньої природи вічного розвитку.

Розглядаючи такі продукти, як м'ясопродукти, птиця, насамперед всього, необхідно духовним процесом направляти управління в напрямку недоторканності надалі нескінченному розвитку всіх живих істот. І це розвиток, він досить однозначно визначає і ваш вічний рівень розвитку. Розглядаючи такий продукт, як яйця, можна робити керування таким чином, щоб з кожного яйця відтворювався живий організм і, відповідно, також це завдання вічного розвитку говорить про те, що все, що може призвести до життя, має бути збережено та розвинене до вічного життя. Таким чином, сприймаючи структуру розвитку, можна посилювати і реально мати механізм і структуру вічного розвитку та всередині свого організму.

Розглядаючи такі категорії продуктів, як риба та морепродукти, можна через свідомість, перш за все, робити, Звичайно, управління на недоторканність всіх, хто живе в план вічного розвитку будь-якої живої істоти. Це управління, відповідно, буде вам рівень відтворюваності риби та

морепродуктів. Управління, коли ваша свідомість допомагає відтворювати практично ту саму структуру, яка, наприклад, було з'їдено, можна відтворювати за принципами повної відновлюваності інформації. Тобто елемент практично повного відновлення того ж коропа або тієї ж горбуші, тих же бичків у потрібному місці, саме тих же, говорить про тому, що в продуктах харчування є певний своєрідний рівень необхідності повного відновлення до того моменту, поки людство не навчиться синтезувати продукти та не винищувати живі істоти.

Для харчування можна ставити завдання саме отримання синтезованих речовин, які б повністю один до одного замінювали продукти, які зараз використовуються із живих. При цьому треба розуміти, що вживання рослинних продуктів рослинного походження збережеться.

Якщо враховувати, що, наприклад, у вживанні ікри стоїть первинне завдання вічного розвитку кожної ікринки, то тут – навпаки: створення елементів вічного розвитку для кожної ікринки у своїй свідомості навіть за її вживанні на поточний час створює саме резервованість вічного розвитку вже зараз для людини. Тому що головна ідеологічна спрямованість і реалізація цього напрямки, як і будь-яка планова робота, вона виконується з часом, і при цьому вона реалізується таким чином, що сама ідея, думка – вона поступово переходить у її реалізацію.

І, отже, тут важливо мати на увазі, що при реалізації важлива також системність, і тому розвиток відбувається у свідомості таким чином, що вже зараз свідомість має все корисні функції цього вічного розвитку, хоча ще в цьому у разі не все реалізовано.

Переходячи до наступного продукту – горіхів, можна побачити, що якщо порівняти ці продукти, такі як фундук, з мигдалем, з волоським горіхом, арахісом, насінням соняшника, можна побачити, що порівняння різних груп призводить до різних властивостям і взагалі унікальності доступу до керуючих системам вічного розвитку щодо того, що можна всередині, наприклад, такого типу продукту, як горіхи, знаходити всі системи

вічного розвитку.

Переходячи до такого типу продукту, як солодощі, можна, взявши за основу, наприклад, такі продукти, як мед або цукор, або мармелад, ірис чи зефір, побачити, що сам рівень сприйняття солодощів, він і є керуючим рівнем; і те, що подобається і корисно, – це часто рівень вічного розвитку. Потрібно закладати у системі вічного розвитку те, що подобається людині, і це сприятиме досить серйозному рівню вічності у людини.

Так, наприклад, є певні характеристики у суспільній свідомості, що, наприклад, шоколад – він також сприяє сприйняттю відчуття радості, і, наприклад, порівнюючи продукти у сприйнятті, такі як халва, шоколад темний або молочний, якщо порівнювати різні пряники, торти і так далі, ми можемо чітко визначити, що те, що подобається, і те, що внутрішньо сприймається організмом як корисне, часто можна виводити на корисне з умовою вічного розвитку.

Виникає наступний рівень – це керування продуктами харчування з погляду самої задачі. У кожний продукт харчування з точки зору тих самих цифрових рядів можна закладати структуру вічного розвитку і при цьому на основі духу також внутрішньо необхідно фіксувати завдання вічного розвитку при вживанні продуктів харчування. Навіть коли ви про це не думаєте, первинне управління часто спрацьовує на тривале час.

Якщо періодично про це згадувати і технологічно посилювати перед кожним вживанням продуктів, або коли у вас є час, саме завдання вічного розвитку, то незабаром часу ви вже стабілізуєте це завдання, і вам буде простіше добиватися структури вічного розвитку при вживанні будь-яких продуктів та при роботі з будь-якими продуктами харчування взаємодії цих продуктів із зовнішніми системами.

Ви можете повністю регулювати за допомогою духу якості продуктів, що призводять до вічного життя, і водночас розвивати свою свідомість у напрямку вічного розвитку, постійно збільшувати свої ресурси та технології свого

свідомості.

Коли ви взаємодієте з продуктами харчування, ви часто розглядаєте різні підходи, тому що у різних людей різні потреби та смаки, про які, як кажуть, не сперечаються. Тому можна реагувати на інформацію, яка навколо продуктів також спеціальним чином. Рекламують, що є якісь науково збалансовані теорії харчування і так далі. Важливо все корисне використовувати, при цьому у всіх системах потрібно завжди ставити завдання вічного розвитку

І у зв'язку з цим, враховуючи, що, скажімо так, багато продуктів, вони вже досить довго існують, такі як, наприклад, масло, і вони практично не змінюються, то важливо з усього пропонованого через засоби масової інформації вибирати те, що має найбільше тривалу, стійку систему для того, щоб оцінити ті чи інші продукти. Часто потрібно ще враховувати, що різні виробники, вони по-різному виробляють продукт, тому, у деяких випадках вам потрібно ще доповнювати продукти, вироблені одним або іншим виробником, що управляє системою своєї свідомості. Тому що можуть бути одні й ті самі продукти, але при цьому, у зв'язку з відмінностями у технологіях, вони можуть бути різними щодо дії на вас. Тому важливо у кожному випадку продукт як би заново внутрішнім чином діагностувати та розвивати культуру харчування в плані індивідуального підходу, індивідуальних якихось діагностичні характеристики.

Якщо, наприклад, у маргарині чи буває, що й у якомусь кулінарному жирі, існують так звані трансжири, які часто не повністю очищаються, то кількість трансжирів має бути зменшено. Тому тут управління саме повинно виходити з того, щоб нормувати продукти, наприклад, зміст тих систем, які призводять до якихось проблем. У зв'язку з цим важливим елементом є те, що коли ви можете простежувати рух по всьому організму продукту харчування, то ви дуже просто домагаєтеся саме кореляції тих чи інших процесів. Часто призначають різні типи дієт, і при вживанні дієт теж потрібно бути уважними, тому що тут потрібно також індивідуально зіставляти та звикати до кожної дієти.

Коли йдеться про те, що на планеті багато населення, то це не так. Якщо уявити всіх, хто живе – приблизно сім мільярдів, то за наявними оцінками, якщо уявити ділянку землі 55 на 55 кілометрів, то всі сім мільярдів розмістяться на цій ділянці, стоячи по 2 особи на квадратний метр, а це досить вільно. Населення насправді дуже мало планеті, і розвиватися воно може за будь-яких ситуацій нескінченно. Потрібно керувати на нескінченне відтворення продуктів.

Сьогодні використовуються різні біотехнології або, наприклад, генна інженерія. Важливо також корелювати ці процеси у своєму сприйнятті, щоб вони не мали там віддалених непотрібних наслідків.

Припустимо, якщо розглядається генна інженерія, то тут можна прямо так суть визначити, що будь-яка рослина або тварина має безліч різних ознак, а за кожну ознаку якийсь ген відповідає. Ген – це маленький відрізок молекули дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК), він породжує певну ознаку рослини чи тварини. Якщо прибрати ген, хто відповідає за появу якоїсь ознаки, то зникне сама ознака. Навпаки, якщо ввести, наприклад, рослині новий ген, то в нього виникне, виходить, нова якість.

Модифікована ж рослина милозвучно часто називається трансгенним. Враховуючи, що спочатку по божественному рівнем були створені рослини, тварини, то тому треба переглядати в управлінні. У разі вживання генномодифікованих продуктів важливо, щоб, наприклад, введений ген рослини в структуру тварини або ген морської мешканця структури рослини міг бути адаптований до людини.

Треба також проводити управління з адаптації у разі вживання таких продуктів. Тому що зараз все більше таких продуктів харчування – генномодифікованих, відповідно, необхідно проводити управління у плані нормалізації реакції організму практично на будь-яку систему змінюються продуктів.

Ви можете практично за рахунок технологій своєї свідомості, за рахунок розвитку духу, душі та прагнення до вічного життя управляти продуктами харчування, а також ці знання передавати через рецепти, через які-небудь керуючі ряди, які часто досить просто передають систему управління у плані вічного розвитку.

Можна сказати, що у структурі вічного розвитку дуже просто часто виробити систему духовного розвитку, яка зможе вивести керування на рівень практичної технології. Тобто ви на практиці, взаємодіючи з продуктами харчування, розвиваєте певну систему вічного розвитку, яка завжди з вами, та ви можете перенести її на інші явища, освоївши досвід духовного стану, освоївши структуру взаємодії числа, слова, продукту харчування.

Не так багато людству потрібно часу, щоб виробити певну категорію продуктів харчування, які забезпечують вічне життя. І часто синтезувати не так складно продукти харчування, якщо є завдання в цілому суспільства направити розвиток людства у вічність та життя зробити людини вічної, використовуючи у тому числі й технології, що відносяться до продуктів харчування.

Працюючи з технологіями, представленими у цій книзі по чисельним концентраціям за продуктами, важливо використовувати як методи конкретного прямого управління через числові ряди, так і методи усвідомлення та розуміння зв'язків у продуктах харчування, спрямовані на досягнення та забезпечення вже зараз вічної життя людини.

Далі викладено рецепти за номерами. Через дефіс після номери, що відповідають рецепту, розташовані чисельні концентрації, подумки промовляючи які при приготуванні їжі за рецептами, ви реалізуєте вічну життя. Після номера та числового ряду записано текст рецепту, до якого ряд належить.

РЕЦЕПТИ

БУТЕРБРОДИ

1–298464

Потрібно: 6 скибочок хліба, 120 г філе оселедця, 4 варені картоплини, 2 помідори, зелень, сіль, 3 ст. л. сметани, 30 г вершкового масла|мастила|.

Спосіб приготування. Хліб намажте олією, зверху покладіть нарізані скибочки філе. Сіль та перець додайте в сметану. Нанесіть її на оселедець. Покладіть нарізаний скибочками картопля, знову змастіть шаром сметани. Зверху прикрасьте бутерброд тонко нарізаними скибочками помідорів та зеленню.

2–5198419

Потрібно: 7 шматочків чорного хліба, шпротний паштет, 3 яйця, 50–70 г майонезу, 1зубчик часнику, 2 солоних огірка, зелень кропу.

Спосіб приготування. Яйця відваріть, охолодіть, очистіть і натріть на дрібній терці. Часник очистіть і пропустіть через чеснокодавильку. Огірок наріжте тонкими кільцями. З майонезу, паштету, тертих яєць та часнику приготуйте масу. на шматочок хліба нанесіть невеликий шар маси, зверху покладіть нарізані огірки і прикрасьте гілочкою кропу.

3–584

Потрібно: 7 шматочків батону, оселедцевий фарш або філе солоною

оселедця, 2 яйця, 50 г гострої бутербродної олії (з червоною перцем), солоний огірок або 2-3 мочених яблука, зелень.

Спосіб приготування. Яйця відваріть, охолодіть, очистіть і натріть на дрібній терці.

Зелень дрібно наріжте. Огірок чи яблука поріжте кільцями.

Батон намажте маслом, посипте тертими яйцями та зеленню, потім нанесіть шар паштету або покладіть філе оселедця і прикрасьте бутерброд огірком чи яблуком.

4-51348164

Потрібно: 1міський батон, 120 г свіжої або квашеної капусти, зелень цибулі, 50 г майонезу, сіль, 2 яйця, консервована шинка чи м'ясний паштет, 1 год. л. гірчиці, 30-40 г кетчупу.
Спосіб приготування. Батон розріжте вздовж. Потім, так, щоб не пошкодити нижньої кірки, вийміть із нього всю м'якоть. Яйця відваріть, остудіть, очистіть і натріть на терці. Зелень наріжте не надто дрібно. З майонезу, гірчиці, солі та кетчупу приготуйте масу.

У середину обох половинок покладіть капусту тонким шаром, потім нанесіть шар маси, посипте нарізаними яйцем і цибулею. На нижню частину покладіть шар шинки або паштету, з'єднайте половинки, бутерброд готовий.

5 – 89189

Потрібно: 5-7 шматочків батону, 20-30 г меду, 100 г свіжого полуниці чи смородини, 70 г сиру, 50 г печива.

Спосіб приготування. Ягоду розітріть з сиром і медом.

Печиво розімніть до крихти. На батон нанесіть отриману солодку масу і зверху посипте крихтою.

6 – 548681

Потрібно: 3 шматочки батона, ікра мінта (можна й іншу ікру), 2 яйця, 3 ст. л. сметани, зелень, 20 г. вершкового масла|мастила|. Спосіб приготування. Яйця відваріть, остудіть, очистіть і натріть на терці. Змішайте їх зі сметаною та дрібно нарізаною зеленню. На батон нанесіть тонкий шар олії, потім шар з сметани і яєць і нарешті ікру, її акуратно зачерпніть ложкою і

покладіть гіркою на гору бутерброду.

7-189314012

Потрібно: 3 шматочки хліба, 45 г сиру, 50 г майонезу, 2–3 яйця, пучок редиски.

Спосіб приготування. Яйця відваріть, охолодіть, очистіть і поріжте вздовж. Хліб трохи підігрійте в тостері.

Сир натріть на дрібній терці і змішайте з майонезом. Редиска обробіть і наріжте тонкими кільцями.

На підігрітий хліб нанесіть невеликий шар майонезу з сиром, потім покладіть редиску, зверху 2-3 яєчні кільця.

8-49804139184

Потрібно: 7 шматочків чорного хліба, 40 г олії, 6 помідорів, 4 листки салату, 2–3 яйця, 2 ч. л. гірчиці, 50 г олії.

Спосіб приготування. Хліб обсмажте на олії з одного боку.

Яйця відваріть, остудіть, очистіть і наріжте вздовж кільцями.

Наріжте помідори тонкими часточками і злегка обсмажте.

На хліб нанесіть гірчицю, олію, лист салату, на нього викладіть на одну половинку 2-3 яєчні кільця, на іншу - 2-3 часточки помідора.

9 – 498641

Потрібно: 3 шматочки батону, 1 солоний огірок, 1 головки цибулі, 50 г сиру, 50 г олії, 120 г маринованих грибів, 1 год. л. гірчиці.

Спосіб приготування. Огірок натріть на терці, цибулю очистіть і наріжте кубиками. Гриби дрібно наріжте. Всі овочі трохи обсмажте на олії. Сир натріть на дрібній терці.

На хліб нанесіть тонкий шар гірчиці, потім викладіть обсмажені овочі та зверху посипте бутерброд сиром.

10 - 8916491

Потрібно: 300 г печериць, батон житнього хліба, середня цибулина, по 100 г майонезу та рослинного або вершкового олії, сіль.

Спосіб приготування. Хліб нарежте коржами, кожен корж – на 4 частини. Печериці поріжте скибочками, проваріть у солоній воді 5 хв і обсмажте на добре розігрітій сковороді з олією до готовності. Очищений лук нарежте кільцями і обсмажте в маслі до готовності.

хліба цибуля, печериці, майонез і покладіть їх на деко друг на друга. Зверху і з боків намажте «торт», що вийшов. майонезом і поставте в духовку на 5–7 хв. до столу посипте рубаною зеленню.

14–5916

Потрібно: батон, 150 г шпрот, 80 г томатного соусу, зелень.
Спосіб приготування. З черствого батона пшеничного хліба зріжте кірку і нарежте батон скибочками завтовшки приблизно 1 див. Покладіть на кожну скибочку шпроти (залежно від величини, по 1 чи 2 штуки). Змастіть томатним соусом та поставте на 10 хв у духову шафу. Викладіть грінки на блюдо, прикрасьте зеленню. Подавайте у гарячому вигляді.

12–497648

Потрібно: 6 скибочок хліба, 80 г вершкового масла|мастила|, 2-Зогірка, 2

яйця, 4-5 год. л. майонезу, сіль, зелень кропу.

Спосіб приготування. Хліб намажте олією і злегка підсмажте з обох боків. Огірки нарежте скибочками, яйця – кружальцями. На приготовлений хліб спочатку покладіть 2-3 скибочки огірка, посоліть, потім 3 кружечки яєць і ложку майонезу. Кожен

бутерброд прикрасьте зеленню.

13 – 8543218

Потрібно: 7 скибочок хліба, 100 г вершкового масла|мастила|, філе маринованої риби, 4 яйця, 100 г бринзи, 2 ст. л. крихт білого хліба, 1 год. л. томатне пюре, 50 г сиру.

Спосіб приготування. Хліб намажте олією. Бринзу та сир натріть на терці. Змішайте бринзу з яєчними жовтками і крихтами білого хліба. Цю суміш намажте на хліб. Зверху покладіть філе риби та томатне пюре. Бутерброди запікайте в духовці.

Готові бутерброди посипте тертим сиром.

14–59168

Потрібно: 6 скибочок житнього хліба, 5 скибочок пшеничного хліба, 200 г вершкового масла, 80 г філе солоного оселедця, 5 яєць,

сіль, гірчиця, зелень.

Спосіб приготування. Яйця зваріть круто, дрібно порубайте і змішайте з|із| маслом|мастилом|. Додайте сіль, гірчицю та добре перемішайте. Намажте отриманою сумішшю скибочки пшеничного хліба, зверху посипте зеленню. Оселедець поріжте на невеликі шматочки і покладіть на скибочки житнього хліба.

На одну житню скибочку покладіть пшеничний, потім знову житній і т. д., поки у вас не вийде 5 скибочок. Зберіть таким чином другий бутерброд і поставте їх у холодильник на 2-3 год.

Після часу
маленькими шматочками.

САЛАТИ

15–319841

Потрібно: 230 г картоплі, 150 г білого м'яса курки, 150 г маринованих грибів, 100 г свіжих огірків, 4 яйця, сіль, перець, вийміть і наріжте зелень.

Для соусу: 3 яєчні жовтки, 2 год. л. цукрової пудри, 150 г сметани, сіль, червоний перець, 1 лимон, гвоздика.
Спосіб приготування. Картоплю відваріть, охолодіть, очистіть і наріжте дрібними кубиками. М'ясо курки відваріть і наріжте гострим ножем на дрібні скибочки. Мариновані гриби (краще печериці) злегка промийте та підсушіть. Потім наріжте їх на тонкі часточки і змішайте з картоплею та м'ясом. У суміш додайте свіжі огірки, нарізані дрібними кубиками. Яйця відваріть, очистіть від шкаралупи та подрібніть. Додати до салату яйця, посоліть і поперчіть отриману масу.
Тепер саме час приступити до приготування соусу. Для цього збийте яєчні жовтки із цукровою пудрою. В охолоджену сметану додайте отриману суміш. Все це посоліть і поперчіть. Гвоздику подрібніть і додайте в соус. Видавіть лимон і додайте сік в соус. Соус добре збийте. Салат заправте соусом, перемішайте та дайте йому час просочитися. Перед подачею до столу прикрасьте зеленню.

16 – 4986813

Потрібно: 150 г картоплі, 1 цибулина, 1 морква, 1 солоня оселедець, 2 варені яйця, 100 р. майонезу, 2 ст. л. рослинної або оливкової олії, сіль, гілочки петрушки.
Спосіб приготування. Картоплю та моркву відваріть, очистіть і натріть на великій терці. Оселедець очистіть від кісток, наріжте на дрібні шматочки. У плоску салатницю викладіть рибу, потім шарами нарізаний кільцями цибуля, морква, картопля. Кожен шар поливайте невеликою кількістю рослинної олії, злегка соліть. Салат заправте майонезом, посипте порубаними яйцями, прикрасьте гілочками петрушки.

17 – 9486817

Потрібно: 150 г свіжої білокачанної капусти, 1 буряк, 2 ст. л. рослинної олії, цукор, лимонний сік, волоські горіхи, чіпси, сіль.

Спосіб приготування. Тонко нарізану капусту посоліть, відіжміть і змішайте з нарізаним вареним буряком. Додати побільше тертих горіхів та лимонний сік з невеликим кількістю цукру. Заправте олією і подавайте на стіл разом із чіпсами.

18 - 4986917198

Потрібно: 150 г квашеної капусти, 150 г гарбуза, 3 ст. л. олії, цукор, мед, м'ята.

Спосіб приготування. Гарбуз очистіть і натріть на дрібній терці, перемішайте з дрібно нарізаною капустою та цукром. Додайте олію.

Подавайте під овочевим соусом. Мед з м'ятою запропонуйте окремо.

19 - 498641390461

Потрібно: 1 качан цвітної капусти, 1,5 середнього кабачка, олія, овочевий соус, кедрові горіхи.

Спосіб приготування. Розділіть капусту на суцвіття і відваріть у солоному окропі. Звільніть кабачок від шкіри та насіння, наріжте кубиками і зваріть до готовності в солоному окропі. Кабачок обов'язково потрібно варити в друшляку, інакше він ламатиметься при виїмці з води. Добре обсушіть овоч і перемішайте з|із| нарізаною цвітною капустою.

рослинному маслі. Можна додати в салат дрібно порізані і підсмажені шматочки хліба.

олією, кедровими горіхами та соусом.

20–49806131

Потрібно: 700 г свіжої капусти, 150 г очищених грецьких горіхів, 6 зубчиків часнику, перець, олія, солений арахіс, волоський горіх, сіль.

Спосіб приготування. Капусту крупно наріжте, залийте солоним окропом і поставте на сильний вогонь, закривши кришкою. Коли вона закипить, зніміть кришку і варіть так 5 хв. щоб зник специфічний запах. Переверніть горіхи через м'ясорубку з часником і добре розітріть. Змішайте отриману масу з капустою, яку треба віджати в марлі.

Розтирайте овочі до однорідної маси. Додайте перець і рослинне масло, накрийте кришкою. Посипте частування горішками.

21–498640219

Потрібно: 250 г мороженої морської капусти, 3 солоних огірка, 1 морква, 1 цибулина, 3 ст. л. рослинної олії, 1 ч. л. 3%-го оцту, 1 банка рибних консервів, кріп, сіль.

Спосіб приготування. Морську капусту розморозьте, промийте та варіть по 15 хв, тричі змінюючи воду. Потім охолодіть її і наріжте соломкою. Зваріть моркву, нашаткуйте її соломкою разом із огірками. Перемішайте всі овочі, заправте олією, оцтом, сіллю. Додайте також до салату рідина із рибних консервів. Цибулю наріжте кільцями і покладіть на блюдо «меридіанами» разом із кропом.

22–498641

Потрібно: 2 качана цвітної капусти, 1 ст. л. товчених сухарів, 4 банки зеленого горошку, борошно, сіль, олія, чіпси, зелень, м'якоть кавун.

Спосіб приготування. Капусту відваріть в солоному окропі, обсушіть її і поріжте. З пасеруйте борошно та сухарі на соняшниковій олії. Перемішайте капусту та горошок з смаженими сухарями. При смаженні додайте олії.

подавайте з олією, свіжою зеленню, м'якоттю кавун і чіпси.

23 – 49181498

Потрібно: 3 буряки, цибуля, оцет, приправа, сіль, селера, олія.

Спосіб приготування. Варений буряк натріть на великій терці. У сковороді з розігрітою олією злегка обсмажте цибуля. Викладіть в сковороду тертий буряк і тушкуйте з цибулею. Посолити, додати приправи. Перед тим як зняти з вогню, трохи полийте оцтом і посипте селера. Охолоне блюдо викладете в салатницю

24 – 49864189

Потрібно: 1 буряк, 2 корені хрону, 2 ст. л. оцту, 2 ст. л. рослинної олії, зелень кропу та петрушки, арахіс, сіль. Спосіб приготування. Буряк зваріть у підсоленій воді, остудіть, очистіть і натріть на великій терці. Очистіть та натріть хрін на дрібній терці. Змішайте його з буряком і полийте оцтом та олією. Посипте дрібно порізаною зеленню та арахісом.

25 - 4984716489

Потрібно: 150 г білого курячого м'яса, 80 г відварених білих грибів, 1 яйце, 50 г зеленого горошку, 1 свіжий огірок, 2 варені картоплини, сіль, 3 ст. л. майонезу, зелень, 2 ст. л. рубаних волоських горіхів, 1 ст. ложка арахісу.

Спосіб приготування. Відварену курятину та гриби нарежте соломкою, картопля та яйця дрібно порубайте. З огірка зріжте шкірку і поріжте тонкими скибочками. З'єднайте все компоненти, посоліть та заправте майонезом. Викладіть гіркою, прикрасьте зеленню, а по колу акуратно розкладіть зелений горошок.

Дрібно порубайте горіхи і посипте салат поверх зеленого горошку.

26–4986417891

Потрібно: 3 огірки, оселедець середньої величини, 80 г сиру, 25 г вершкового масла|мастила|, 3 ст. л. майонезу, сіль, чорний мелений перець,

арахіс, гілочки кропу та крес-салату для прикраси.

Спосіб приготування. Огірки розріжте вздовж, ложкою вийміть м'якоть і дрібно її наріжте. Оселедець очистіть від шкіри та кісток та пропустіть через м'ясорубку. Сир натріть на дрібній терці.

Добре перемішайте або збийте огіркову міксером.

м'якоть, оселедцевий фарш, сир, майонез і вершкове масло, додайте сіль та перець. Викладіть масу в

кондитерський шприц і покласти його на деякий час в холодильник. Після цього через фігурну насадку видавіть фарш у половинки огірків.

подавайте, посипавши арахісом до смаку, прикрасивши гілочками крес-салату та листочками кропу.

27–49864187

Потрібно: 3 буряка, 3 редьки, цукор, мед, фруктовий соус, лимон, яблуко.

Спосіб приготування. Натріть на дрібній терці овочі. Заправте медом і додайте соус. Зверху вичавте сік лимона і тонким шаром насипте цукор.

У центр верхівки помістіть половинку нарізаного зубчиками яблука.

28–398641814

Потрібно: 2 буряки, 300 г гарбуза, 100 г сушеного чорносливу, ізюм, ванільний цукор, рослинна олія, фруктовий соус, волоські горіхи.

Спосіб приготування. Натріть на терці буряк і гарбуз. Додати

сушений чорнослив, родзинки, пересипте ванільним цукром.
Полийте олією. Подавайте із фруктовим соусом
змішаним із натертими волоськими горіхами.

29 – 4916481

Потрібно: 3 буряка, 2 яблука, 2 моркви, 5 картоплин, 2 свіжих
або солоних огірків, 10 ст. л. зеленого горошку, 3 год. л. цукру, 2
год.

л. оцту, олія, свіжі помідори, сіль, зелень
петрушки, кріп, зелена цибуля, часник.

Спосіб приготування. Буряк і моркву очистіть та промийте.

Потім наріжте соломкою і покладіть у різні каструлі.

Посипте цукром, додайте холодної води (щоб вона покривала
овочі) і тушуйте 10 хв на слабкому вогні. У готові буряки влийте
оцет. Картопля та очищені огірки наріжте соломкою.

Зелений горошок, буряк, морква, картопля, огірки викладіть у
салатницю, але не перемішуйте (щоб вийшов букет з
овочів). Полийте овочі олією і посипте дрібно
нарізаною зеленню. Помідори та яблука наріжте кільцями та
намажте протертим часником. Покладіть кільця на порції
салату.

30-4986417198

Потрібно: 3 буряка, 3 яблука, 1 груша, мед, 1 склянка грецьких
горіхів, олія, зелень, часник.

Спосіб приготування. Відваріть буряк і очистіть яблука та
грушу. Потім натріть їх разом на великій терці. Волоські горіхи
очистіть та подрібніть. Все перемішайте та заправте невеликим
кількістю рослинної олії. Додайте мед. Посипте салат
зеленню петрушки та кропу, а за бажання додайте в частування
протертий часник.

31–498641819

Потрібно: 1редька, 250 г квашеної капусти, 1цибулина, кілька сушених грибів, рослинна олія, сіль, цукор, овочевий соус, зелень, арахіс.

Спосіб приготування. Редьку натріть на терці і перемішайте з капустою. Дрібно нарізану цибулю обсмажте в олії і змішайте з|із| овочами. Додайте сіль та цукор, прикрасьте салат свіжою зеленню. Гриби відваріть, дрібно наріжте і додайте|добавляйте| в салат, заправте овочевим соусом і покласти арахіс.

32-4748913194

Потрібно: 200 г білої квасолі, 2 цибулини, 1 зубчик часнику, 10 очищених волоських горіхів, 5 ст.

кетчуп, сіль, приправа, газована вода, зелень.

Спосіб приготування Замочіть квасолю на ніч у холодній воді.

Вранці воду злийте та залийте вже газованою водою.

слабкому вогні до м'якості. Злиту гарячу квасолю змішайте з дрібно нарізаними часником і цибулею.

посоліть. Додайте приправу та подрібнені горіхи.

салат гілочками свіжої зелені та мальовничими «плямами»

кетчуп.

33-48974159

Потрібно: 3 болгарські перці (червоного та жовтого кольору), морквина, огірок, м'ясистий помідор, півтора пучка зеленого цибулі, редиски, кропу, 1 ст. л. оцту, 1 год. л. сухого червоного вина, 2

ст. л. оливкової олії, сіль, мелений чорний перець.

Спосіб приготування. Наріжте перці півкільцями, морква та огірок – скибочками, помідор – шматочками. Зелену цибулю та іншу

зелень подрібніть. Наріжте кружальцями редис. Змішайте все овочі у блюді. Змішайте оцет, вино та оливкову олію, посоліть, поперчіть. З'єднайте соус із підготовленими овочами, посипте салат рубаною зеленню цибулі та кропу.

34–5987481

Потрібно: 3 помідори, 150 г огірка, 200 г болгарського перцю та тертої бринзи, пучок зеленої цибулі, сіль, перець, рослинне олія.

Спосіб приготування. Помідори, огірки, цибуля та перець наріжте, посоліть, поперчіть та перемішайте. Заправте салат олією і посипте тертою бринзою. Незважаючи на зимова назва, приготовлений вами салат не охолодить теплою атмосфера святковий вечір.

35–89064812

Потрібно: 200 г стручкової квасолі, 1 банку білої квасолі, 3 помідора, 2 груші, 6 ст. л. рослинної олії, свіжомелений чорний перець, зелень.

Спосіб приготування. Стручкову квасолю розділіть на 2 половинки, варіть 10 хв. Консервовану квасолю викладіть у сито, промийте холодною водою. Груші та помідори розріжте на 4 частини (у груш виріжете серцевини). Наріжте груші часточками, помідори – шматочками. Перемішайте овочі та влийте олію, додайте перець. Дайте страві постояти деякий час. Посипте дрібно нарізаною свіжою зеленню. Подавайте зі свіжим пеклованим хлібом.

36–478164

Потрібно: 200 г сиру та 200 г солодкого перцю, 30–60 г олії, 15 г лимонного соку, петрушка, сіль.

Спосіб приготування. Перець дрібно наріжте, потовкніть у ступці

з невеликою кількістю солі та олії. Сир розмішайте з невеликою кількістю рослинної олії та лимонного соку до гладкої однорідної маси та змішайте з пюре із перцю. Посипте петрушкою.

37–3486410164

Потрібно: 3 ст. л. дрібних маринованих печериць, 3 яйця, 1 маленька цибулина, 2 ст. л. майонезу, 2 ст. л. рослинного олії, сіль.

Спосіб приготування. Відваріть яйця, розріжте їх на половинки і дістаньте із них жовтки. Цибулю дрібно наріжте і обсмажте на сковороді до золотистого кольору. Печериці, жовтки подрібніть і змішайте їх із цибулею та майонезом. Нафаршуйте цією сумішшю яєчні білки - вийдуть грибні кораблики, які можуть помчати вас у романтичну подорож.

38–548713814

Потрібно: 350 г картоплі, 80 г білої квасолі, 1 цибулина, сіль, свіжа зелень, олія, 1кабачок, кетчуп.

Спосіб приготування. Зваріть у шкірці картоплю, очистіть і наріжте. Відваріть квасолю та перемішайте з картоплею. Цибуля дрібно порубайте і підсмажте на олії. Додати до нього овочеву масу і ще трохи посмажте. Посоліть, полийте кетчупом. Підсмажте кільця кабачка, прикрасьте їх зеленню та покладіть на порції салату.

39–489641819

Потрібно: 250 г свіжих середніх помідорів, 80 г зварених круто яєць, ріпчаста маринована цибуля і варена селера, 250-300 г майонезу, арахіс, кілька гілочок петрушки, сіль, червоний перець.

Спосіб приготування. Помідори наріжте кільцями. Яйця наріжте кружальцями. Селера, зварений у трохи підсоленій воді, дрібно наріжте. Маринована цибуля поріжте тонкими

кільцями. Змішайте всі компоненти з майонезом, додайте|добавляйте|

та перець. Викладіть гіркою в салатницю, прикрасьте гілочками петрушки та кружечками яєць.

3-4 середні цибулини очистіть і обдайте окропом. У каструлю налийте 2 склянки води, розведіть у ній 2 ст. л. 6%-го оцту, додайте арахіс, цукор, сіль та спеції: гвоздику, корицю, мелений перець, чорний перець горошком, лавровий лист.

Прянощі змішайте з водою, прокип'ятіть, цим маринадом залийте цілі цибулини і залиште на 3-4 год. Після цього маринад злийте, а мариновану цибулю наріжте кільцями.

40-594813481

Потрібно: 250 г червоної квасолі, 800 г солоного арахісу, Ззубчика часнику, олія.

Спосіб приготування. Зваріть раніше замочену квасолю.

Додайте дрібно нарізані горіхи та натертий часник. Усі перемішайте, за потреби посоліть і додайте олію.

41-479641981

Потрібно: 200 г філе відвареної тріски, 150 г картоплі, 3 яйця, зелений горошок, 250 г майонезу, 2 головки цибулі, сіль.

Спосіб приготування. Філе відвареної тріски наріжте соломкою, змішайте з відвареною картоплею, яку теж поріжте соломкою.

Яйця відваріть, очистіть і наріжте тонкими кружальцями. Потім тонкі кільця білків відокремте від жовтків. Жовтки слід порубати ще дрібніше. Нарізані яйця додайте до решти складовим салату. Цибулю наріжте тонкими кільцями і змішайте із салатом. На закінчення додайте горошок, поперчіть, посоліть та заправте все майонезом.

42-59864178914

Потрібно: 350 г маринованих грибів, 3 яблука, 2 цибулини, 3 ст.

л. олії, сіль, мариновані оливки, червоне вино.

Гриби наріжте соломкою, цибуля –
кільцями. Яблука натріть на дрібній терці.

додайте 10 оливок, сіль, олію.

дрібно нашаткованою цибулею (нашаткована цибуля має більше
ніжний смак, якщо його обдати окропом). Подавайте страву з
тонко

нарізаним білим хлібом.

43-2186417198

Потрібно: 150 г солоних або маринованих грибів, 50 г
ріпчастої або зеленої цибулі, 20 кубиків білого хліба,
олія, зелень петрушки. Спосіб приготування.

Гриби дрібно поріжте і з'єднайте з дрібно нашаткованим
цибулею. Заправте олією. Наріжте 20 дрібних кубиків білого
хліба і обсмажте в олії так, щоб вони залишилися
м'якими. Додайте обсмажений хліб у салат. Можна запропонувати
до салату зелень петрушки.

44-2190648194

Потрібно: 250 г помідорів, 250 г свіжих грибів, 200 г картоплі,
2 зубчики часнику, 2 червоних перцю, олія, свіжа
зелень.

Спосіб приготування. Гриби зваріть, охолодіть та наріжте
соломкою. Картоплю зваріть у «мундирі», очистіть і наріжте
кубиками. Також наріжте помідори. З'єднайте всі овочі та
додайте до них протертий часник і очищений, нарізаний
перець. Добре перемішайте салат, що вийшов, додайте сіль і
олія. Посипте дрібно нарізаною зеленню.

45-498641781

Потрібно: 150 г консервованих грибів, 1 качан салату, 3 пучки

редиски, 2помідори, 2 ст. л. солоного арахісу, олія, сіль, приправа, чорний хліб.

Спосіб приготування. Салат наріжте шматочками. Гриби та очищену редис наріжте тонкими часточками. З помідорів зніміть шкірку і дрібно наріжте м'якоть. Редиска, гриби, салат, арахіс та помідори перемішайте. Додайте сіль та приправу. Підсмажте нарізаний на дрібні кубики чорний хліб і запропонуйте окремо.

46 -598648712

Потрібно: 230 г вареної ковбаси, 220 г картоплі, 6 яєць, 120 г солоних огірків, 2 головки цибулі, 250 г майонезу, сіль, перець.

Спосіб приготування. Яйця та картопля відваріть, охолодіть, очистіть та наріжте невеликими кубиками. Додати нарізану кубиками ковбасу, так само слід нарізати і солоні огірочки. Додайте в салат дрібно порізану цибулю. Змішайте всі продукти в одному посуді, посоліть, поперчіть і заправте майонезом.

47-219641891

Потрібно: 150 г. сосисок, 200 р. картоплі, 5яєць, 100 р. солоних огірків, 2 цибулини, 200 г майонезу, сіль, 1 ст. л. вершкового олії.

Спосіб приготування. Дрібно наріжте цибулю і обсмажте в вершковому маслі. Відваріть сосиски, очистіть їх від плівки, наріжте кружальцями. Картоплю відваріть, очистіть і наріжте кубиками. Яйця відваріть, охолодіть у холодній воді, очистіть від шкаралупи та наріжте їх кубиками.

Наріжте кубиками солоні огірки, змішуйте всі компоненти. Посолити салат і заправити майонезом.

48–264317284

Потрібно: 200 г. філе курчати, 80 г варених грибів, 200 г

картоплі, 4 яйця, 50 г солоних огірків, 5 г гірчиці, сіль, перець, 30 г кореня селери, 200 г майонезу.

Спосіб приготування. Відваріть філе курчати, охолодіть і дрібно наріжте. Промите та очищене коріння селери наріжте соломкою. Варені гриби наріжте скибочками, а відварені яйця та солоні огірки наріжте невеликими кубиками.

Змішайте всі компоненти в глибокому посуді, посоліть та поперчіть салат. Заправте всю масу майонезом, попередньо збитим із гірчицею.

49-5943120142

Потрібно: 200 г вареної ковбаси, 200 г квасолі, 250 г картоплі, 4 яйця, 400 г зелених яблук, сіль, 250 г майонезу. Спосіб приготування. Відваріть яйця та картопля, охолодіть та очистіть. Наріжте продукти тонкими скибочками, змішайте з квасолею. Яблука помийте, очистіть від шкірки і наріжте дрібними кубиками. Ковбасу також наріжте дрібними кубиками. Змішайте всі продукти, які ви подрібнили, засипте в суміш квасоля. Посолити салат і заправити майонезом.

50-4786419

Потрібно: 200 г молоді картоплі, 250 г свіжих огірків, 6 яєць, 100 г солодкого перцю, 2 яблука середньої величини, 200 г вареного

м'яса курки, сіль, 250 г майонезу, зелень.

Спосіб приготування. Молоду картоплю відваріть у шкірці, охолодіть, акуратно зніміть тонку шкірку і наріжте невеликими брусочками. Варені яйця теж поріжте. Свіжі огірки не потрібно різати дрібно, інакше вони втратять свій сік. Солодкий перець промийте, очистіть від насіння, наріжте тонким брусочками. Яблука очистіть від шкірки та наріжте кубиками. Куряче м'ясо відваріть і наріжте тонкою соломкою.

Змішайте всі компоненти салату, посоліть його та заправте майонез. Зелень промийте холодною водою і дрібно наріжте.

Укладіть салат гіркою у блюдо, навколо гірки насипте ароматну зелень.

51–498641

Потрібно: 250 г білого м'яса птиці, 100 г цвітної капусти, 150 г зеленого горошку, 200 г картоплі, 4 яйця, 250 г майонезу, сіль. Відварене біле м'ясо охолодіть і наріжте тонкими скибочками. Брусочками. Додайте зелений горошок. Яйця, наріжте ці продукти кубиками. компоненти, посоліть та заправте майонезом.

52–898064198

Потрібно: 200 г маринованого філе риби, 150 г рису, 80 г оливок, 100 г родзинок, 4 яйця, сіль, молоко. Для соусу: 100 г сметани, 2 яйця, 1 год. л. цукрової пудри, 2 год. л солі, 1 г кориці, 1 год. л. оцту.

Спосіб приготування. Мариноване філе риби наріжте тонкою соломкою. Відваріть рис у підсоленому молоці, але не розварюйте його. Потім процідіть рис і охолодіть. Яйця відваріть і наріжте кубиками.

З'єднайте рибу, рис та яйця у спеціальному посуді. Додати консервовані оливки, не забудьте злити рідину. Родзинки помийте і залийте окропом. Поставте на слабкий вогонь та кип'ятіть протягом 2 хв. Процідіть ізюм, відкиньте на друшляк і дайте воді стекти остаточно.

До основної маси салату додайте|добавляйте| родзинки|ізіюм| і посоліть всю суміш.

Починайте приготування соусу. Яйця використовуйте охолоджені, так їх легше збити з цукровою пудрою і сіллю. Для аромату додайте подрібнену корицю.

гарненько збийте, поступово вливаючи оцет.

Збийте отриману суміш із холодною сметаною та цим соусом заправте салат.

53–4986417198

Потрібно: 150 г вареного м'яса птиці, 100 г сої, 300 г розсипчастого звареного рису, 300 г майонезу, 1 ст. нарізаної зелені петрушки та базиліка, сіль.

Спосіб приготування. М'ясо птиці та стегенця наріжте шматочками, змішайте з рисом та зеленню. Заправте майонезом, додайте сіль та зелень.

54–6487418

Потрібно: 10 шт. заморожених шийок омарів, 7 огірків, 1 год. л. солі, сік одного лимона, кілька листків салату, 1зубчик часнику, 3 ст. л. рослинної олії, по щіпці цукру та перцю, 2 яйця, зварених круто, кріп, 5 ст. л. майонезу, 100 г квасолі, 100 г маслин.

Спосіб приготування. Розморозьте м'ясо омара. Дрібно наріжте огірки. Промийте листя салату, розірвіть на дрібні шматочки. Очистіть часник, покришіть. Рослинна олія змішайте з лимонним соком, розтертим часником, цукром та перцем. Яйця наріжте на 4 частини. М'ясо омарів, огірки, салат, яйця, квасоля, маслини покладете в салатницю і залийте олійним соусом. Ретельно перемішайте, додавши майонез та зелень.

55 -4986418481

Потрібно: 200 г запеченої гусятини, 80 г моркви, 200 г картоплі, 5яєць, 150 г маслин, 100 г маринованих печериць, 250 г майонезу, сіль, 2 цибулини.

Спосіб приготування. Відваріть моркву, картопля та яйця. Охолодіть, очистіть та наріжте кубиками. Печериці наріжте часточками. Цибулю очистіть і дрібно наріжте. Запечене філе гусака подрібніть і з'єднайте з іншими продуктами. Додайте маслин, посоліть. Заправте майонезом та

покладіть салат гіркою на блюдо. Прикрасьте фігурками з моркви та яєць.

56 -7196483194

Потрібно: 100 г малосольного оселедця, 200 г картоплі, 5 яєць, 150 г солоних грибів, 150 г зеленого горошку, 100 г моркви, 250 г майонезу, сіль, зелень.

Спосіб приготування. Оселедець очистіть від шкірки та кісток, подрібніть. Солоні гриби наріжте невеликими часточками, з'єднайте з оселедцем.

Картопля, морква та яйця відваріть, очистіть і поріжте соломкою. Додайте ці продукти, а також зелений горошок до загальної маси. Посолити салат, заправити майонезом. Покладіть салат гіркою на блюдо, посипте дрібною зеленню і прикрасьте грибочками та фігурками з яєць.

57–849316219061

Потрібно: 200 г білого м'яса птиці, 200 г картоплі, 200 г зеленого горошку, 150 г маринованого винограду, 5 яєць, зелень петрушки, сіль, майонез.

Спосіб приготування. М'ясо курки відваріть у невеликому кількості підсоленої води, охолодіть і наріжте його тонкою соломкою. Відваріть картоплю та яйця. Очистіть та подрібніть продукти. Змішайте м'ясо, картопля та яйця, додайте зелену горошок та маринований виноград. Зелень петрушки промийте та порубайте, потім додайте в салат. Посоліть салат і заправте майонез.

58 - 49868431901

Потрібно: 150 г кільки, 200 г картоплі, 3 яйця, 3 коріння шпинату, 100 г квасолі, 2 цибулини, 3 солоних огірка, 250 г майонезу, сіль,

перець.

Спосіб приготування. Малосольну кільку переберіть і очистіть, видаліть голови. Дрібно порубайте рибу. Відваріть картопля та яйця, очистіть і наріжте невеликими кубиками. Квасоля краще використовувати консервовану. Відкиньте квасолю на друшляк і дайте рідини стекти. Цибулю очистіть і дрібно порубайте. Солоні огірки поріжте кубиками. З'єднайте все компоненти салату.

Коріння шпинату очистіть, промийте і натріть на терці. Потім змішайте їх із майонезом, перемішайте до рівномірного розчинення. Влийте майонез у приготовлені продукти та добре перемішайте. Спробуйте салат, якщо потрібно – посоліть його. Поставте у холодильник на 2 год.

59–219418014

Потрібно: 200 г філе індички, 150 г рису, 120 г зеленого горошку, 100 г чорносливу, 4 яйця, 2 лимони, 250 г майонезу, сіль, перець.

Спосіб приготування. Філе індички відваріть у невеликому кількості підсоленої води. Дайте трохи охолонути і наріжте тонкими скибочками. Рис ретельно промийте, залийте холодною водою та варіть до готовності. Відкиньте його на дрібне сито, дайте стекти воді. Потім змішайте рис і нарізане м'ясо неметалевий посуд.

Чорнослив переберіть, промийте і залийте окропом, поставте на повільний вогонь і кип'ятіть протягом 3 хв. Після чого охолодіть і видаліть кісточки. Чорнослив подрібніть гострим ножом і додайте до маси.

Яйця відваріть, очистіть і дрібно порубайте. Зелений горошок відкиньте на сито. Додайте яйця та горошок до загальної маси. З лимонів вичавте сік і додайте його в майонез, перемішайте. Заправте салат майонезом, ретельно перемішайте салат до одержання однорідної маси. Укладіть його гіркою на блюдо і прикрасьте кількома горошинами та ягодами чорносливу.

60–389641719

Потрібно: 200 г м'яса курки, 250 г рису, 4 яйця, 200 г свіжих огірків, 100 г редьки, 100 г йогурту, 150 г майонезу, сіль.
Спосіб приготування. М'ясо курки відваріть, охолодіть та подрібніть. Рис ретельно промийте і варіть у невеликому кількості підсоленої води до готовності. Потім відкиньте його на сито, промийте холодною водою.

Відваріть яйця круто, охолодіть і наріжте невеликими кубиками.

Огірки та редис промийте в холодній воді. Редиска очистіть від шкірки. Наріжте овочі тонкою соломкою. Змішайте все компоненти салату. Йогурт збийте з майонезом та приготованим соусом заправте салат, ретельно перемішайте салат, посоліть. Укладіть салат гіркою в салатницю. Для прикраси використовуйте редиску та огірки, з яких ви зможете вирізати найрізноманітніші фігурки.

Поєднання майонезу та йогурту незвичайне та дивовижне. Цей соус

вразить вас своєю легкістю та свіжістю. Не упускайте можливості і додавайте влітку та восени в салати свіжі овочі, в зимову пору року зробити це буде не так просто.

61–4986418

Потрібно: 150 г відвареного м'яса крабів, 200 г картоплі, 150 г морської капусти, 100 г оливок, 250 г майонезу, сіль, крес-салат, 1 ч. л. запашного перцю.

Спосіб приготування. М'ясо крабів наріжте тонкою соломкою. Картоплю очистіть і відваріть у підсоленій воді. Злийте воду та на слабкому вогні трохи підсушіть зварену картоплю. Потім охолодіть та наріжте маленькими кубиками. Морську капусту відкиньте на сито і подрібніть.

З'єднайте разом всі приготовлені продукти неметалевий посуд. В отриману суміш додайте оливки та запашний перець, заправте майонезом. Посолити. Все ще раз ретельно перемішайте і покладіть гіркою в салатницю.

Листя крес-салата промийте холодною водою, частина їх подрібніть і посипте дрібною зеленню вершину салатної гірки.

Решту укладіть цілими по краях страви.

62–4986417189

Потрібно: 150 г консервованого тунця, 150 г рису, 100 г маринованих грибів, 60 г оливки, 2 цибулини, 250 г майонезу, 2 лимона, зелень м'яти та селери.

Рис відваріть у невеликій кількості.

підсоленої води. Потім відкиньте на сито і промийте холодною водою, щоб рис не склеївся.

Оливки та гриби відкиньте на друшляк. Після того як вони стікають,

наріжте їх тонкими часточками. Висипте їх у рис, ретельно перемішайте і додайте|добавляйте| подрібнений тунець.

Цибулю очистіть, дрібно порубайте. Зелень селери подрібніть.

Додайте ці компоненти до загальної маси.

З лимонів вичавте сік і додайте його в майонез, ретельно перемішайте. Приготованим соусом заправте салат. Покладіть його гіркою на блюдо, прикрасьте листям м'яти.

63–4978419184

Потрібно: 150 г копченої риби, 180 г ковбаси, 100 г моркви, 100 г солоних огірків, 2 цибулини, 100 г зеленого горошку, 200 г картоплі, 4 яйця, 250 г майонезу, арахіс, сіль, чорний перець.

Спосіб приготування. Звільнену від кісток рибу

подрібніть. Ковбасу наріжте кубиками, змішайте з рибою глибокий посуд.

Відваріть моркву, картопля, яйця. Охолодіть та очистіть, потім наріжте невеликими кубиками.

Солоні огірки наріжте тонкими брусочками. З'єднайте разом усі продукти. Відкиньте зелений горошок на сито. Додайте його до загальної маси. Посоліть і поперчіть салат на свій смак, заправте майонезом, покладіть арахіс. Укладіть його гіркою в салатницю.

64–31841901

Потрібно: 150 г рису, 120 г кураги, 80 г родзинок, 5 яєць, 70 г маринованого винограду, 100 г яблук, 200 г сметани, 3 ст. меду. Спосіб приготування. Рис промийте і залийте невеликим кількістю води. Доведіть до кипіння, накрийте кришкою та варіть на повільному вогні до готовності. Потім відкиньте рис на сито та промийте холодною водою. Курагу та родзинки промийте, залийте гарячою водою, варіть на слабкому вогні 3 хв. Злийте воду, трохи підсушіть сухофрукти.

Яблука очистіть від шкірки, наріжте кубиками. Маринований виноград відкиньте на сито. Охолоджену сметану збийте з підігрітим медом.

З'єднайте всі приготовлені вами продукти та заправте сметанним соусом. Укладіть салат на блюдо і прикрасьте родзинками, курагою та ягодами винограду.

65 - 498741219301

Потрібно: 200 г креветок, 200 г картоплі, 3 яйця, 2 цибулини, 150 г оливок, 100 г моркви, 100 г маринованих печериць, 200 г сметани, 2 лимони, сіль.

Спосіб приготування. Креветки відваріть у підсоленій воді з цибулиною, потім очистіть. Подрібніть їх гострим ножем.

Очистіть та відваріть картоплю. Злийте воду та підсушіть картопля на слабкому вогні. Дайте йому охолонути і наріжте невеликими кубиками. Відваріть яйця, очистіть та поріжте тонкими часточками.

Оливки та печериці відкиньте на сито. Морквину відваріть, очистіть та подрібніть. Змішайте всі компоненти салату, посоліть.

Сметану охолодіть і змішайте із соком одного лимона. Лимонний соус ретельно збийте і заправте салат. Укладіть салат на блюдо і прикрасьте тонко нарізаним лимоном.

66 - 986412198

Потрібно: 100 г оселедця, 120 г кальмарів, 150 г маринованих лисичок, 250 г макаронів, 4 яйця, 100 г цвітної капусти, 100 г солоних огірків, сіль. Для соусу: 2 яйця, 2 год. л. цукрової пудри, 3 год. л. солі, 5 горошин запашного перцю, 2 год. л. оцту, 20 г олії, коріандр.

Спосіб приготування. Оселедець очистіть і видалить кісточки. Наріжте її дрібними шматочками. Кальмари відваріть у підсоленій воді протягом 5 хв. Потім очистіть та наріжте їх невеликими брусочками. Цвітну капусту порубайте, подрібніть мариновані лисички.

Відваріть у солоній воді макарони, відкиньте їх на друшляк.

Відваріть яйця, очистіть та подрібніть їх. Солоні огірки наріжте кубиками. З'єднайте всі компоненти та посоліть салат. Приготуйте соус. Для цього потрібно збити охолоджені яйця з цукровою пудрою та сіллю. Додайте спеції та оцет і збивайте соус до утворення густої білої піни. Не перестаючи заважати, влийте тонким струмком рослинне масло. Після цього трохи охолодіть соус і заправте ним салат.

67–81906431901

Потрібно: 100 г оселедця, 150 г рису, 80 г фісташок, 100 г моркви, 2 ст. л. базиліка, 3 ст. л. мускатного горіха, 5 яєць, 150 г мариновані печериці, сіль, запашний перець, листя салату. Для соусу: 200 г вершків, 2 ст. л. винного оцту, 2 ст. л. горіхової олії, 2 год. л. солі, 2 год. л. цукрової пудри.

Спосіб приготування. Оселедець очистіть від кісток і дрібно наріжте. Рис добре промийте та залийте водою. Доведіть його до кипіння, накрийте кришкою та варіть на слабкому вогні до готовності. Після чого відкиньте рис на сито, промийте холодною водою, змішайте з оселедцем, посоліть і поперчіть. На дно салатниці викладете ці продукти.

Відваріть моркву та яйця. Охолодіть та очистіть їх, потім дрібно наріжте. Засипте моркву та яйця в окремий посуд. Додати подрібнений базилік, мускатний горіх та мариновані печериці. Все перемішайте, посоліть і поперчіть.

Охолоджені вершки збийте із цукровою пудрою та сіллю. Не

перестаючи збивати, влийте винний оцет. Потім обережно додайте|добавляйте| горіхову олію. Добре перемішайте соус і заправте другу частину салату. Укладіть її поверх шару з оселедця та рису.

Прикрасьте все зеленню.

68–498641819

Потрібно: 0,8 кг кальмарів, 4 яйця, 3 цибулини негострих сортів, 1упаковка крабових паличок, 1банку майонезу.

Спосіб приготування. Відваріть тушки кальмарів у підсоленій воді, очистіть від плівок і нарубайте шматочками середньої величини.

Цибулю нашаткуйте півкільцями і сполосніть у кількох водах, щоб пішла вся гіркота. Крабові палички та яйця порубайте: яйця дрібно, палички – більше. Змішайте всі інгредієнти та заправте майонезом. До цього чудового салату найкраще подати біле мускатне вино.

69–51951731914

Потрібно: 2 корені селери, 4 картоплини, 3 ст. маринованих печериць, 2варені яйця, 2солоні огірки, 2 ст.л. майонезу, 1 ч. л.

Картоплю відваріть в «мундирі», очистіть та наріжте дрібними кубиками. Корінь селери натріть на терці, яйця та огірки дрібно наріжте. Перелічені компоненти змішайте з печерицями, заправте соусом з|із| майонезу, гірчиці та солі.

70–898064191

Потрібно: 150 г макаронів, 2 зубчики часнику, 1 цибулина, 100 мл олії, 50 мл винного оцту, 50 г анчоусів, 50 г маслин, сіль, вода.

Спосіб приготування. Відваріть макарони. Подрібніть цибулину і часник і підсмажте в олії. Поки смажиться цибуля, змішайте винний оцет, олію, перець, сіль. Суміш доведіть до кипіння.

Змішайте анчоуси з очищеними від кісточок та нарізаними маслинами.

Злийте воду з макаронів, розкладіть їх по тарілках. З'єднайте гарячі приправи, полийте ними макарони. Розкладіть анчоуси з маслинами.

71-4986917148

Потрібно: фрукти з домашніх компотів - абрикоси, груші, яблука, 3 свіжі яблука, 3 апельсина, 2 ківі, 100 г винограду, 100 г мелених горіхів, 250 г сметани, 150 г цукру.

Спосіб приготування. Фрукти з компотів наріжте кубиками, покладіть на дно великої страви. Можна шарами. Укладіть шар яблук. Виноград розріжте на половинки і покладіть поверх яблучного шару. Потім шар нарізаних кубиками апельсинових часточок і ківі. Кожен шар рясно полийте сметаною, збитою з цукром. Зверху посипте салат горіхами.

Для приготування фруктового салату бажано користуватися гострим ножом, щоб із фруктів впливало менше соку. Готувати їх потрібно безпосередньо перед вживанням.

72-54864197

Потрібно: хліб круглої форми, 2 відварені картоплини, 2 солоних огірків, 3 яйця, 80 г горошку, 100 г маринованих грибів, 200 г відвареного м'яса, 100 г сметани, 3 ст. л. майонезу, сіль, перець.

Спосіб приготування. У круглого хліба зріжте верх і заберіть хлібний м'якуш. У цей хлібний кошик покладіть начинку. Для наріжте дрібно м'ясо, огірки, яйця, гриби, додайте горошок і залийте сметаною та майонезом. Посоліть та приправте на свій смак. Кошик з начинкою рясно посипте тертим сиром та ненадовго поставте в духовку. Як тільки сир

розплавиться і покриє кошик апетитною скоринкою - виймайте салат. Подавайте до столу остиглим і прикрашеним зеленню.

73-4916487178

Потрібно: 350 г свіжої білокачанної
нарізаних стиглих абрикосів, 2 ківі.
капусти, 3 склянки

Спосіб приготування. Наріжте капусту і перемішайте з абрикосами. Подавайте з фруктовим соусом та окремо нарізаний ківі.

74–5196418194

Потрібно: 125 г йогурту, 3 яблука, 5 ст. л. вівсяних пластівців, 2 ст. л. тертих горіхів, 1 ст. л. родзинок. Спосіб приготування. Вівсяні пластівці залийте невеликою кількістю холодної кип'яченої води на 15-20 хв. Яблука очистіть від шкірки і натріть на великій терці. Третє яблука перекадіть в салатницю Вівсяні пластівці відіжміть від води і перекадіть в яблучну масу. Додати терті горіхи. Родзинки добре промийте і замочіть на 15 хв у гарячій воді. Підготовлені родзинки перекадіть у салатницю. Продукти перемішайте та залийте йогуртом.

ПЕРШІ Страви

75–47921431948

Потрібно: 1,8 кг свіжої капусти, 5 картоплин, 1-2 цибулини, 1-2 моркви, 1 буряк, 0,5 лимона, лавровий лист, сіль, перець, зелень петрушки.

Спосіб приготування. Всі овочі наріжте соломкою, складіть у каструлю, залийте окропом, посоліть, додайте сік лимона,

перець, лавровий лист, зелень петрушки.

76 - 498741818145

Потрібно: 2 банки рибних консервів у олії, 1–1,5 кг свіжої капусти, 6 картоплин, 1 цибулина, 1-2 моркви, 1 буряк, лавровий лист, 2-3 ст. л. олії, сіль, перець, 100 г сметани або майонезу "Провансаль", зелень петрушки.
Спосіб приготування. Налийте в каструлю холодної води, доведіть до кипіння, підсоліть, додайте очищений і нарізаний скибочками картопля. Наріжте дрібно свіжу капусту і викладіть у каструлю. Очищену цибулю спасеруйте на рослинному маслі до золотистого кольору, додайте дрібно нарізану моркву, змішайте і смажте на маслі кілька хвилин. Викладіть отриману суміш у каструлю з овочами, дайте закипіти. Буряк очистіть від шкірки, дрібно нашаткуйте і викладіть на розігріту сковороду, змащену рослинним олією, додайте кип'яченої води і тушуйте під закритою кришкою до готовності. Відкрийте банку консервів та акуратно викладіть її вміст в каструлю з овочами, перемішайте, дайте закипіти. Покладіть у каструлю лавровий лист, додайте перець, підсоліть, заправте буряком та зеленню петрушки. Зніміть каструлю з вогню. Борщ «Атлантичний» можна подавати до столу як у холодному, так і гарячому вигляді, заправивши сметаною чи майонезом «Провансаль».

77–2987412019

Потрібно: 500 г м'яса птиці, 2 цибулини, 3 моркви, 1 буряк, 0,5-1 кг свіжої капусти, 2 ст. л. вершкового масла, 0, 5 лимона, 100 г сметани, зелень кропу, лавровий лист, сіль, перець, 3–4 картоплини.
Розділіть тушку птиці, промийте, викладіть у глибоку каструлю, залийте водою, поставте на сильний вогонь, доведіть до кипіння, посоліть, залиште варитися на повільному вогні. Коли м'ясо птиці буде майже готове, вийміть його з каструлі, відокремте м'ясо від кісток.

Спасеруйте в маслі, додайте дрібно нарізану моркву, влийте трохи бульйону і згасіть. Буряк зваріть або випікайте в духовці, потім очистіть від шкірки і натріть на великій терці. Наріжте дрібно капусту, наріжте кубиками картопля. Закладіть капусту та картопля в бульйон. За кілька хвилин до зняття з вогню заправте бульйон тушкованими овочами та буряком, додайте сік лимона, викладіть філе м'яса птиці. Посоліть, поперчіть, додайте лавровий лист. При подачі до столу заправте сметаною, прикрасьте зеленню кропу.

78-01931489

Потрібно: 9 картоплин, 1 морква, 1–2 цибулини, 300 г бурякового бадилля, 200 г свіжого гороху, 2 ст. л. рослинного олії, 100 г сметани, 2-3 яйця, сіль, зелень петрушки, кропу. Спосіб приготування. Закип'ятіть воду, покладіть туди дрібно порізане бурякове бадилля, дайте закипіти, потім додайте нарізаний кубиками картопля. Спасеруйте дрібно нарізані цибулю та моркву і варіть до готовності. За кілька хвилин до Після варіння посоліть, заправте добре збитими яйцями. Перед подачею до столу заправте борщ сметаною та прикрасьте зеленню.

79–014214912

Потрібно: 75 г білих сушених грибів, 100 г вареного чорносливу, 3-4 шт. вареною або печінкою буряків, 4–5 картоплин, 1–2 моркви, 2 цибулини, 4 ст. л. томатної пасты, 2 ст. л. олії, 1 ст. л. цукру, 1 ст. л. оцту, сіль, перець, лавровий лист, зелень кропу чи петрушки, 100 г сметани. Спосіб приготування. Замочіть гриби у воді на годину, потім добре промийте холодною водою і зваріть їх у великому кількості води. Процідіть відвар, а гриби наріжте соломкою. Додайте нарізану кубиками картопля, дайте закипіти, потім заправте спасерованими з томатною пастою овочами. Посолити, поперчити, додати лавровий лист, оцет і цукор. Перед зняттям з вогню викладіть у каструлю нарізані соломкою

гриби. Окремо зваріть чорнослив і відокремте його від кісточок. Перед подачею до столу додайте в кожную тарілку чорнослив, заправте сметаною і прикрасьте зеленню.

80-4986418

Потрібно: 500 г буряків, коріння петрушки та селери, 250 г сметани, 2 ст. л.

зубчика часнику, 4-5 яєць, 1-2 ст.

Спосіб приготування. Овочі вимийте, наріжте тонкими скибочками, залийте гарячою водою, посоліть і варіть до м'якості. Обсмажте муку|борошно|, потім розведіть в невеликій кількості молока і влийте в бульйон. Після закипання влийте буряковий квас, заправте цукром і часником, розтертим із сіллю. Перемішайте зі сметаною. Подайте окремо як гарнір відварний картопля або зварені круто яйця.

81-319314819

Потрібно: 3 буряка, 6 картоплин, 4 ст. л. вершкового масла, 2 цибулини, 2-3 моркви, 2 яблука, 2-3 ст. л. борошна, 3-4 ст. л. томатної пасти, 200 г сметани, зелень петрушки, цукор, сіль.

Спосіб приготування. Наріжте картоплю соломкою і опустіть в киплячу воду, додайте сіль, цукор, дрібно нарізаний, пасеровану в олії цибулю і натерту на великій терці моркву. Коли картопля звариться до готовності, викладіть у овочевий бульйон натерту на великій терці печений буряк і дрібно нарізане яблуко. Доведіть до кипіння та заправте томатною пастою. Перед подачею до столу покладіть у кожную тарілку ложку сметани і рясно посипте зеленню петрушки.

82-38941481

Потрібно: 700 г м'яса птиці, 400 г білокачанної капусти, 80-90 г свинячого сала, 2-3 буряки, 3 ст. л. томатної пасти, 6-8 картоплин,

200-300 г борошна, 2 яйця, 1-2 цибулини, 2 моркви, перець, сіль, лавровий лист, 1 ст. л. цукру, 100 г сметани.

Спосіб приготування. Обробіть м'ясо птиці, залийте холодною водою, варіть на слабкому вогні до готовності. Великий нашаткуйте капусту, викладіть її в каструлю з м'ясом. Потім спассеруйте на салі цибулю з борошном, моркву та буряк, додайте томатну пасту, цукор, загасіть і заправте бульйон. Покладіть у киплячий борщ нарізаний кубиками картопля, додайте по смаку сіль, перець, лавровий лист. Приготуйте тісто для галушок. Змішайте яйце, склянку бульйону, борошно, додайте сіль, перець. У готовий борщ столовою ложкою опустіть галушки. Борщ зніміть з вогню, коли галушки будуть готові. Перед подачею до столу заправте борщ сметаною.

83-5489163191

Потрібно: 1000 г потрухів, 3 буряки, 4 картоплини, 200 г кулінарного жиру, 2 цибулини, 2 моркви, 700 г хлібного квасу, 2-3 ст. л. томатної пасти, 100 г сметани, зелень петрушки або кропу, сіль, перець, лавровий лист.

Спосіб приготування. Зваріть потрухи в глибокій каструлі з половиною овочів. Процідіть бульйон і поріжте потрухи. Наріжте соломкою буряк, додайте томатну пасту, хлібний квас, сіль і тушкуйте до готовності. Нашаткована цибуля і морква злегка обсмажте у жирі. Викладіть у бульйон нарізані капусту та картопля, дайте закипіти, додайте тушкований буряк і пасеровані овочі, сіль, перець, лавровий лист і варіть до готовності. Перед подачею до столу заправте сметаною та покладіть у кожну тарілку потроху, рясно посипте зеленню.

84-319484312

Потрібно: 5 буряків, 3 ст. л. кулінарного жиру, 2-3 ст. л. борошна, 2 л.

м'ясного бульйону, 1-2 лимони, зелень петрушки.

Спосіб приготування. Очистіть буряк від шкірки, наріжте

соломкою, обсмажте в жирі та додайте борошно. Потім влийте бульйон і варіть до готовності буряка. Процідіть бульйон, буряки протріть через сито і додайте|добавляйте| лимонний сік. Перед подачею до столу прикрасьте зеленню петрушки.

85–498710641

Потрібно: 1 банка рибних консервів у томаті, 1–1,5 кг свіжої капусти, 3–4 картоплини, 1 цибулина, 1–2 моркви, 1–2 ст. л. олії, лавровий лист, сіль, перець, зелень петрушки.
Спосіб приготування. Налийте в каструлю холодної води, доведіть до кипіння, підсоліть, додайте нарізаний кубиками, попередньо очищену та промиту картоплю. Наріжте дрібно свіжу капусту, додайте|добавляйте| до картоплі. Спасеруйте дрібно нарізану цибулю на олії, додайте нашатковану соломкою морква, обсмажте небагато, влийте води та згасіть. Заправте овочевий бульйон тушкованою цибулею та морквою. Дайте закипіти. У киплячий бульйон викладіть рибні консерви, покладіть лавровий лист, додайте перець, сіль до смаку, а також крупно порізану зелень петрушки. Накрийте каструлю кришкою та зніміть з вогню. Рибні щі можна подавати до столу як у гарячому, так і у холодному вигляді.

86-49864101981

Потрібно: 120 г сушених грибів, 250 г квашеної капусти, 1 цибулина, 2 ст. л. олії, зелень петрушки, 2–3 картоплини, перець, сіль, 2 ст. л. томатної пасти.
Спосіб приготування Гриби залийте гарячою водою і поставте на кілька хвилин відмокати. Квашену капусту залийте теплою водою, відіжміть. Складіть в каструлю і залийте окропом, покладіть томатну пасту, закрийте кришкою і тушуйте на повільному вогні Спассеруйте дрібно нарізану цибулю на рослинному маслі, додайте віджати, дрібно нарізані гриби. Перекладіть у каструлю з капустою, влийте ще води та залиште варитися на повільному вогні. Очищена, промита картопля поріжте кубиками і додайте до капусти з грибами, варіть на

повільний вогонь до готовності. Покладіть перець, сіль, крупно нарізану зелень петрушки, зніміть із вогню.

87-49867121901

Потрібно: 450 г рибного філе, по 250 г щавлю та шпинату, 1 морква, 1 цибулина, 2 ст. л. борошна, 2 ст. л. олії, 2 яйця, сіль, перець горошком, лавровий лист, зелена цибуля. Спосіб приготування. Переберіть і ретельно промийте листя шпинату і щавлю, відваріть і разом з відваром протріть через сито.

За кілька хвилин до закінчення смаження посипте борошном. Розведіть овочі гарячою водою у потрібній для супу пропорції. Додайте пюре щавлю та шпинату, лавровий лист, зелень, перець горошком, сіль.

Дрібними шматками філе риби посоліть, поперчіть, обваляйте попередньо кожен шматок у борошні і обсмажте. Перед подачею до столу покладіть у кожную тарілку по шматку риби, по половинці звареного круто яйця і нарізану зелену цибулю.

88-2193198194

Потрібно: 900 г осетрини, 6 картоплин, 800 г свіжої капусти, 1 ріпа, 2 моркви, 1-2 цибулини, 3-4 ст. л. томатної пасти, 3 ст. л. кулінарний жир, сіль, перець, лавровий лист, зелень петрушки. Спосіб приготування. Обшпарьте рибу, очистіть і добре промийте її, потім опустіть в окріп і варіть до готовності. Ошпарені та очищені голови без зябер та очей, а також хвости і плавці покладіть у каструлю, залийте холодною водою і зваріть бульйон. Зняту з варених голів м'якоть з'єднайте з шматками вареної риби. Наріжте капусту і покладіть її в рибний бульйон, потім додайте нарізану соломкою картопля, лавровий лист, перець, сіль. Овочі наріжте соломкою і спасеруйте у жирі з томатною пастою, викладіть у каструлю з капустою і картоплею. Шматочки риби викладіть у горщики і залийте щами, заправте сметаною і прикрасьте зеленню петрушки.

89-91481431948

Потрібно: 2 ст. солоних грибів, 150 г сушених грибів, 1 ст. нашаткованої квашеної капусти, 1 морква, 2 ст. л. олії, 100 г сметани, 1 ст. л. бринзи, зелень та корінь петрушки, сіль|соль|, перець.

Спосіб приготування. Сушені гриби замочіть у теплій воді та дайте постояти. Потім відіжміть, дрібно нашаткуйте і варіть на повільному вогні. Потім додайте солоні гриби, квашену капусту, нарізану скибочками моркву, варіть до готовності. Потім влийте олію, додайте дрібно нарізані коріння петрушки, сіль та перець за смаком. Перед подачею до столу заправте сметаною з бринзою і прикрасьте зеленню петрушки.

90-319481919400

Потрібно: 650 г свіжої стерляді, 120 г солоних огірків, 2-3 помідори, 2 цибулини, 2 ст. л. рослинної олії, сіль, перець, лавровий лист, зелень петрушки, 2 ст. л. томатної пасти, маслини.

Спосіб приготування. Обробіть рибу, видаліть кістки. З голови та кісток приготуйте слабосолоний бульйон. Спасеруйте дрібно нарізану цибулю, додайте томатну пасту, потім викладіть Філе риби, нарізане великими шматками. Далі додайте в каструлю нарізані соломкою огірки, помідори, лавровий лист, перець, сіль. Перед подачею до столу додайте до кожної порції маслини, прикрасьте зеленню петрушки.

91-519481319061

Потрібно: 600 г філе будь-якої морської риби, 3 цибулини, 1-2 моркви, 2 ст. л. томатної пасти, 100 г сметани, 0,5 лимона, 150-200 г солоних огірків, 50-100 г морської капусти, сіль, перець,

лавровий лист, зелень петрушки.

Спосіб приготування. Промийте філе риби, приготуйте з нього слабосолоний бульйон. Вийміть рибне філе з бульйону, злегка обсмажте. Спасеруйте крупно нарізані цибулю і моркву з додаванням томатної пасти. Залийте обсмажене філе риби бульйоном, додайте цибулю і моркву, крупно нарізані солоні огірки та морську капусту. За кілька хвилин додайте лавровий лист, сіль, перець. Подавайте до столу зі сметаною або лимоном без шкірки, прикрасьте зеленню.

92-498641219401

Потрібно: 900 г будь-якої далекосхідної риби, 3 цибулини, 50 г солоних огірків, 2 ст. л. томатної пасти, 2 ст. л. вершкового олії, лавровий лист, перець горошком, 0,5 лимона, сіль, маслини чи оливки, зелень петрушки.

Спосіб приготування. Наріжте рибу великими шматками, залийте холодною водою, доведіть до кипіння, видаліть накип, посолити і варити на слабкому вогні. Потім обережно витягніть рибу з бульйону.

Нашаткована тонкими скибочками цибуля злегка обсмажте на вершковому маслі, за кілька хвилин додайте томатну пасту. Очистіть солоні огірки від шкірки і поріжте їх тонкими скибочками. Опустіть у киплячий бульйон підготовлені овочі та спеції, потім викладіть рибне філе, доведіть до кипіння та зніміть з вогню. При подачі в кожную тарілку покладіть шматок риби, кілька кружечків очищеного від шкірки лимона і кілька маслин чи оливок, прикрасьте зеленню петрушки.

93-498641819

Потрібно: 350 г осетрини, 2 моркви, 1 цибулина, 120 г солоних огірків, 120 г помідорів, 1 ст. л. томатної пасти, 2 ст. л. рослинної олії, 0,5 лимона, зелень петрушки, маслини або оливки, коріння петрушки.

Спосіб приготування. Наріжте моркву та петрушку тонкими скибочками, цибулю нашаткуйте і спасеруйте. У киплячий бульйон викладіть спасеровані коріння, доведіть до кипіння.

Закладіть дрібно нарізані солоні огірки, маслини або оливки, рибу, поділену на порційні шматочки, і доведіть до готовності. Наприкінці варіння додайте помідори, нарізані кружальцями. Солянку подайте до столу з лимоном, посипавши зеленню петрушки.

94 -4986418

Потрібно: 900 г свіжих печериць, 7 солоних огірків, 2-3 цибулини, 100 г маслин, 3 ст. л. томатної пасти, 150 г сметани, лимон, зелень петрушки та кропу, сіль, перець.
Спосіб приготування. Промийте холодною водою печериці, залийте їх водою та варіть до готовності. Потім відвар процідити. Спассеруйте нарізану цибулю в олії, додайте томатну пасту. Відварені гриби, пасерована цибуля та нарізані огірки соломкою покладете в проціджений бульйон, додайте сіль, перець та варіть кілька хвилин. Перед подачею до столу прикрасьте часточкою лимона і заправте сметаною.

95–3648189181

Потрібно: 450 г птиці, 2 л води, 1 цибулина, 1 морква, 1 ст. вершкового масла|мастила|, зелень петрушки і селери, перець, 150 г тертий сир, лавровий лист, сіль.
Приготуйте прозорий бульйон з птиці, додайте сіль|соль|, перець.
М'ясо птиці відокремте від кісток, шматочками, розкладіть по тарілках.
Поріжте невеликими шматочками
Макарони відваріть окремо, щоб бульйон не втратив прозорість. Корінь селери та моркву поріжте кубиками, помідори – часточками.
Покладіть у тарілки сирі овочі, макарони. Залийте все бульйоном. Додайте посічену зелень кропу та петрушки.

96-49864131840

Потрібно: 450 г птиці, 250 г моркви, 1 лимон, 120 г картоплі, Ззубчики часнику, 2 великі цибулини, 1 ст. л. вершкового масла, зелень, сіль за смаком.

Спосіб приготування. Приготуйте бульйон із птиці, процідіть його. Відваріть картоплю повністю, розімніть її з дрібно порізаним часником. Підігрійте бульйон, покладіть у нього отриману масу та обсмажені до золотистого кольору в олії цибуля, морква. Додати зелень, сіль.

97-498641719401

Потрібно: 450 г птиці, 3 цибулини, 1 морква, 2л води, зелень кропу, 4 жовтки яйця (на 4 порції), сіль.

Спосіб приготування. Приготуйте з птаха бульйон, періодично знімаючи піну та жир. Процідіть його. цибуля, морква, зелень кропу. овочі, зелень, сирий жовток з бульйоном.

98-519616319401

Потрібно: 350 г птиці, 1 цибулина, 4 картоплини, 1 морква, зелень петрушки, ст. сметани, сіль, 20 г хрону.

Спосіб приготування. Розділіть курку (або іншу птицю) на 4 частини та залийте холодною водою. Доведіть до кипіння, зніміть піну і варіть бульйон ще 1 годину на слабкому вогні. Покладіть дрібно порізані морква, картопля, цибуля, додайте третій хрін, посоліть та доведіть до готовності.

подайте до столу з рубаною зеленню, заправте сметаною.

99-498641019

Потрібно: 550 г індички, 2,5 л води, 3 моркви, 2 головки цибулі, 1 ст. л. вершкового масла|мастила|, Зяйця, 0,5 склянки молока, зелень, сіль.

Спосіб приготування. Приготуйте прозорий бульйон з індички. Дрібно наріжте моркву, цибулю і покладіть у бульйон. Посолити, додати зелень.

Приготуйте омлет, наріжте досить великими ромбами, покладіть у кожну тарілку по одному шматочку і залийте бульйоном. Подайте до столу із солоним печивом.

100-214982891

Потрібно: 550 г птиці, 2,5 л води, 75 г рису, 0,5 лимона, лавровий лист, сіль, зелень кропу, цибуля-порей, 1 ст. л. Вершкового олії.

Спосіб приготування. Поріжте птицю на шматочки і підсмажте їх у маслі до утворення золотистої скоринки. Попередньо посоліть кожен шматочок і змастіть лимонним соком. Опустіть обсмажені шматочки птиці в киплячий бульйон. Покладіть лавровий лист, сіль, окремо відварений рис, зелень. Подайте до столу зі сметаною чи майонезом.

101-498641719819

Потрібно: 480 г птиці, 2,5 л води, 80 г свіжих грибів, 1 морква, 1 цибулина, лавровий лист, селера, петрушка, сіль, 3 ст. л. вершкового масла|мастила|, перець, 100 г картоплі.

Спосіб приготування. Приготуйте бульйон із птиці. Процідіть його. Наріжте картоплю та моркву кубиками, покладіть у бульйон. На вершковому маслі обсмажте дрібно порізану цибулю і натерту на терці морква. Додати в бульйон. Покладіть лавровий лист, сіль.

Гриби відваріть окремо.

Перед тим як подавати бульйон, покладіть порізані на дрібні шматочки м'ясо птиці, варені гриби, зелень.

102-49864101914

Потрібно: 650 г птиці, 250 г курячої печінки, 1 морква, 1 цибулина, зелень, сіль, 2 ст. л. вершкового масла|мастила|, 2 л води, 2 ст.

л. сметани, перець.

Спосіб приготування. Влийте в каструлю 2 л холодної води, додайте птицю, розрізану на шматки. Потім (після закипання води) зменште вогонь і покладіть курячу печінку, ретельно промиту заздалегідь. Зелень зв'яжіть ниткою і покладіть у бульйон, коли він майже готовий. Вийміть зелень за кілька хвилин.

Обсмажте цибулю та моркву на вершковому маслі, покладіть у бульйон.

Додайте сіль до смаку.

Коли куряча печінка буде готова, вийміть її з бульйону, охолодіть, двічі пропустіть через м'ясорубку, щоб паштет вийшов повітряним. Додайте трохи бульйону та вершкового олії, посоліть, поперчіть, розімніть жовток вареного яйця і покладіть у паштет. Ретельно все перемішайте.

Розріжте булку тонкими скибочками, намажте їх паштетом.

Подайте до бульйону.

103-4986417184

Потрібно: 350 г птиці, 2,5 л води, 2 цибулини, 2 картоплини, 1 морква, 5 горошин перцю, лавровий лист, зелень кропу, сіль, 1 ст. л. вершкового масла|мастила|. Для кліток: 4 ст. л. борошна, 1 ст. л. вершкового масла|мастила|, 1 яйце, 1 ст. л. молока, трохи солі.

Спосіб приготування. Приготуйте прозорий бульйон.

Покладіть картоплю і галушки в киплячий бульйон. За 10 хвилин до готовності додайте обсмажену на олії моркву, цибулю, потім покладіть лавровий лист, запашний перець, зелень, посоліть.

Для приготування кліток візьміть борошно, трохи молока, вершкового масла|мастила|, 1 яйце, трохи|слабо| солі і замісіть тісто, по густоті нагадує сметану. Захоплюйте потроху краєм

гарячої ложки тісто і опускайте в киплячий бульйон. Не забудьте після цього накрити бульйон кришкою на 3-4 хвилини. Розлийте бульйон по тарілках і засипте рубаною зеленню, заправте сметаною.

104-47864181814

Потрібно: 400 г потрухів курей або гусака, 50 г локшини, 2голівки цибулі, 2 моркви, 2–3 картоплини, 2 ст. л. вершкового олії, 100 г ріпи, 2 зубчики часнику, 2 гвоздики, зелень петрушки, сіль.

Спосіб приготування. Приготуйте бульйон із потрухів, процідіть його. Покладіть порізану картоплю, локшину, ріпу, пасеровану цибулю, моркву, гвоздику. подрібнений часник, рубану зелень петрушки.

105-4184140618

Потрібно: 350 г птиці, 3цибулини, 2 ст. ст. л. муки, 100 г сиру, лавровий лист, сіль, зелень селери та петрушки.

Залийте птицю холодною водою, доведіть до кипіння і варіть до готовності.

вершкове масло|мастило| і обсмажте цибулю до золотистого кольору.

ст. л. борошна і теж обсмажте її, постійно помішуючи. Покладіть у бульйон. За кілька хвилин до готовності покладіть лавровий лист, посоліть. Подайте до столу з тертим сиром, рубаною зеленню селери та петрушки.

106-4896410194

Потрібно: 350 г птиці, 2,5 л води, 3 цибулини, 50 г картоплі,

60 г гороху, зелень кропу, 1 ст. л. вершкового масла|мастила|, перець, сіль.

Спосіб приготування. Поріжте птаха на шматки, залийте холодною водою, доведіть до кипіння та варіть на повільному вогні до готовності.

Покладіть горох, дрібно порізану картоплю. Обсмажте цибулю на вершковому маслі і покладіть у бульйон. Додайте сіль, перець по смаку, зелень.

107-498641017

Потрібно: 250 г індички або курки, 150 г картоплі, 120 г цибулі ріпчастої, 50 г сухих грибів, лавровий лист, 1 яйце, 1 ст. л. вершкового масла|мастила|, зелень, сіль|соль|.

Спосіб приготування. Замочіть гриби у холодній воді. Дрібно наріжте картоплю, цибулю.

Покладіть в каструлю індичку, гриби та лавровий лист, залийте холодною водою та варіть 50 хвилин. Додати нарізаний кубиками картопля. За 10 хвилин до кінця варіння покладіть у бульйон спасеровані цибулі. Посолити. Подайте до столу з рубаною зеленню та подрібненим вареним яйцем.

108-49641012

Потрібно: 650 г птиці, 3 картоплини, 1 цибулина, 2 л води, 2 великих помідорів, 1 корінь петрушки, 1 ст. 100 г сиру, 0,2 г шафрану, перець, сіль.

Спосіб приготування.

процідіть його.

Приготуйте бульйон,

Обсмажте в паливному маслі подрібнені цибулю, корінь петрушки, помідори, з додаванням шафрану. Покладіть все в бульйон.

Посоліть, поперчіть. Подайте до столу з рубаною зеленню і тертим сиром.

109-5987143190

Потрібно: 550 г птиці, 1,5–2 л води, 3 цибулини, 2 моркви, 300 г печериць, 2 ст. л. вершкового масла, зелень кропу та петрушки, сіль.

Спосіб приготування. Приготуйте прозорий курячий бульйон.

Очистіть яблука від шкірки та серцевини, дрібно поріжте.

Подрібніть цибулю.

Обсмажте на розігрітій сковороді цибулю та яблука, покладіть у бульйон. За 15 хвилин до готовності додайте зелений горошок.

Перед подачею до столу заправте суп вершками. Посоліть, поперчіть.

140-47964121931

Потрібно: 350 г птиці, 2 л води, 1 цибулина, 1 морква, 300 г печериць, 2 ст. л. вершкового масла, зелень кропу та петрушки, сіль.

Приготуйте бульйон, процідіть його.

Дрібно поріжте цибулю, гриби. Потріть на дрібній терці моркву.

Розтопіть на сковороді вершкове масло|мастило|. Obsмажте гриби та овочі. Додати 1 ст. бульйону і загасіть 30-40 хвилин. Покладіть все в суп разом з рубаною зеленню кропу та петрушки.

У тарілки додайте по скибочці лимона.

141-49864171914

Потрібно: 450 г птиці, 4 картоплини, зелень петрушки, 180 г баклажанів, 100 г кабачків, 140 г свіжих грибів, 3 зубчики часнику, 2,5-3 л води, 2 ст. л. томатної пасти, 50 г грецьких горіхів, 100 г сиру, 1 ст. л. борошна та вершкового масла.

Спосіб приготування. Приготуйте бульйон, знімаючи піну та зайвий жир. Покладіть у бульйон нарізані гриби, кабачки, картопля, баклажани і варіть до готовності. Obsмажте в олії

борошно, додайте томатну пасту. Через 2-3 хвилини покладіть отриманий соус у суп. Розлийте по тарілках. Подайте з подрібненим часником, тертими волоськими горіхами і сиром. Посипте рубаною зеленню петрушки.

ДРУГІ Страви

142-41931481910

Потрібно: 1 курка, 2 склянки пшона, 250 г гарбуза, 100 г столового маргарину, 1 цибулина, 1 морква, сіль.
Спосіб приготування. Курку відокремте від кісток, наріжте шматочками та обсмажте на маргарині з цибулею та морквою. Гарбуз наріжте маленькими кубиками і змішайте з промитим пшоном.
Викладіть у горщики курку, змішайте її з пшоном і гарбузом, посоліть, залийте окропом і поставте в духовку.

143-4914883194

Потрібно: 1 курка, 1,5 кг грибів, 200 г паливної олії, 2цибулини, 120 г лісових горіхів, сіль, зелень.
Спосіб приготування. Курку відокремте від кісток, наріжте шматочками, посоліть, обсмажте в паливному маслі і складіть у горщики. Гриби почистіть, промийте, замочіть на 2 год. холодній воді, потім поріжте і обсмажте в олії із цибулею. Горіхи очистіть від шкаралупи, подрібніть, посипте ними курку, зверху покладіть гриби, залийте окропом і поставте в духовку. За 10 хв до готовності посипте подрібненою зеленню.

144 -489641017

Потрібно: 1 курка, 0,8 л молока, 1 яйце, 0,8 кг кукурудзи,

2цибулини, сіль.

Спосіб приготування. Відокремте м'ясо курки від кісток, посоліть, складіть у горщики. Кукурудзу очистіть, зерна насипте у горщики поверх курки, зверху покладіть нарізану цибулю і залийте теплим молоком. Поставте в духовку на 2-2/2 год. За 10 хв до готовності в горщик додайте збите яйце.

145 -41931481901

Потрібно: 1курка, 23 яйця, 0, 5 банки майонезу, 1головка часнику, сіль.

Спосіб приготування. Курку відваріть у воді до напівготовності, відокремте від кісток, м'ясо наріжте шматочками. Часник подрібніть та змішайте з майонезом. Кожен шматочок курки посоліть, обмажте майонезом з часником і складіть у горщики, зверху обережно вбийте яйця, намагаючись, щоб жовтки зберегли форму, посоліть, полийте майонезом і поставте в духовку.

146-21431751948

Потрібно: 0,8 кг курячих шлунків, 1банку майонезу, 3цибулини, чорний перець.

Спосіб приготування. Курячі шлунки прокрутіть через м'ясорубку з цибулею, посоліть, поперчіть, змішайте з майонезом та викладіть усю масу в горщики, поставте в розігріту духовку та запікайте.

147-51951431918

Потрібно: 1курка, 1 банка майонезу, 3 головки часнику, сіль, перець.

Спосіб приготування. Відокремте курку від кісток, наріжте м'ясо великими шматочками, посоліть кожен із них, поперчіть. Часник дрібно виштовхніть, перемішайте з майонезом і обмажте кожен

шматок. Складіть курку в горщики, рівномірно поливаючи майонезом, поставте в духовку та запікайте.

128 - 48916419

Потрібно: 1 велика індичка, 0,8 кг цибулі, 2 головки часнику, 220 г борошна, 200 г оливкової олії, 2 ст. л. оцту, чорний перець, сіль.

Спосіб приготування. Індичку вимийте і обдайте окропом. Потім дуже акуратно проколите шкіру та м'ясо у 6–8 місцях. кінчиком ножа.

Додайте лаврового листа, сіль і перець.

замаринуйте в оцті і покладете всередину індички.

Індичку добре обмажте оливковою олією з додаванням муки|борошна|, натріть сіллю|соль| і перцем і покладете в вогнетривкий посуд з розігрітим маслом. Поставте в дуже гарячу духовку і запікайте там до готовності. Через кожні 15–20 хв діставайте індичку з духовки і поливайте жиром, що витоплюється з неї.

При подачі до столу посипте індичку дрібно нарізаною часником і прикрасьте зеленню.

149-51931489

Потрібно: 1 індичка, 0,8 кг моркви, 1 кг цибулі, 300 г сиру, 100 г борошна, 1 банку майонезу, сіль, чорний перець.

Спосіб приготування. Цибулю та моркву очистіть, наріжте та перемішайте. Отриману суміш обсмажте у невеликому кількості олії і дайте охолонути, потім додайте тертий сир, майонез, сіль, перець.

Індичку поваріть у невеликій кількості води до напівготовності та обсушіть. Підготовлену таким чином індичку туго нафаршируйте цибулею та морквою. У решту частину додайте борошно і перемішайте до отримання тістоподібної маси. Потім покрийте індичку товстим шаром цієї

маси, поставте в духовку та запікайте до готовності на повільному вогні.

Готова індичка має бути покрита красивою темно-рудою скоринкою.

При подачі на стіл індичку трохи збризкайте лимонним соком і посипте зеленню.

120-49864178

Потрібно: 1 індичка, 250 г білого сухого вина, 1 банка майонезу, 2 лимони, сіль, чорний перець.

Спосіб приготування. Вимийте індичку, просушіть, натріть сіллю і перцем зовні та всередині, обмажте майонезом. Візьміть шприц з товстою голкою і в кількох місцях впорсніть у м'ясо індички біле вино. Це дуже просто: набираєте вино в шприц і робите «уколи», вводячи голку на 1/2—2 див трохи навскоси. Кожен такий укол не повинен перевищувати 2 мл. Після того як індичка заправлена вином, їй необхідно постояти близько 1 години у теплом місці. Потім ще раз обмажте її майонезом.

Запікайте у дуже гарячій духовці до готовності, не забуваючи час від часу поливати індичку, що витоплюється з неї жиром. Перед подачею до столу обкладіть індичку тонко нарізаними скибочками лимона.

121-3194198

Потрібно: 1 індичка, 4 головки цибулі, 100 г борошна, 100 г вершкового масла|мастила|, 200 г соєвого соусу, 1 головка часнику, листя зеленого салату, зелень петрушки та кропу, чорний перець, сіль.

Спосіб приготування. Половину приготовленої цибулі наріжте кільцями, другу половину наріжте дрібними кубиками, обсмажте на вершковому маслі до золотистого кольору та злегка остудіть. Змішайте з борошном, подрібненим часником, перцем і соєвим соусом до одержання густої однорідної маси. Цією масою густо обмажте індичку зовні та всередині. Цибуля, нарізаний кільцями, змішайте з соєвим соусом і покладіть

всередину індички. Поставте її запікатися в духовку, не забуваючи поливати жиром, що витоплюється. Перед подачею до столу викладіть індичку на блюдо, вкрите листям салату, і зверху посипте рубаною зеленню.

122–4786419

Потрібно: 1 велика індичка, 5-6 яєць, 1 головка часнику, сіль, перець, 100 г сметани, кропові насіння.

Спосіб приготування. Індичку відваріть у невеликому кількості підсоленої води зі спеціями.

Яйця зваріть некруто, остудіть і очистіть, розріжте наполовину. Приготуйте заправку для яєць: часник видавіть через часнику і перемішайте з жовтком, додайте трохи бульйону з-під індички, перець, все перемішайте, покладіть назад у яйця та закрийте їх. Потім покладіть індичку на лист, всередину сховайте яйця і зашийте отвір так, щоб втрати соку були мінімальними. Запікайте в духовці до готовності, поливаючи бульйоном. Перед подачею до столу нитки зніміть, дістаньте яйця і розділіть знову на половинки. Індичку покладіть на блюдо і оточіть половинками яєць.

Візьміть трохи бульйону, що залишився, змішайте його зі сметаною, сіллю, перцем і кроповим насінням і подайте в як соус.

123-514312208491

Потрібно: 1 кг курки, 150 г рису, 50 г вершкового масла|мастила|, 4 моркви, голівка часнику, сіль.

Спосіб приготування. Добре промиту тушку курки натріть сіллю та часником. Покладіть її на сковорідку і поставте в добре нагріту духовку. Вже готову курку розріжте на порційні шматки і перекладіть у глибокий сотейник разом із нарізаною соломкою морквою. Додайте туди ж рис, вершкове олію, залийте водою або бульйоном і тушкуйте, поки рис не стане м'яким.

При подачі плов укладіть гіркою, додайте ще кілька

зубчиків часнику, зверху покладіть шматочки курки.

124 - 498641 214

Потрібно: 450 г філе курки, 2 ст. цибулі-порей, 50 г родзинок, 3 ст. 500 мл курячого бульйону, 1 банку консервованого гарбуза (200 г), мелений чорний перець, мелений коріандр, 1 ст. соку, сіль.

М'ясо курки вимийте під струменем холодної води і промокніть насухо паперовою серветкою або рушником. Замаринуйте в соєвому соусі. Лук-порей почистіть, вимийте, обсушіть і наріжте тонкими кільцями. Потім замочіть ізюм. У великій сковороді розігрійте олія. Постійно помішуючи, злегка обсмажте на ньому нарізані м'ясо і лук-порей.

Всипте в сковорідку попередньо відварений рис, залийте гарячим бульйоном. Протягом 5 хв дайте рису гарненько набрякнути. Злийте рідину з родзинок та консервованого гарбуза та додайте їх до суміші рису та м'яса. Заправте до смаку сіллю, меленим чорним перцем і коріандром. За бажанням можна додати ще кілька крапель соєвого соусу.

125-49864171901

Потрібно: 0,8 кг мойви, 2 кабачки, 120 г борошна, 2 банки майонезу, 150 г олії, 2 цибулини, 2 моркви, сіль, чорний перець.

Спосіб приготування. Розділіть мойву, посоліть, поперчіть, обвалюйте в борошні, обсмажте на олії. Кабачки поріжте соломкою, посипте мукою|борошном| і сіллю|соль| і теж обсмажте.

Окремо обсмажте цибулю із морквою. Укладіть у горщики шарами рибу, кабачки з цибулею та морквою, кожен шар полийте майонезом та поставте в духовку.

126-71421631841

Потрібно: 1 кг прісноводної риби, 6 картоплин, 2 цибулини, 1 морква, лавровий лист, кріп, сіль.

Спосіб приготування. Обробіть рибу, викладіть на дно горщиків, зверху покладіть нарізану кубиками картопля, залийте водою та поставте в духовку. Коли вміст горщиків закипить, покладіть нарізані цибулю і моркву, сіль, лавровий лист, кріп і варіть до готовності.

127-498601848

Потрібно: 0,8 кг судака, 2,5 склянки рису, 1 банку майонезу, 2 цибулини, 4 ст. л. паливної олії, чорний перець, сіль.

Спосіб приготування. Розробіть судака, вийміть кістки, посоліть, поперчіть та замаринуйте в майонезі на 1 год. Рис замочіть у воді. Цибулю наріжте кільцями і обсмажте на олії. Складіть у горщики судака, засипте рисом, а зверху покладіть цибулинні кільця, посоліть, залийте окропом і поставте в духовку.

128-49164018

Потрібно: 2 кг миня, 550 г сушених грибів, 3 цибулини, 1 морква, лавровий лист, зелень кропу, сіль.

Спосіб приготування. Обробіть і наріжте шматками миня. Гриби ретельно промийте та замочіть на 1 год у холодній воді. Складіть у горщики рибу впереміш з грибами, посоліть, покладіть нарізані кружальцями цибулю та моркву, лавровий лист, залийте водою та поставте в духовку. За 5 хв до готовності посипте кропом.

129-498641016

Потрібно: 1 кг карасів, 800 г сметани, 6 цибулин, 2 моркви, 100 г морської капусти, 100 г паливної олії, 200 г борошна, сіль.
Спосіб приготування. Почистіть і випатрайте карасів, посоліть, наріжте на шматки, обваляйте в борошні і обсмажте в паливному маслі. Сметану закип'ятіть, всипте нарізані кружальцями цибуля і морква, борошно, розведене в невеликому кількості холодної води, і трохи проваріть. Шматочки риби складіть в горщики, залийте гарячою сметаною і поставте в духовку. За 5 хв до готовності посипте зверху морський капустою.

130-49864181

Потрібно: 2,5 кг щуки, 6 картоплин, 4 цибулини, 1 морква, Яйце, зелень, сіль.
Спосіб приготування. Почистіть щуку, відокремте філе від кісток та голови. Філе пропустіть 3 рази через м'ясорубку, втретє разом з цибулею, перемішайте фарш з яйцем, посоліть і сформуйте невеликі кульки. З голови з кістками зваріть бульйон. Картопля наріжте дрібними кубиками, нашаткуйте цибулю і моркву, все перемішайте. Покладіть на дно горщиків шар овочів, потім рибні кульки, потім знову овочі - і так до заповнення горщиків. Залійте гарячим бульйоном і поставте в духовку.

131-589641071

Потрібно: 1 кг стерляді, 0,8 кг цибулі, 2,5 склянки молока, 2 склянки оцту, 1 банку майонезу, сіль.
Спосіб приготування. Стерлядь поріжте шматками і замочіть у молоці на 1 год. Цибулю поріжте кільцями, замочіть в оцті, складіть у горщики шарами стерлядь і цибулю, кожен шар залийте майонезом та поставте в духовку.

132-3986417891

Потрібно: 0,8 кг ікри сазана або щуки, 4 яйця, 4 цибулини, 100 г олії, сіль.

Спосіб приготування. Обережно вийміть ікру з риби, викладіть у неметалічний посуд і збийте вилкою, щоб видалити плівки, посоліть. Цибулю подрібніть, змішайте з олією, перемішайте з ікрою, покладіть туди ж яєчні жовтки. Білки яєць збийте в піну і обережно введіть у ікру. Перекладіть масу в горщики, поставте в духовку та запікайте.

133-79864101684

Потрібно: 850 г риби, 1,2 кг свіжої капусти, 3 ст. л. маргарину, 1морква, 2 ст. л. мелених сухарів, 2 солоних огірків, 1 ст. л. тертого сиру.

Спосіб приготування. Наріжте капусту на дрібні шматочки, покладіть її в каструлю, додайте|добавляйте| трохи води. Наріжте цибулю, моркву, петрушку, обсмажте, потім додайте томатну пасту, сіль, цукор, посипте борошном і змішайте з капустою. Продовжуйте готувати на повільному вогні ще протягом кількох хвилин.

Рибу обробіть, промийте, видаліть нутроці і зваріть у бульйоні з додаванням солі та спецій.

на шматки, покладіть в сковороду, додайте солоні огірки, залийте гарячою водою та поставте на повільний вогонь. капусти покладіть у змащений олією горщик, зверху покладіть шматочки риби разом із огірками, потім знову закрийте шаром капусти. Поверхню посипте тертим сиром, меленими сухарями, збризкайте маслом і запікайте в духовці. До столу подавайте у гарячому вигляді. Можна окремо подати сметану або майонез. Перед подачею на стіл прикрасьте зеленню закуску.

134-519487319

Потрібно: 120 г рису, 1 банка шпрот, 1 головка цибулі, 2 моркви, кінза, селера, 2 помідори.

Спосіб приготування. Відваріть рис у трохи підсоленій воді.

Цибулю дрібно порубайте, моркву нашаткуйте, а помідори поріжте кружальцями. Обсмажте всі овочі на олії, додайте трохи води та тушуйте ще 5 хв.

Викладіть рис на гарну страву, покладіть зверху шпроти, а на них овочі. Прикрасьте зеленню.

135-498641016

Потрібно: 120 г рису, 1 банку кільки в томатному соусі, зелень петрушки та кропу.

Спосіб приготування. Рис відваріть у маленькій каструлі.

Викладіть його в неглибоку скляну салатницю, змішайте з кількою і прикрасьте зеленню. Приготування цієї страви не займе у вас багато часу.

136-5195148194

Потрібно: 200 г рису, 350 г сома, 2 помідори, 1 цибуля, 1 морква, 2 ст. л. олії, 2 ст. л. борошна, листя салату.

Спосіб приготування. Промийте рис під струменем холодної води та поставте варити до готовності.

Рибу добре очистіть від слизу, помийте і наріжте на невеликі шматочки. Кожен шматочок посоліть, поперчіть, обвалюйте в борошні і обсмажте на олії.

натріть на терці, цибулю і помідори поріжте кружальцями і додайте до риби. Закрийте кришкою і тушуйте до готовності.

Подайте страву до столу, поклавши шматочки риби на рис та прикрасивши листя салату.

137-91841791

Потрібно: 250 г рису, 550 г щуки, 1 головки цибулі, 2 зубчики часнику, 1 невеликий буряк, лушпиння від цибулі, сіль, чорний перець горошком, зелень петрушки.

Спосіб приготування. Відваріть рис у підсоленій воді.

Обробіть рибу, відокремте м'ясо від кісток, перекрутіть фарш, додавши до нього цибулю та часник. Розбийте у фарш яйце, посоліть, поперчіть і добре перемішайте, зробивши кульки. Візьміть невелику каструлю і на вершковому маргарині обсмажте м'ясні кульки з обох боків. Покладіть туди ж порізану кружальцями буряк, лушпиння від цибулі, чорний перець горошком, залийте все водою, щільно закрийте кришкою і варіть 2 години, поки всі дрібні кісточки риби не стануть м'якими. Подайте рис окремо, рибу - окремо, рясно посипавши її зеленню петрушки.

138–418712

Потрібно: 250 г рису, 1 невеликий судачок, 80 г рослинного олії, 2 цибулини, 1 яйце, 2 ст. л. борошна, трохи молока, сіль, прянощі, лимонний сік, зелень.

Спосіб приготування. Рис відваріть до готовності. Зробіть кляр для риби, змішавши борошно, яйце і молоко, отримавши обволікаючу напіврідке тісто. Для зручності обробіть судака на маленькі шматочки і обсмажте їх на олії, вмочивши попередньо в кляр. За бажанням можете збризкати рибу лимонним соком.

Подайте страву гарячою, поклавши шматочки риби на рис і посипавши їхньою зеленню.

139-48906174

Потрібно: 550 г рису, 550 г миня, 3 моркви, 1 свіжий огірок, 3 помідори, лавровий лист, сіль, зелень.

Спосіб приготування. Цю страву можна приготувати для святковий фон.

Підготуйте рибу, наріжте її на невеликі шматки, посоліть, поперчіть і поставте варити до готовності, додавши сіль і лавровий лист. Морква, огірки, помідори наріжте тонкими скибочками і згасіть.

Рис відваріть і викладіть на блюдо, щоб він охолонув. Коли риба буде готова, викладіть її на гарну тацю і зверху покладіть овочі. Можна прикрасити скибочками лимона, гілочками зелені.

140-49864121981

Потрібно: 250 г рису, 500 г коропа, сіль, кілька горошин чорного перцю, 1 лимон, 1 помідор, 100 г вершкового масла. Спосіб приготування. Відваріть рис у підсоленій воді до напівготовності.

Рибу добре очистіть і розріжте на шматочки. Заздалегідь підготуйте фольгу. Покладіть на фольгу шматочок риби, посоліть, покладіть 2–3 горошинки чорного перцю, 1 скибочку лимона, 1 кружечок помідора. Добре защипніть краї фольги. Розігрійте духовку до 200 ° С, змастіть велику сковороду вершковим олією і покладіть шматочки риби у фользі. Коли риба буде майже готова, покладіть на сковороді рис і продовжуйте запікати блюдо до готовності.

Під час подачі на стіл рис присипте зеленню.

141-3194819

Потрібно: 200 г рису, 1 невеликий качан савойської капусти, 8 шматочків філе форелі (по 150 г), перець, сіль, 2 цибулини, 1 ст. л. вершкового масла|мастила|, 3 помідори, 2 ст. л. жирної сметани, 1 пучок петрушки.

Спосіб приготування. Відваріть рис, злегка згасіть його з дрібно нарізаною цибулею. Відокремте 4 великі листки капусти і бланшуйте їх 4-6 хв. Філе форелі приправте.

На кожен лист викладіть по два шматки філе. Загорніть рулетом і скріпіть.

Цибулину, що залишилася, наріжте кубиками. Потім спасеруйте цибулю у вершковому маслі. Викладіть в сковороду рулети та тушкуйте 5 хв. під кришкою. Потім переверніть їх і тушкуйте ще 5 хв.

Помідори ошпарте окропом і зніміть шкірку. М'якуш порубайте і додайте|добавляйте| до рису.

Після цього вийміть рулетики зі сковороди. У соусі, що залишився розмішайте сметану та заправте спеціями. Додати посічену петрушку. Подайте рулети з соусом та пловом.

142 - 319481061

Потрібно: 250 г сушених грибів, 1 склянку рису, 4 ст. л. олії, 2 склянки грибного бульйону, 2 цибулини, 1морква, томатна паста, сіль.

Спосіб приготування. Сухі гриби переберіть, промийте та замочіть на 3 год. Потім зваріть їх у тій воді до готовності.

Шумівкою вийміть гриби з бульйону, наріжте крупною соломкою і обсмажте.

Цибулю очистіть, наріжте дрібними кільцями та обсмажте. Морква натріть на великій терці і обсмажте з томатною пастою.

Підготовлені цибулю та моркву змішайте з грибами. Додати трохи процідженого грибного бульйону.

Рис переберіть, промийте і покладіть у бульйон. Усі закрийте кришкою і тушкуйте до готовності.

143–48918

Потрібно: 1,5 склянки рису, 80 г консервованих грибів, 2кубики курячого бульйону, цибулина, 50 г вершкового масла, сіль, спеції, зелень селери та петрушки.

Спосіб приготування. Дрібно поріжте цибулю, селера та петрушку. У каструлі з товстим дном розтопіть вершкове олію, змішайте з ним рис, цибулю, зелень і киньте туди ж курячі кубики. Гасіть овочі до тих пір, поки вони не стануть наполовину м'якими. Покладіть гриби в овочі, посоліть і щільно закрийте

кришкою.

Готуйте плов 30 хв, щоб рис став м'яким. 10 хвилин дайте страві постояти у закритому вигляді і можете подавати до столу.

144-4986418

Потрібно: 1 склянку рису, 550 г свіжих грибів, 2 ст. л. рослинної або вершкового масла, 2 моркви, 1 цибулина, базилік, нігтики, рубана петрушка, сіль, спеції.

Спосіб приготування. Дрібно нарізані гриби обсмажте в олії, додайте цибулю, приправи, спеції, сіль і доведіть до готовності.

Промийте рис у холодній воді і змішайте його з|із| грибами, налив в отриману масу близько літра кип'яченої води.

Якщо є бульйонні кубики «Маггі», то бажано додати до воду та їх. Протягом 15–20 хв дайте страві дійти готовності.

Перед подачею на стіл посипте зеленню петрушки.

145–318419

Потрібно: 5 баклажанів, 90 г борошна, 500 г сметани, 100 г олії, зелень, сіль.

Баклажани наріжте скибочками, покладіть у гарячу підсолену воду на 5 хв, потім відкиньте на сито або друшляк, дайте стекти, обваляйте в борошні і обсмажте.

Гриби проваріть 5-10 хв, також відкиньте на друшляк, дайте стекти, злегка обсмажте.

Баклажани та гриби змішайте, посоліть, залийте сметаною та тушкуйте 30-40 хв.

Перед подачею до столу посипте зеленню.

146-498641819

Потрібно: 850 г картоплі, 120 г жиру для фритюру, апельсин,

1 ч. л. цукру, сіль, зелень базиліка, м'яти.

Спосіб приготування. Сирий картоплю наріжте кружальцями, часточками чи брусочками. Перед смаженням промийте в холодній воді, а потім злегка присипте сумішшю цукру та солі, перемішайте. У сотейнику нагрійте жир до 170-180 ° С, покладіть у нього картопля і смажте, періодично помішуючи, до утворення рум'яної скоринки. Готову картоплю вийміть із жиру шумівкою, покладіть на друшляк і дайте жиру стекти. Перекладіть на блюдо, збризкайте апельсиновим соком, прикрасьте кружальцями апельсина та ароматною зеленню.

147-49861481

Потрібно: 0,8 кг картоплі, 450 г курятини або свинини, 2 яйця, 2 ст. л. борошна або панірувальних сухарів, 4 ст. л. сметани, зелень кропу чи петрушки.

Спосіб приготування. Картоплю очистіть, відваріть. Відвар злийте, картопля обсушіть і розімніть до утворення пюре. Відварене м'ясо переверніть через м'ясорубку і змішайте з картопляним пюре, додайте сирі яйця, добре розмішайте і розділіть на котлети обсмажте з обох боків до золотистої скоринки. з олією чи зі сметаною.

148-48964181

Потрібно: 550 г картоплі, 1 л води, 1 склянку молока, 50 г вершкового масла|мастила|, 3 яйця, 3 ст. л. сметани, 100 г сиру, сіль, чорний мелений перець, зелень петрушки та кропу.

Спосіб приготування. Картоплю відваріть у підсоленій воді, Розімніть з молоком до пюре. Готове пюре заправте сіллю, маслом і сирим яйцем, покладіть у кондитерський мішок з зубчастою трубкою. На порційну сковороду чи страву, змащене олією, випустіть пюре у формі овальних коробочок. Картопляні коробочки змастіть яєчним жовтком і запікайте в духовці. У кожену коробочку влийте збите сире яйце, полийте сметаною і посипте тертим сиром, посоліть, поперчіть і знову

запікайте в духовці до готовності яєчні. Готова страва перекладіть на тарілку і посипте рубаною зеленню.

149-49864181

Потрібно: 450 г картоплі, 200 г сиру, 70 г вершків, 2 яйця, 50 г вершкового масла|мастила|.

Спосіб приготування. Сиру картоплю натріть на терці, додайте до картопляної маси тертий сир, збиті вершки та збиті білки. Масу добре перемішайте, викладіть на змащену олією сковороду, посипте тертим сиром і запікайте. Готове суфле викладіть на блюдо і поріжте на порційні шматочки.

150-4890641

Потрібно: 1 кг капусти, 3 яйця, 2 ст. л. панірувальних сухарів, 5 ст. л. сметани, 2 ст. л. олії, сіль, зелень кропу чи петрушки.

Спосіб приготування. Капустяне листя відваріть у підсоленій воді, поверніть по 2–3 разом конвертиком, вмочіть у збиті яйця, обваляйте в паніровці, обсмажуйте до золотистої скоринки в олії. За 5 хв до готовності залийте сметаною, тушкуйте під кришкою.

151-319418

Потрібно: 20 раків, 250 г свіжих огірків, по 120 г консервованого зеленого горошку та картоплі, 50 г селери, 1яблука, 1склянка майонезу, сіль, цукор, зелень кропу.

Спосіб приготування. Відваріть раків. Звільніть від шкаралупи ракові шийки і дрібно наріжте їх разом із м'якоттю клешнів. Відваріть картоплю в «мундирі», очистіть та наріжте невеликими шматочками. Яблуко очистіть від шкірки та серцевини, потім разом із селерою натріть на великій терці.

Дрібно наріжте свіжі огірки та перемішайте всі інгредієнти. Додайте зелений горошок і заправте майонезом, сіллю та цукром. Викладіть в салатницю і прикрасьте раковими шийками і зеленню.

152-4987143194

Потрібно: 1 великий гарбуз (5 кг), 5 кг свіжих огірків, 2 л 8% - ного розсолу (800 г солі на 10 л води), 250 г зелені кропу, 100 г чорносмородинового листа, корінь хрону, 20дубового листа. Спосіб приготування. З гарбуза зріжте верхівку, очистіть її від насіння, зріжте частину м'якоті зі стінок так, щоб вийшло зручна ємність для соління. На дно гарбуза покладіть частину спецій, ряд огірків, знову спеції тощо. д., верхній шар - чорномородинове листя. Залійте огірки розсолом, заповнивши гарбуз догори (зручніше покласти гарбуз у бак чи бочку), покладіть на них вантаж.

153-49864181

Потрібно: 0,9 кг дріжджового тіста, 750 г солоних огірків, Зголовки цибулі, по 2 ст. л. олії, міцної чаю та подрібнених сухарів, сіль, чорний мелений перець. Спосіб приготування. Огірки очистіть від шкірки та насіння та дрібно наріжте, потім припустіть в олії та відкиньте на сито. Нашаткований лук обсмажте на олії і додайте до огіркам. Приправте перцем та сіллю. Тісто розкотіть по розміром листа і наколи в кількох місцях вилкою. Зверху викладіть рівним шаром начинку із солоних огірків та цибулі. Накрийте тонким шаром тіста, наколіть вилкою, змастіть міцним солодким чаєм і посипте сухарями. Пиріг випікайте, доки він не зарум'яниться.

154-4986414

Потрібно: 250 г кабачків, 4 яйця, 1 склянку молока, 70 г сметани, 50 г вершкового масла|мастила|, сіль|соль|, цукор.

Спосіб приготування. Кабачки очистіть від шкірки, наріжте кубиками, посоліть і обсмажте на вершковому маслі до готовності, потім введіть сметану і тушкуйте, помішуючи, 2-3 хв. Яйця змішайте з молоком, покладіть сіль, цукор і збийте, приготовлену масу вилийте на гарячу сковороду і смажте, постійно помішуючи, поки маса стане густою. Потім викладіть на середину омлету кабачки, загорніть у формі пиріжка і ще трохи обсмажте з кожного боку.

155-49864171914

Потрібно: 200 г кабачків, 6 яєць, 1 склянку молока, 50 г вершкового.

олії, сіль, зелень кропу чи петрушки.

Спосіб приготування. Кабачки очистіть від шкірки та насіння, наріжте невеликими кружальцями, посоліть і обсмажте на вершковому маслі. Яйця посоліть, введіть молоко, вершкове олію, перемішайте і варіть, безперервно помішуючи, поки маса не загусне. Перемішайте кабачки з кашкою та посипте зеленню.

156-49864178

Потрібно: 350 г кабачків, 600 г цукру, цедро лимона.

Спосіб приготування. Кабачки очистіть від шкірки та насіння, наріжте маленькими скибочками. Засипте їх цукром і дайте час настоятися, після чого змішайте із цедрою та поставте варитися на повільному вогні.

кабачків.

Потрібно: 350 г гречаної крупи, 200 г кабачків, 3 ст.

олії, 250 мл молока, сіль.

Спосіб приготування. Зваріть гречану кашу.

кабачки, наріжте кубиками і обсмажте на змащеній олією сковороді. Потім змішайте кашу з кабачками, влийте кип'ячене. молоко, посоліть і подайте до столу.

158-4986412

Потрібно: 750 г баклажанів, 5 ст. л. олії, 1 ст. л. пшеничного борошна, 2 яйця, 2 ст. л. молока, 40 г вершкового масла, сіль, чорний мелений перець.

Спосіб приготування. Оброблені баклажани наріжте кубиками, вмочіть в льезоні і обсмажте на вершковому маслі з|із| обох сторін до рум'яної скоринки, до готовності доведіть у духовці. Для льезону борошно розведіть молоком, додайте|добавляйте| збиті яйця, сіль|соль|, перець, все перемішайте.

159-4986417

Потрібно: 80 г баклажанів, 250 г пшеничного хліба, 70 г моркви, 80 г цвітної капусти, 60 г картоплі, 2 яйця, по 40 г консервованого зеленого горошку та сиру, 20 г вершкового олії, сіль.

Спосіб приготування. Баклажани, морква, цвітна капуста, картопля відваріть до готовності. Відкиньте на друшляк чи сито. Додайте зелений горошок без соку, заправте вершковим маслом, збитими яйцями, посолити і добре перемішати. Овочі покладіть на хліб, нарізаний скибочками, посипте тертим сиром і запікайте в духовці до утворення золотистої скоринки.

160-498641518

Потрібно: по 230 г баклажанів та солодкого болгарського перцю, 2 зубчики часнику, 3 ст. л. олії, оцет, сіль.

Спосіб приготування. Баклажани наріжте часточками в довжину і обсмажте на олії до напівготовності. З перцю видаліть насіння і наріжте його тонкою соломкою. Подрібніть

часник. У глибоке блюдо покладіть шарами баклажани, перець, часник, злегка посоліть, збризкайте оцтом, ще раз покладіть шари в тому самому порядку і т. д., щоб вийшло 3-4 шари. Останній шар – баклажани. Накрийте дерев'яним денцем, покладіть гніт і винесіть у прохолодне місце на 3-4 год.

161–4716418

Потрібно: 250 г пшеничного хліба, 6 яєць, 20 г жиру або маргарину, 400 г баклажанів, 3 ст. л. олії, 20 г вершкового масла|мастила|, сіль|соль|, червоний мелений перець. Спосіб приготування. Скибочки хліба змочіть у воді, а потім у збитому яйці та підсмажте до золотистого кольору на розігрітому маргарині чи жирі. З баклажанів приготуйте пюре, додайте|добавляйте| мелений чорний перець, сіль і рослинна олія. Охолілі грінки розкладете на пюре і на кожен грінку покладіть по половинці вареного яйця. Полийте їх вершковим маслом, змішаним з червоним меленим перцем і розігрітим на сковороді.

162–21931841

Потрібно: 350 г філе щуки, 250 г свіжих помідорів, 1 ст. л. рослинної олії, по 20 г сиру та вершкового масла, 200 г томатного соусу, сіль, чорний мелений перець. Спосіб приготування. Помідори обдайте окропом і зніміть шкірку, розріжте на дві частини, посоліть, поперчіть і злегка підсмажте на олії. Порізану на шматки рибу викладіть на сковороду і, поклавши на неї підсмажені помідори, залийте томатним соусом, посипте тертим сиром, збризкайте маслом і запікайте.

163 – 489641

Потрібно: по 0,9 кг гарбуза та свіжих помідорів, 4 ст. л. борошна, 100 г сиру та вершкового масла|мастила|, сіль|соль|, чорний мелений перець, зелень.

Спосіб приготування. Наріжте гарбуз на шматочки. Посоліть, поперчіть, обваляйте в борошні і обсмажте на розігрітій олії на сковороді до напівготовності. Потім викладіть шматочки гарбуза на попередньо змащене маслом лист.

Помідори розріжте на половинки. Викладіть половинки помідорів на гарбуз, збризкайте розтопленим маслом, посипте тертим сиром і запікайте в духовці кілька хвилин.

Потім розкладіть закуску на блюдо і прикрасьте зеленню. Подавайте до столу в охолодженому вигляді.

164-4986412191

Потрібно: 4 яйця, 120 г сиру, 75 г вершкового масла, 3–4 помідори, зелена цибуля, сіль.

Спосіб приготування. Помідори вимийте та очистіть від шкірки.

Для цього обдайте їх окропом і обережно зніміть шкірку.

Після того як ви проробите цю процедуру, наріжте м'якоть шматочками. Розігрійте сковороду, змастіть її вершковим маслом і трохи обсмажте помідори. Як тільки все буде готове, покладіть їх на тарілку.

А тепер приступайте до приготування омлету. Яйця збийте з сіллю і додайте дрібно нарізану зелену цибулю і сир, всі разом перемішайте. Вершкове масло, що залишилося, розтопіть на сковороді, вилийте приготовлену масу та випікайте омлет 5–8 хв. Після того, як він злегка підрум'яниться, викладіть його на помідори.

Якщо хочете, можете посипати страву зеленню кропу, петрушки або зеленою цибулею, що залишилася.

Десерти

165-2194813194

Потрібно: 150 г борошна, 30 г сухих дріжджів, 2 год. л. цукру, 1 яйце, 70мл води, 1 ст. л. цукрової пудри, 800 мл рослинної олії, щіпка солі.

Спосіб приготування. Ретельно перемішайте борошно із сухими дріжджами, додайте|добавляйте| води і поставте тісто підходити. За це

час розітріть яйце з цукром та сіллю.

Коли тісто підійде, додайте в нього розтерте яйце і замісіть круте тісто. Підготовлене тісто розкотіть тонким шаром.

З отриманого пласта нарежте смужки шириною 3-4 див.

У фритюрницю або каструлю з товстим дном налийте рослинна олія, шар олії повинен бути не менше 5 см. Коли воно закипить, опустіть у нього сформоване тісто і обсмажте до готовності.

Готові вироби обов'язково викладіть на сито, щоб стек жир. Охололий хмиз посипте цукровою пудрою і подавайте до столу.

166 – 49864189

Потрібно: 550 г борошна, 5 яєць, 100 г цукру, 50 г вершків, 1 ст. рому, 2 ч. л. солі 750 мл. олії, варення або джем, 100 р. товчених волоських горіхів.

Спосіб приготування. Розітріть добіла яйця з цукром, додайте сіль, влийте вершки, горілку і залийте цією масою борошно. Усі ретельно перемішайте і дайте тесту відстоятися.

Готове тісто розкотіть у тонкий пласт і нарежте смужками шириною 3-4 см. З цих смужок зробіть різноманітні фігурки.

У каструлю з товстим дном налийте олію і розжарити його, а потім опускайте в жир заготовки з тіста. Коли хмиз підрум'яниться з обох боків, викладіть його на сито і дайте стекти жиру.

Хворост подайте на стіл разом з варенням, в яке додайте

потовчені волоські горіхи.

Корсар хоч і розбійник, але ніщо людське не чуже навіть йому. Він у перервах між битвами та нападами не проти був поласувати хмизом, названим на його честь, тим більше що одним із складових є справжній ямайський ром. Так що, як кажуть, бальзам та кондиціонер в одному флаконі.

167 – 3790641

Потрібно: 4 яйця, 100 мл. води, 60 грому, 550 р. борошна, 100 р. цукру, 100-150 г. полуничного варення, 600-700 мл. олії.

Спосіб приготування. Тонко розкотіть тісто і зробіть із нього невеликі пиріжки, нафаршуйте їх варенням, щільно зліпите краю, змастіть яйцем. Отримані пиріжки опустіть у розтоплене масло|мастило| і смажте до готовності.

Готові пиріжки викладайте на сито, щоб стек жир. Перед подачею на стіл пиріжки посипте цукром або цукровою пудрою.

168 – 4896418

Потрібно: 2 яйця, 70 мл. води, 1 ст. л. горілки, 650 г олії навпіл із салом, 450 р. борошна, 180 р. цукру, 1-2 ст. л. цукрової пудри.

Спосіб приготування. Візьміть два яйця і розітріть із 2 ст. л. цукру, додайте |добавляйте| горілку, муку|борошно| і замісіть круте тісто. Розкачайте тісто в пласт завтовшки 4-5 мм і наріжте смужками шириною 5-7 див. У отриманих смужок проріжте середину і виверніть один кінець. У каструлі з товстим дном розтопіть олію та сало.

Коли жир закипить, опустіть у нього заготовки з|із| тіста і обсмажте. Коли стружки підрум'яняться з обох боків, вийміть їх шумівкою, викладіть на решето або вощений папір і посипте цукром. Після того як надлишки жиру будуть видалені, перекладіть хмиз на блюдо та подавайте до столу.

Подібний рецепт коментарів не потребує, одне слово – ласунка.

169 - 7194819101

Потрібно: 450 г молока, 3 яйця, 100 г цукру, 30 г сухих дріжджів, 500 г борошна, 150–200 г цукрової пудри, 50 г вершкового масла або маргарину, 10-15 г солі, 1 л. будь-якої рослинної олії.

Спосіб приготування. Просійте борошно через сито і дуже добре перемішайте її з сухими дріжджами, додайте цукор, молоко і поставте підходити у тепле місце.

Поки тісто блукатиме, розітріть у піну розтоплене вершкове масло, яйця та сіль. Коли ж тісто підійде, додайте [добавляйте] його яєчну піну. Замісіть м'яке тісто та поставте його підходити ще на 30-40 хв.

Готове тісто наріжте на однакові шматочки і скачайте в кульки. В середині кожної кульки зробіть отвір. Залишіть пончики для вистоювання на 15-20 хв.

За час вистоювання розігрійте олію для смаження в каструлі з товстим дном. У гарячий жир опускайте пончики партіями по 3-4 шт.

Готові пончики посипте цукровою пудрою та подайте на стіл.

170 - 3194810481

Потрібно: 550 г борошна, 30 г сухих дріжджів, 350 мл. молока, 1 л. рослинної олії, 2 яєчні жовтки, 1 ст. л. рому, 10 г солі, 100 р. кокосової стружки, 100 г цукрової пудри. Для крему: 1склянка молока, 200 г цукру, 2 ст. л. борошна чи крохмалю, 200 р. вершкового масла|мастила|.

Спосіб приготування. Перемішайте борошно, що просіює, з сухими дріжджами та розведіть невеликою кількістю молока, додайте цукор. Поставте тісто на 15–20 хв у тепле місце.

Коли тісто підійде, додайте 2 ст. л. рослинної олії, жовтки, сіль, ром, молоко, що залишилося і вимісіть тісто до гладкості. Потім тісто знову поставте у тепле місце, але тільки вже на 30-40 хв.

Готове тісто викладіть на стіл, посипаний мукою, і розкотіть

у пласт завтовшки 2-3 см. Спеціальною формою або звичайною склянкою виріжете з тіста кружечки. Для приготування заварного крему змішайте муку|борошно| залийте молоком. Поставте отриману суміш на вогонь та доведіть до кипіння, безперервно помішуючи. Коли молоко закипить, зніміть каструлю з вогню та залиште остуджуватись. До охолодженої маси додайте вершкове масло і збийте міксером.

Кожен кухоль намажте заварним кремом і з'єднайте попарно. Залиште пампушки для вистоювання на 15–20 хв, а потім обсмажуйте їх у фритюрі.

Змішайте кокосову стружку з цукровою пудрою і обваляйте в суміші кожну пампушку. Ми щиро сподіваємося: для тих, хто покуштував таке вишукане ласощі, Різдвяний вечір здасться дійсно добрим та щедрим.

171 – 59864189

Потрібно: 3 апельсини, 300 г. ягід, 2 ст. л. вершків. Спосіб приготування. Вимийте апельсини та розріжте зубчиками, так щоб у вас вийшло по дві половинки - Кошички. Виберіть м'якоть апельсина і наріжте її шматочками. Змішайте м'якоть апельсина з полуницею та вершками. Заповніть кошичок масою, що вийшла, і зверху прикрасьте листочками м'яти, полийте апельсиновим соком і посипте кокосовою стружкою.

172 - 4916487148

Потрібно: 3 буряки середньої величини, 1 велике зелене яблуко, 600 г. вишні, 20 волоських горіхів, 100 г. сметани, цукор за смаком. Спосіб приготування. Буряк помийте, зваріть. Після цього готовий буряк очистіть, натріть на великій терці. Яблуко очистіть, видаліть серцевину, натріть на великій терці. Грецькі

горіхи очистіть, підсмажте на повільному вогні, потім подрібніть. Вишню помийте, видаліть кісточки, прокрутіть м'якоть через м'ясорубку. Буряк, яблуко, горіхи та вишневе пюре перемішайте, додайте в салат цукор за смаком і заправте сметаною. прикрасити зверху салат зеленню (петрушкою чи кропом).