Напиток сывороточный с фруктовым соком – вкусно и полезно!

08.07.2010 11:51

Ѝ ҪѡҤ:ҒЙԛҒ,ҋҋ ѫЬЙЬѪЬԛ АѡҪЬ Рҩ ЙЬ' ҂ Й Ґ҃ҪЬ҂ й РЬ:ҒРѡґ ЙКй ЬѪ ҩ ЬҒк РЬЙ ' ЬҒк ЬЬҪ ЬҒ. ѫЬЙЬѪЬԛ' ѡҪЬ ЬѡѪѡЙ ҪҚРҒҒ: ЙЬЙЬѪЬЬ≠Ь РрЬ ҒҒґѡ - «ЖѡР ґЬ: ҐҚҪЬрЬґЬѪЬԛ Ґ ҒрҒ:ґЬҪҚй ҐЬ:ЬЙ».

ЖѡР ґЬ: ҐҚҪЬрЬґЬѪЬԛ РрЬ ' ҪЬ҂ ґҐК Ьѡ ЬҐЬЬҪ ЙЬЙЬѪЬЬ ҐҚҪЬрЬґ , Ҫ:ЬґЬрҒк Ґ ҩ БЬ Кґ ҪҐ Ґѡй Ҝ РЬЙ ' ЬҚ:ЬЙРЬЬ ЬґҚ ЙЬЙЬ:ѡ. ѱѡ:Ь ЬѡР ґЬ: Ь ґЬЙԛ:Ь Ҫ:ҒҐЬԛ, ЬЬ Ь:ѡ Ҝҫѡ ґ РЬЙЬ' ҂ ґ ЙԛЬЬ ҪЙ ҚЬ҂ Ьѡ ҐЬҐґЬҚЬ҂ ' ҂ ЬрЬҪԛК Ж ЙЬҪ:ѡ. ѫЬЙЬѪЬѡК ҐҚҪЬрЬґ:ѡ ҐЬ҂ ҩ ҂ ґ Ь҂ ҪЬЙԛѫЬ:ЬЙ Ж ҐґҪЬ ЙЬЙЬѪЬЬ≠Ь ' ҂ рѡ, ЬҪЙѡ ѡк Ҭ ≠Ь ҪҚҐЬ:Ь ҒҐҪЬК ЙЬҐґԛк, ҐРЬҐЬҪҐґҪҒк Ҭ ≠Ь ҒҐ Й Ь ҂ к ҂ Кґ ЙԛЬЬҐґ Ғ҂ рй ЬґЬҪ. ѡ ҐЬҐґѡҪ ЙЬЙЬѪЬЬ ҐҚҪЬрЬґ ҪЗЬ҂ ґ РЬЙЬКҪ ЬѡҪЬр Ҫ ґѡй ЬЬҪ ≠рҒРРҚ ѡ, ѡ ґѡ ҂ Ҫ ґѡй Ь Ψ, Ь:ЬґЬЬҪѡК:ҐЙЬґѡ, ҐЬЙ Ь, Ҫ ґѡй Ь ц, Ҫ ґѡй Ь Ю Ҫ ЬґЬ, ѡ ґѡ ҂:ѡЙԛҐ,ҋҋ, йѡ≠Ь,ҋҋ РрЬҪ ЬґЬ Ж Ғҋҋҋҋ Ҫѡґ р .ѫЬЙЬѪЬѡК ҐҚҪЬрЬґ:ѡ РЬЙЬ≠ѡ ґ Ҫ Й Ж Ь ' ѡҪЬЙ ҪѡЬҋҋ Ьр≠ѡЬЬҪ ЬґҪ ҪѡрЬ К ЬЬрйѡЙ ' Ґ ґ:ҋ Ж ЖЬҒк йҋ:рЬ ҒЙЬрҒ, ' ѡй ҂ Й Ґ ґ ≠ѡ ЬЬҪрѡ ЬҪѡЬ ҂ . ѡЙѡ≠Ь ѡрК ҪЬЙԛѫЬЙҒ:ЬЙ Ж ҐґҪҒ Ҫ ґѡй ЬЬҪ ≠рҒРРҚ ѡ, йЬЙЬѪЬѡК ҐҚҪЬрЬґ:ѡ йЬ ҂ ґ ҐЙҒ ҂ ґԛ ҒҐРЬ:ѡ ҪѡкҬ й Ґрҩ ҂ ҐґҪЬй. ЖѡР ґ:ҋ Ьѡ ЬҐЬЬҪ йЬЙЬѪЬЬ ҐҚҪЬрЬґ:ҋ ҐРЬҐЬҪЬҚ РЬЙЬ' ҂ ґ ЙԛЬЬ ҪЙ Кґԛ Ьѡ ҚйЬЬ ЬѡЙԛЬЬ ҐЬҐґЬҚЬ҂ Ж ЙЬҪ:ѡ. ѫЬЙЬѪЬѡК ҐҚҪЬрЬґ:ѡ ҂ ≠рѡ ґ Ҫѡ ЬҒк рЬЙԛ Ҫ Й Ж ҪЬЬй Р ґѡЬ҂ , ЬҐЬҪ ЬЬЬ҂ ЙК Й к ҂ ҋ Рь' ҂ ЙЬ≠Ь ҪЬ' рѡҐґѡ. ѲРЬґрҩ ҪЙҚК ҐҚҪЬрЬґ:Ґ҂ Ь ҂ ҂ Ҫ, йЬ' ЬЬ ҐРрѡҪ ґԛҐК ҐЬ ҐЬ ' ҂ Ь҂ й ' ҂ ЙҒ ЬЖЬЬҋҋ Ґ:рҩ Б҂ ҐЬЙҚЬЬҋҋ ҐЙЬґҚ.

ѫЬЙЬѪЬѡК ҐҚҪЬрЬґ:ѡ р:ЬЙ Ь Ґ ґҐК҂ ЙК Й к ҂ ҋ,҂ й к Ҭ Б РрЬҪЙ йҚ Ґ Й жЬ й Ҫ ҐЬй. ЖЬѡ Рр й ЬК ґҐК҂ ЙК Й Ж Ь К Ь' ҂ р Ь К҂ ҂ ЙК РрЬ ґ҂ Йѡ:ґ:ҋ ҂' ҪҚґЬЖЬЬҋҋ йѡҐҐҚ ґ Йѡ. ЖЬҪҚ РрЬ҂ ґ:ґҚ «Ѝ Ҫѡр:ҒЙԛҒ:Ь≠Ь ѫЬЙЬѪЬЬ≠Ь АѡҪЬ҂ » Рр҂ ҐґѡҪЙ ЬҚ ґр йК рѡ Й ЖЬҚй Ҫ:ҒґѡЙ : «ЖѡР ґЬ: ҐҚҪЬрЬґЬѪЬԛ ҐЬ Ҫ:ҒҐЬй ҚҪЙЬ:ѡ», «ЖѡР ґЬ: ҐҚҪЬрЬґЬѪЬԛ ҐЬ Ҫ:ҒҐЬй ѡР йԛҒ Ьѡ», «ЖѡР ґЬ: ҐҚҪЬрЬґЬѪЬԛ ҐЬ Ҫ:ҒҐЬй ѡЬѡЬѡҐѡ, ≠рҋҋР ґ рҒґѡ҂ ' ҂ Ьқж ЬК». Ѝґ РрЬ҂ ґ:ґҚ ҒРѡ:ЬҪҚѡкґҐК Ҫ:ѡрґЬЬЬҒк ҒРѡ:ЬҪ:Ґ «Ґ ≠р҂ Ҫ ж:ЬЙ» ЬҪ ЗЬ ЙЬЙ 0,5Й, РрЬ ' ҪЬ҂ Ґґҩ рЬҐҋҋґ:Ьҋҋ:ЬЙРѡЬ҂

«ѫЬЙЬЗѡ:»

. Ь҂ ' ѡҋЬ-ҐґҒ҂ К:ЬЙРѡЬ҂

«ѫЬЙЬЗѡ:»

рѡ рѡҪЬґѡЙѡ ґѡ:ҋ ҂ ҂' ѡҋЬҚ҂ ЙК ЬЬҪ ЬЬ:ЬґЬрҚ ЬґЙ Жѡ ґҐК ҐҪЬҋҋ Кр:ЬҐґкк:рѡҐЬ:҂ р҂ ѡЙ Ґґ҂ ЖЬЬҐґкк҂' ЬҪрѡ ҂ Ь҂ К,҂ , Ь҂ ҐЬйЬ҂ ЬЬЬ, Рр҂ ҪЙ:ҒґҪЬ҂ йѡЬ҂ Рь:ҒРѡґ Йҋҋ:ЬѡР ґ:ѡй.«Ѝ Ҫѡр:ҒЙԛҒ:ҋҋ ѫЬЙЬѪЬԛ АѡҪЬ҂ » - ҐґѡҪ ЙԛЬЬ҂ ҒҐР жЬЬ рѡ Ҫ ҪѡкҬ҂ ҐК Рр҂ Рр҂ Кґ҂ ЙЬЙЬѪЬЬ:ҋ РрЬЙԛЖЙ ЬЬЬґґ҂ Ѝ ЙКҪ҂ ЬҒ:Ь ЬҪЙѡґґ҂ . Ю≠Ь РрЬ҂ Ґ:Б҂ К҂ ѡҪЬЬ ҂' Ҫ ҐґЬѡ РЬ:ҒРѡґ ЙКй҂ РЬЙԛ' Ґ ґґК' ѡґЙҒ҂ ЬЬԛЙ ҐРрЬґЬй. ЖѡҐ ≠Ь҂ ЬКжЬ҂҂ ҂ Ьқ

ѿҐҐЂрґ҃ ѝ҃ Ђґ çҚРҒҒ҆҆҆