

Министерство образования и науки Республики Бурятии  
Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования  
«Байкальский колледж туризма и сервиса»

**Л.В. Бодрова**

## **Ассортимент низкокалорийного хлеба**



Улан-Удэ, 2017



### **Хлеб с тыквой**

Дрожжи  
Мука пшеничная  
Вода  
Соль  
Тыква  
Семечки тыквенные

В тыкве содержится много железа, благодаря чему улучшается настроение и цвет кожи. Знаете ли вы, что в тыквенной мякоти содержится много полезных для организма витаминов? В ней есть и аскорбиновая кислота, спасающая от простудных заболеваний, и витамин В, помогающий при бессоннице, проблемной коже и волосах. Также в тыкве есть витамины Е и А. Известно, что эти витамины эффективно борются с морщинами. А вот витамин К влияет на свертываемость крови. Согласитесь, что этот витамин встречается редко в других овощах.



### **Хлеб со свеклой**

1. Сырая свекла
2. мука пшеничная
3. Вода
4. Дрожжи
5. Растительное масло

Свекла столовая содержит в себе огромное количество полезных элементов. В связи с этим, ее по праву называют кладовой полезных веществ. Этот корнеплод состоит до 10% из сахаров, в его небольшом объеме хватает места для белка, жира, клетчатки, красящих веществ, органических кислот.



### Фруктовый хлеб

Мука  
Дрожжи  
Соль  
Вода  
Фруктовая смесь

**Сладкий миндаль-** рекомендуется при повышенном уровне холестерина, при гипертонии, опухолевых заболеваниях, глазных болезнях, ожирении, язвах, болезнях желчных протоков и изжоге.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы инжир особенно полезен, так как богат калием. Он снимает напряжение с кровеносных сосудов, расслабляет и расширяет их.

**Инжир-** играет важную роль в профилактике гипертонии и полезен при венозной недостаточности.

Содержащийся в инжире фермент фицин понижает свертываемость крови.

**Изюм-** один из самых полезных и пользующихся спросом виде сухофруктов. Он сохраняет практически все полезные свойства свежего винограда. В нем содержится витамины B1, B2 и B5, микроэлементы- железо, бор, магний и др.

**Чернослив** – Очень полезен чернослив при анемии и авитаминозе. Чернослив имеет антибактериальное свойство, обусловлен богатым витаминным и минеральным составом.

**Курага** -не только прекрасное общеукрепляющее средство. Этот сушёный фрукт способен предупредить и облегчить анемию, полезные свойства кураги определяются наличием следующих микроэлементов: Fe, Ca, K, прочие минералы, а также витамин B5.



### **Хлеб овсяный с отрубями**

Мука пшеничная

Мука овсяная

Дрожжи

Соль

Растительное масло

Отруби

**Несомненный лидер для здоровья**

Хлеб с добавлением отрубей принято считать наиболее полезным для нашего здоровья благодаря большому количеству содержащихся в нем витаминов, минералов и растительной клетчатки.

Хлеб с отрубями быстро наполняет желудок и вызывает у нас чувство сытости. Отруби обладают очищающим действием на организм, понижают уровень сахара в крови, а кроме того, содержат никотиновую кислоту, которая оказывает профилактическое и лечебное действие на сосуды и желудочно-кишечный тракт, поэтому такой хлеб полезен при ряде заболеваний



### **Французский - деревенский хлеб с травами**

1. Вода
2. Мука
3. Дрожжи
4. Оливковое масло
5. Соль
6. Прованские травы

Базилик обладает чудесными лечебными качествами, и вот уже тысячелетия почитается в Индии как священное растение. Несколько листьев, добавленных в воду или пищу, очищают их и убивают микробы. Даже запах этого растения при выращивании дома в горшке может защитить вашу семью от инфекций, кашля и простуды.

Тимьян содержит около 30% эфирного масла «тимол». В растении обнаружены дубильные вещества, горечи, минеральные вещества, камедь, пигменты, олеовая кислота

Майоран с арабского языка переводится как «несравненный». Эта трава очень полезна людям, страдающим проблемами пищеварения, анемией, нервными болезнями, расстройством желудка. Очень много в майоране бактерицидных веществ.



### **Хлеб с горохом**

1. Мука пшеничная
2. Вода
3. Дрожжи
4. Соль
5. Горох

Все вещества, входящие в состав гороха, оказывают благотворное на наше здоровье. Горох полезен для профилактики малокровия и ожирения, улучшает работу печени, почек и сердечно - сосудистой системы.





**Хлеб с сыром и чесноком**

1. Мука
2. Вода
3. Соль
4. Дрожжи
5. Масло сливочное
6. Соль
7. Чеснок
8. Сыр твердый

Главный эффект употребления этого острого продукта заключается в повышении иммунных сил организма. Необычайно полезен чеснок в качестве превосходной защиты организма от инфекционных заболеваний. Вещества, содержащиеся в нем, активизируют метаболизм, улучшают состояние сердечнососудистой системы и оказывают благоприятное действие на здоровье человека в целом.





### **Хлеб с кабачком**

1. Кабачок
2. Лук
3. Дрожжи
4. Соль
5. Растительное масло
6. Мука
7. Вода

Кабачки, особенно когда они молодые можно без преувеличения назвать природным лекарством. В их мякоти содержатся не только белки и углеводы, но каротин, аскорбиновая кислота, витамины группы В, пектины, минеральные соли магния, калия, кальция, железа. В кабачках солей калия 1,5 раза больше, чем в капусте белокочанной. Благодаря низкому содержанию клетчатки кабачки используют для диетического питания.



### **Хлеб пшеничный с морковью**

1. Мука пшеничная
2. Масло растительное
3. Морковь
4. Дрожжи
5. Вода
6. Соль

Морковь – очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняется ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин – вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Морковь содержит 1,3% белков, 7% углеводов. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др. в моркови содержатся эфирные масла.

Л.В.Бодрова – преподаватель профессионального цикла, преподаватель высшей категории  
ГБОУ СПО «БКТиС»

Иллюстрированный материал по ассортименту низкокалорийного хлеба с различными добавками.

Данная брошюра предназначена для студентов по специальности: Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.