

## Встреча со звездным диетологом Милой Гриценко

18.09.2014

Вчера, 16 сентября, в рамках фестиваля «Мосгастроном» на Тверской площади прошла встреча со звездным диетологом Милой Гриценко. На кулинарном мастер-классе она рассказала, как быстро приготовить низкокалорийный десерт «Тирамису» из российских ингредиентов и прочитала лекцию о правильном питании.

Небывалый по своему размаху и масштабу фестиваль региональных продуктов «Мосгастроном» организовал публичную встречу с диетологом Милой Гриценко – девушкой, которая самостоятельно похудела на 36 кг, открыла студию снижения веса и начала консультировать российских селебрити.

### Кулинарный мастер-класс

Встреча с Милой началась с мастер-класса на уютной кухне «Кулинарной школы», которая находится на Тверской площади, за памятником Юрию Долгорукому. Гости готовили знаменитый итальянский десерт «Тирамису» полностью из российских продуктов. Вместо сыра «Маскарпоне» диетолог предложила низкокалорийный творог, а вместо бисквитного печенья – самые обычные галеты, пропитанные кофе. Результат приятно удивил всех собравшихся.

Российский «Тирамису» (1 порция)

### Ингредиенты

Творог – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 70 мл

Желатин – 3 ст. л.

Мед – 2 ст. л.

Отруби – 2-3 ст. л.

Какао – 5 г

Диетическое печенье – 4-5 шт.

### Приготовление

Разомните творог с желтком. Добавьте молоко и мед, а затем хорошенько взбейте массу в блендере до исчезновения комочков. В отдельной миске взбейте белки в густую пену. Введите взбитые белки во взбитую творожную массу и перемешайте. Добавьте желатин. Пропитайте печенье кофе и выложите его на дно стеклянной емкости. Залейте печенье творожной массой. Сверху посыпьте отрубями и какао-порошком. Перед подачей охлаждайте в холодильнике 40-60 мин.

### Лекция о здоровом питании

Пока десерт застывал в холодильнике, Мила Гриценко прочла лекцию о здоровом питании. Диетолог поделилась своей историей успеха. Гости мероприятия узнали, от каких пищевых привычек стоит отказаться, а также какие продукты питания и на что нужно заменить, чтобы сбросить вес легко и быстро. Мила посоветовала тем, кто хочет похудеть, питаться дробно, каждые 2-3 часа. Завтракать белками и углеводами, обедать до 14:00 и плотно ужинать до 18:00. Между приемами пищи и после ужина допускаются перекусы, во время которых можно есть овощи и фрукты. При этом после 18:00 нельзя есть крахмалы и сахар (картофель, бананы, виноград, груши).

### О Миле Гриценко

Мила никогда не была худышкой, но после родов ситуация только ухудшилась: при росте 155 см она весила 82 кг. Будучи кормящей мамой, девушка не могла экспериментировать с таблетками для похудения. Испробовав разные методики, Мила разработала собственную и похудела до 46 кг, после чего открыла персональную студию снижения веса. Сейчас она консультирует российских селебрити: Анастасию Задорожную, Андрея Чадова и других. Более того, благодаря Миле актриса Анастасия Денисова из молодежного сериала «Деффчонки» похудела на 10,5 кг за месяц.

### О фестивале

Фестиваль региональных продуктов «Мосгастроном» стартовал 22 августа и продлится до 28 сентября. На площадках фестиваля можно попробовать и купить продукты из разных регионов России и стран СНГ. Здесь же регулярно проводятся бесплатные кулинарные мастер-классы, лекции о здоровом питании, развлекательные мероприятия, а также народные дегустации.

С уважением, Маргарита Тимофеева

+7 (906) 793-16-16  
+7 (499) 643-82-49

---

Адрес страницы: <http://voykovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/1293755.html>

---

[Управа района Войковский](#)