



## Адепты здорового питания: какие ПП-рецепты чаще всего ищут россияне

В здоровом теле здоровый дух – и речь идет не только о спорте. Важную роль в поддержании хорошего самочувствия играет правильное питание. Вместе с физической активностью оно является основой здорового образа жизни. Ко Дню фитнеса медиаплатформа о еде Food.ru (входит в X5 Group) провела исследование и узнала, какие ПП-рецепты чаще всего искали пользователи со всей страны.

На первом месте по количеству просмотров у россиян оказался ПП-рецепт булгура с овощами: его прочитали 71 тысячу раз. Блюдо подходит для сбалансированного питания, так как является источником углеводов, растительного белка и клетчатки.

На втором месте по популярности расположился салат из свежей капусты «Как в столовой» – более 68 тысяч просмотров. Хрустящее и сладковатое блюдо богато клетчаткой и подходит для здорового перекуса.

Тройку лидеров замыкает еще один легкий салат – «Щетка». Помимо капусты и моркови, как в предыдущем блюде, в овощной микс добавляют свеклу – рецепт искали 53 тысячи раз.

На четвертом и пятом местах расположились рецепты с курицей: салат «Чемпион» и диетический суп. Каждый просмотрели по 50 тысяч раз. В первом блюде среди ингредиентов огурец, капуста, болгарский перец и зелень, во втором, помимо стандартного овощного набора, – гречка.

Чаще всего ПП-рецепты искали в Москве (927,7 тысячи просмотров), Санкт-Петербурге (434,6 тысячи), Нижнем Новгороде (182,1 тысячи), Екатеринбурге (181,6 тысячи) и Новосибирске (131,6 тысячи). В топе у жителей первых четырех городов находится тот самый салат из свежей капусты, а новосибирцы отдали предпочтение ПП-рецепту булгура.

По статистике, самыми популярными блюдами стали салаты. Их легко готовить, а благодаря огромному количеству рецептов можно постоянно экспериментировать и пробовать различные вкусовые сочетания. За все время существования медиаплатформы салаты искали более 49 тысяч раз. Кроме того, пользователи интересовались «правильными» десертами: запеченными яблоками с творогом и ягодами, ПП-печеньем из овсяных хлопьев и брауни без сахара и муки.

[Ссылка на публикацию](#)