

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№4 / 2020

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 638992 20004

Фото: Liv friis-larsen / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 23 МАЯ



Дорогие друзья!

23 мая выходит в свет новый выпуск нашего журнала «Домашний повар» для тех, кто любит готовить, – «Летнее меню».

В этом сборнике вы найдете:

- самые разнообразные рецепты горячих и холодных блюд из молодых летних овощей;
- рецепты блюд из садовых и лесных ягод;
- различные варианты дачного меню;
- рецепты шашлыка и блюд для загородного пикника;
- рецепты простой и вкусной выпечки с использованием овощей и ягод – как сладкой, так и несладкой;
- рецепты постных блюд и блюд с пониженной калорийностью;
- рецепты освежающих напитков и мороженого.

А также мы подготовили для вас подсказки:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

От редакции	4
Принципы правильного питания	5

НА ЗАВТРАК

Молочная овсяная каша	8
Молочная пшеничная каша	9
Гречневая каша с молоком в горшочке	
Пшенная каша с тыквой	10
Каша из красной чечевицы с овощами...	11
Полба с изюмом в мультиварке	
Живой йогурт.....	12
Домашний йогурт	
с ягодами в мультиварке	13
Греческий йогурт. Рулеты из лаваша	
с фруктово-творожной начинкой	14
Бутерброды с домашней	
арахисовой пастой и бананом.....	15
Бутерброды с красной рыбой	
Сырники с морковью в духовке.....	16
Омлет с цукини и грибами.....	17
Яичные блинчики с зеленью	
Овощной салат с гренками	
и заправкой из йогурта.....	18
Фруктовый салат с хрустящими мюсли...	19
Хрустящие ягодные мюсли	
Чай с мятой, липовый чай	20
Фруктово-овощной фреш.....	21
Апельсиново-лимонный напиток	
Смузи с гречкой.....	22
Смузи из зеленого чая,	
черники и бананов	

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ

Чипсы из капусты с орехами	24
Паста из грецких орехов	25
Фундук с приправами	
Полезные батончики	26

НА ОБЕД

Борщ без зажарки.....	28
Суп гречневый с говядиной	29
Суп из кролика с сельдереем	
Куриный суп с кускусом и картошкой..	30
Лапша с индейкой.....	31
Томатный суп с морепродуктами.....	32
Суп из трески.....	33
Суп из брокколи с плавленым сыром...	34
Овощной суп-пюре	35
Суп вегетарианский в горшочке	
Фрикадельки на пару	36

• Суфле из телятины.....	37
• Ветчина из курицы	38
• Холодец из индейки.....	39
• Кабачково-мясные котлеты на пару	
• Мидии, запеченные в духовке с сыром.	40
• Сальтисон из лосося и трески.....	41
• Хек на пару	
• Овощи на пару.....	42
• Необычное пюре.....	43
• Гратен из капусты	
• Компот из сухофруктов без сахара	44
• Морс из черной смородины	
• Лучшие сочетания блюд и гарниров ...	45
• Как определить размер порции	46

НА ПОЛДНИК

• Йогуртовое облако с хлопьями	48
• Шоколадно-творожное суфле	
• Кефирно-банановый перекус.....	49
• Творожная запеканка с яблоками	
• Салат с пророщенной пшеницей	50
• Салат «Макси-польза»	51
• Салат с курицей и ананасом	
• Белковые шарики с сухофруктами.....	52

НА УЖИН

• Запеканка из курицы с овощами.....	54
• Куриное суфле	
• Фунчоза с индейкой и кунжутом.....	55
• Курица в йогурте с овощами	
• Рыба, запеченная с овощами	56
• Рыбные тефтели.....	57
• Рыбные палочки	
• Медово-горчичные овощи.....	58
• Мусака с овощами	59
• Овощи с перловкой в рукаве	60
• Овощи в оригинальном маринаде	

ПОЛЕЗНЫЕ ВАРИАНТЫ НЕПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

• Низкокалорийная шаурма.....	62
• Шаурма с грибами	
• Курино-творожные котлеты	63
• Картофель по-деревенски	
• Французский пирог	
• с цельнозерновой мукой.....	64
• Крекеры	
• «Максимум пользы»	65
• Пирог овсяно-яблочный	



«Домашний повар». Выпуск № 4 (34)/2020
«Правильное питание».

Издание зарегистрировано Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-7744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© «Издательская группа «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.
e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВВЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

09.04.2020 г., фактическое: 17.00 час. 09.04.2020 г.

Дата производства: 09.04.2020 г.

Дата выхода в свет: 18.04.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 298 200 Номер заказа ТД-1832

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС».

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Тема правильного питания актуальна круглый год, но именно в преддверии лета она становится особенно популярной. Весной все мы чувствуем в себе силы меняться к лучшему, совершенствоваться, молодеть. И переход на правильное питание – обязательный пункт в такой похвальной программе. Но если сидеть на одной гречке, энтузиазм быстро угаснет. Да и здоровью на пользу это не пойдет. Поэтому мы призываем воспользоваться рецептами из нашего нового сборника – «Домашний повар.

Правильное питание!» Мы беремся доказать, что правильное питание – это не скучно и не однообразно. Более того, оно может быть очень вкусным! В нашем сборнике вы найдете:

- ♥ Рекомендации по планированию меню.
- ♥ Рецепты простых в приготовлении, но очень полезных и вкусных блюд на все случаи жизни.
- ♥ Советы по выбору продуктов и их сочетаемости между собой.
- ♥ Идеи по замене привычных неполезных блюд их полезными аналогами.
- ♥ Информацию о рекомендуемом размере порций во время приема пищи.

По сложившейся традиции, каждый рецепт сопровождается важной информацией о количестве порций, времени приготовления и калорийности.

Принципы правильного питания

Для начала давайте определимся: правильное питание и питание для похудения – не всегда одно и то же. Можно ли похудеть, придерживаясь правильного питания? Да, конечно.

Этот результат может быть достигнут не только за счет самой пищи, но и за счет соблюдения режима питания, регулярного употребления воды и отказа от вредной пищи. Организм начнет правильно, физиологично функционировать, и главным бонусом вы сможете получить отличное самочувствие. И, при наличии лишнего веса, начнете потихоньку от него избавляться. Но следует помнить, что правильное питание – большая, но не единственная составляющая похудения. Чтобы избавиться от лишних килограммов и сохранить при этом здоровье, нужно следить за калорийностью пищи, вести пищевой дневник и регулярно заниматься спортом.

Итак, вот основные принципы правильного питания (ПП):

✓ **Регулярность.** В идеале нужно питаться 5 раз в день с промежутками 3-3,5 часа. Каждый второй прием пищи – перекус.

✓ **Размер порции.** Это тоже важно, поскольку мы, современные люди, тратим гораздо меньше энергии, чем наши предки. Поэтому сознательное ограничение порций идет нам только на пользу. Подробнее об этом – на стр. 46.



✓ **Разнообразие.** Чем больше самых разных натуральных продуктов будет в вашем рационе, тем лучше! Доказано, что монодиеты опасны для организма. Поэтому экспериментируйте, включайте в меню новые ингредиенты и новые вкусы, это полезно.

✓ **Отказ от «пустой» пищи.** Газировки, промышленные сладости, полуфабрикаты, жареные и копченые продукты вместо пользы приносят организму лишние калории и пищевые зависимости. Лучше готовить дома и из натуральных продуктов.

✓ **Белок – в каждом приеме пищи.** Это главный строительный элемент для клеток нашего организма, поэтому им не стоит пренебрегать.

✓ **Меньше соли и сахара.** На этапе перехода к правильному питанию нужно стараться сократить их количество в пище. И хотя в наших рецептах они указаны, по возможности сводите их к минимуму.

Кстати

Если у вас есть заболевания, требующие отказа от определенных продуктов, нужно проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы решить, чем их заменить.

✓ **Больше чистой воды.**

Именно вода – тот элемент, который запускает правильную работу организма на клеточном уровне. Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы подобрать рекомендованную вам норму питьевой воды в день. И помните, что чай, компот, кофе – это не питье, это еда.

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Реклама. 12+

Номер в продаже с 11 апреля!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера*
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»
или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по
России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС»
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве
8-495-507-51-56
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.

* При их наличии на складе



НА ЗАВТРАК

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Поскольку задача завтрака – запустить спящий метаболизм на полную, начинать его следует со стакана чистой воды. Сделайте это перед тем, как приступить к готовке. К моменту подачи завтрака на стол организм будет готов правильно принимать пищу. Что касается самих блюд, мы подготовили для вас самые разные варианты: каши на молоке и без (для тех, кто не переносит лактозу), полезные блюда из кисломолочных продуктов, несколько вариантов правильных бутербродов и даже легкие салаты и смузи – для тех, кто предпочитает легкий завтрак.

Молочная овсяная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан овсяных хлопьев с самым долгим временем приготовления
- 2 стакана молока
- 1 стакан воды
- 1 ст. л. сахара или меда
- 1 ст. л. сливочного масла
- свежие ягоды или цукаты по вкусу



4 порции



104 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать воду и молоко в кастрюле, поставить на средний огонь и довести до кипения.
- 2** В кипящую жидкость засыпать овсяные хлопья и варить 20 минут на небольшом огне.
- 3** Готовую кашу выключить, добавить в нее масло и сахар, перемешать и оставить настаиваться под крышкой на 10 минут. Если вместо сахара вы используете мед, его следует добавлять перед самой подачей, когда каша уже немного остыла, чтобы сохранить его полезные свойства.
- 4** Разложить по тарелкам, добавить ягоды (для тех, кто следит за фигурой) или цукаты (если калорийность не очень важна).

СОВЕТ

- Овсянка – отличный продукт для похудения, но, чтобы извлечь из нее максимальную пользу и при этом похудеть, варить кашу придется на воде. Если вам трудно сразу перейти на безмолочный вариант, попробуйте постепенно уменьшать количество молока при варке, заменяя его соответствующим количеством воды.
- При непереносимости лактозы любую кашу можно сварить на молоке растительного происхождения: миндальном, овсяном, соевом и т.д.

Молочная пшеничная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан пшеничной крупы
- 2 стакана воды
- 2 стакана молока
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Промыть пшеничную крупу среднего помола в холодной воде, пока вода не станет прозрачной.
- 2** Поставить кастрюлю с водой на средний огонь до закипания. Всыпать крупу в кипящую воду.
- 3** Помешать и после повторного закипания убавить огонь. Варить еще 10 минут, периодически помешивая. Подогреть молоко в ковшике и влить в кашу. Добавить сахар и посолить. Поварить еще 20 минут на малом огне, помешивая, до полной готовности – около 20 минут.



- 4** Снять кашу с огня, выложить сверху сливочное масло, не размешивая, и дать настояться 10 минут.
- 5** Подавать можно с медом или кусочками кураги.

Гречневая каша с молоком в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. меда
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Промыть гречневую крупу в проточной воде.
- 2** Залить 2 стакана питьевой воды в горшочек, выложить гречневую крупу, посолить и тщательно перемешать. Поставить горшочек в разогретую духовку и запекать под крышкой при 180 градусах примерно 30-40 минут до выкипания воды.
- 3** Выложить сверху кусочки сливочного масла, когда оно растопится – влить молоко и положить мед.
- 4** Вновь поставить горшочек в духовку и довести до кипения. Готовую кашу разложить по тарелкам.



Пшенная каша с тыквой



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан пшена
- 100 г мякоти тыквы
- 2 ст. л. жидкого меда
- 2/3 л молока
- 20 г сливочного масла
- 1 палочка корицы
- сахар и соль по вкусу
- веточка мяты



4 порции



158 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Пшенную крупу всыпать в кастрюльку и залить стаканом воды. Довести до кипения. Откинуть крупу в сито и промыть проточной водой.
- 2** Мякоть тыквы нарезать кубиками, положить в сотейник, добавить 3 ст. л. воды и мед. Томить на медленном огне до мягкого состояния 30-40 минут.
- 3** В отдельной кастрюльке довести до кипения молоко. Добавить промытое пшено.
- 4** Половину размягченной тыквы положить в молоко с пшеном, поставить на малый огонь и томить до разбухания пшена 20-25 минут. Оставшуюся тыкву оставить для украшения блюда.
- 5** Посолить, всыпать сахар по вкусу. В конце приготовления добавить корицу.
- 6** При подаче выложить в горшочек, полить растопленным сливочным маслом и украсить кусочками тыквы и веточкой мяты.

ВЫБИРАЕМ ТЫКВУ для КАШИ

Плод тыквы должен быть целым из-за риска попадания микроорганизмов. Тыкву предпочтительнее выбирать тяжелую, т.е. ту, которая весит больше, чем можно предположить исходя из размеров. Оптимальный вес плода 4-5 кг. Плодоножка должна быть сухой, бежевого оттенка и твердой на ощупь.

Каша из красной чечевицы с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан красной чечевицы
1 морковь
1 луковица
1 болгарский перец
0,5 л воды
2 ст. л. растительного масла
соль и черный перец по вкусу
0,5 пучка укропа
0,5 ч. л. куркумы



4 порции



89 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь очистить и нарезать на средние куски, лук очистить и порезать на четверть кольца.
- 2 Перец вымыть, вырезать плодоножку и семена. Крупно нарезать.
- 3 Выложить овощи в кастрюлю и залить водой, всыпать куркуму. Поставить на огонь и довести до кипения. Убавить огонь и варить еще 20 минут.
- 4 Хорошо промыть в нескольких водах чечевицу, пока вода не станет чистой. Всыпать чечевицу к овощам и варить еще 15 минут до разваривания чечевицы.



- 5 Переложить овощи и чечевицу из кастрюли в чашку блендера и взбить в однородное пюре. Укроп вымыть и порезать.
- 6 Пюре посолить и поперчить по вкусу, добавить укроп и растительное масло. Взбить еще раз и разложить по тарелкам.

Полба с изюмом в мультиварке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана полбы
1/3 стакана изюма
0,5 л молока
0,5 стакана воды
2 ст. л. сахара
2 ст. л. миндаля
корица и ваниль по вкусу
соль по вкусу



4 порции



127 ккал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всыпать в чашу блендера высушенный миндаль и измельчить. Добавить вымытый и высушенный изюм, корицу и ваниль по вкусу. Еще раз взбить смесь блендером. Полученную массу выложить в отдельную емкость.
- 2 Полбу перебрать, промыть обильно в сите под струей холодной воды.
- 3 В емкости мультиварки смешать молоко, воду, сахар и посолить по вкусу.
- 4 Выставить режим «Варка» и дожидаться закипания смеси. Добавить полбу и перевести мультиварку в режим «Крупа» или «Каша».



- 6 Готовить кашу под закрытой крышкой 35-40 минут. За 5 минут до готовности всыпать в кашу миндально-изюмную пасту и перемешать. По желанию в готовую кашу можно добавить мед и пряности.

Живой йогурт



СЕКРЕТЫ ДОМАШНЕГО ЙОГУРТА

Для закваски можно использовать остатки приготовленного ранее домашнего йогурта. Очень важно соблюдать стерильность на всех этапах приготовления йогурта. Тщательно вымойте руки, а также весь инвентарь. Кастриули, стаканы и ложки необходимо хорошенько простерилизовать, в ином случае ненужная микрофлора станет активно размножаться в полученной смеси, и йогурт не будет таким вкусным, как хотелось бы.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 л молока
2 ст. л. натурального йогурта



СПОСОБЫ ЗАКВАШИВАНИЯ

Наилучший вариант – специальная йогуртница или мультиварка с режимом «Йогурт». Но если этой техники нет, можно обернуть емкость полотенцем или одеялом и поставить у батареи отопления или во включенную на минимальную температуру духовку с приоткрытой дверцей.



4
порции



63
кКал



16
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фермерское молоко вылить в кастрюлю с толстыми стенками. Довести до кипения при постоянном помешивании. Как только молоко начнет закипать и подниматься, выключить огонь и поставить кастрюлю в емкость с ледяной водой. Вместо фермерского можно взять молоко жирностью 3,2-3,5 %.

2 Поставить кастрюлю с молоком в емкость с ледяной водой и охладить до 38-40 градусов, контролируя температуру с помощью кухонного термометра.

3 Стекланную банку опустить в кипящую воду на 2 минуты для стерилизации. После этого банку высушить. Влить в нее теплое молоко.

4 Развести в чашке с теплым молоком натуральный йогурт, размешать и влить в банку с молоком. Тщательно перемешать (но не взбивать) и поставить в теплое место с температурой 30-40 градусов на 6-8 часов.

5 Готовый йогурт разлить по простерилизованным стеклянным баночкам и поставить в холодильник еще на 8 часов.

калорийность указана на 100 г продукта

Домашний йогурт с ягодами в мультиварке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 стаканов молока
4 ст. л. натурального йогурта
свежие ягоды:
клубника, малина,
смородина



6 порций



68 кКал



6 часов
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Влить молоко в чашу мультиварки и установить температуру 160 градусов в режиме «Мультиповар».
- 2 Вскипятить молоко и дать остыть до такой температуры, чтобы капля молока на запястье руки была теплее, чем собственная температура. Снять пенку с молока.
- 3 Натуральный йогурт взбить и влить в молоко, хорошо перемешать.
- 4 Включить режим мультиварки «Йогурт», закрыть крышкой и готовить 6 часов.
- 5 Ягоды вымыть и обсушить. Клубнику нарезать на кусочки, смородину снять с веточек.



- 6 Выложить ягоды в готовый йогурт, перемешать и выложить в креманки. Охладить в холодильнике 6 часов.
- 7 При подаче можно добавить мед или сироп.

Греческий йогурт

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана молока
3 ст. л. закваски



4 порции



66 кКал



16 часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цельное молоко влить в большую стерилизованную кастрюлю и нагреть на огне до 80 градусов.
- 2 Снять с огня и остудить под крышкой до 40-42 градусов.
- 3 Отлить 1 стакан молока и развести в нем подготовленную закваску, вылить в оставшееся молоко и еще раз хорошо перемешать.
- 4 Емкость с молоком плотно укутать в толстое одеяло и отставить на 12 часов в теплое место.
- 5 Готовую массу подвесить в трехслойной марле над



- емкостью, поставить в холодильник на 4 часа.
- 6 Готовый йогурт разложить в стеклянные баночки, хранить в холодильнике 2-3 дня.



Рулеты из лаваша с фруктово-творожной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тонкий лаваш
200 г творога
2 груши
2 яблока
4 ст. л. изюма
3 ст. л. орехов
1 ст. л. меда
1 яйцо
корица по вкусу
соль по вкусу



4 порции



174 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Добавить в творог мед и тщательно перемешать до однородного состояния.
- 2 Фрукты вымыть и обсушить. Вырезать сердцевину и нарезать на маленькие кубики.
- 3 Разложить на столе лаваш, разрезать на 4 части. По каждой распределить равномерно творог, отступая от краев по несколько сантиметров. На творог разложить кусочки фруктов и посыпать изюмом.
- 4 Завернуть куски лаваша с начинкой в рулеты. Выложить на противень, укрытый пергаментом. Сверху смазать взбитым яичным желтком.
- 5 Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах 20-25 минут.

НАЧИНКА ИЗ БРЫНЗЫ И ПОМИДОРА

Натереть 50 г брынзы на терке. У небольшого помидора удалить плодоножку и нарезать на кусочки. Листы лаваша посыпать тертой брынзой, выложить по краям кусочками помидора, присыпать листьями базилика. Туго завернуть в пищевую пленку и охладить в холодильнике. При подаче рулет разрезать наискосок.

Бутерброды с домашней арахисовой пастой и бананом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для арахисовой пасты:

150 г арахиса

2 ч. л. меда

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Для бутербродов:

2 булочки

из цельнозерновой муки

1 небольшой банан



4 порции



245 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разложить на противне промытый и обсушенный арахис.

2 Сушить в разогретой духовке при 180 градусах 5 минут, вынуть и дать постоять 15 минут.

3 Протереть орехи в руках между ладонями, чтобы очистить ядра от шелухи.

4 Всыпать арахис в чашку блендера, добавить мед и посолить. Измельчить на большой скорости 1 минуту. Опустить пасту со стенок вниз, добавить масло и еще раз взбить 2 минуты до мягкого и эластичного состояния.

5 Булочки разрезать вдоль и подсушить в духовке. Банан очистить и нарезать



наискосок. Намазать на две половинки арахисовую пасту. Сверху уложить дольки банана. Оставшиеся половинки также намазать пастой. Сложить половинки, чтобы получились закрытые бутерброды.

Бутерброды на ржаном хлебе с красной рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика ржаного хлеба

100 г слабосоленой

красной рыбы

зелень для украшения

Для йогуртового соуса:

1 стакан натурального йогурта

1 огурец

2 ст. л. соевого соуса

0,5 пучка зелени

соль по вкусу



4 порции



138 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Выложить йогурт в миску, добавить соевый соус, натереть на терке вымытый и очищенный огурец. Все перемешать.

2 Всыпать в соус измельченную зелень и тщательно перемешать.

3 Хлеб подсушить в духовке. Разложить на ломтях хлеба йогуртовый соус.

4 Сверху выложить нарезанную тонкими ломтиками красную рыбу.

5 При подаче украсить веточками зелени.



Сырники с морковью в духовке



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г творога
- 1 небольшая морковь
- 2 перепелиных яйца
- 2 ст. л. манной крупы
- 1,5 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. сахара
- соль по вкусу
- 1 щепотка ванильного сахара
- разрыхлитель теста на кончике ножа
- растительное масло



6 порций



182 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для сырников подойдет очень свежий творог без избытка влаги. Если творог влажный – нужно его откинуть на сито и дать стечь сыворотке.
- 2** Творог выложить в миску и растереть его вилкой с яйцами до однородности.
- 3** Морковь очистить, промыть, обсушить и натереть на мелкой терке. Выложить к творогу.
- 4** Всыпать в творожную массу сахар, муку, ванильный сахар, разрыхлитель и манную крупу, посолить и хорошо перемешать.
- 5** Дать массе отстояться в холодильнике 30 минут. Тесто для сырников по консистенции должно напоминать густую творожную массу, чтобы шарики, скатанные из него, не прилипали к рукам.
- 6** Небольшие формочки для выпекания смазать растительным маслом, выложить в них шарики теста и заполнить ими формы.
- 7** Выпекать сырники в разогретой духовке при 180 градусах 20 минут. Оставить в духовке еще на 5 минут. Вынуть из формочек.
- 8** Подавать можно с вареньем, джемом, йогуртом, шоколадным соусом, кленовым сиропом.

калорийность указана на 100 г продукта

Омлет с цукини и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
1 чашка молока
100 г цукини
200 г шампиньонов
растительное масло
соль и перец по вкусу



4 порции



134 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цукини промыть и натереть на мелкой терке.
- 2 Шампиньоны промыть и высушить. Нарезать на кусочки. Яйца разбить в емкость, взбить венчиком. Добавить молоко, посолить и поперчить по вкусу. Еще раз хорошо взбить.
- 3 Форму для запекания промазать растительным маслом. Выложить в форму слоями цукини и грибы. Залить все яичной смесью.
- 4 Запекать в разогретой духовке при 185 градусах 20 минут. Готовый омлет вынуть из формы и нарезать на кусочки.



Яичные блинчики с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
1/3 стакана молока
1 помидор
1 зубчик чеснока
0,5 ст. л. муки
зелень по вкусу
несколько перьев зеленого лука
1 ст. л. растительного масла



2 порции



142 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить яйца в миску, влить молоко, всыпать муку, посолить и взбить до однородного состояния.
- 2 Запечь на разогретой сковороде на растительном масле блинчики с двух сторон. Переворачивать аккуратно. На отдельной сковороде обжарить на кубики помидор до выпаривания половины влаги. Добавить очищенный и мелко порубленный чеснок, измельченную зелень и зеленый лук.
- 4 Потушить еще 2 минуты при помешивании. Дать остыть. Готовую начинку завернуть в яичные блинчики.





Овощной салат с гренками и заправкой из йогурта

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 помидора
- 1 морковь
- 1 огурец
- 1 луковица
- 0,5 кочана зеленого салата
- 1 корень петрушки
- 4 ломтя цельнозернового хлеба

Для соуса:

- 0,5 стакан греческого йогурта
- 3 ч. л. жидкого меда
- 2 ч. л. дижонской горчицы
- 1 лимон

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С ломтей хлеба срезать корки и нарезать на небольшие кубики. Подсушить на сковороде до образования румяной корочки. Снять со сковороды и дать остыть.
- 2** Корень петрушки и морковь очистить и нашинковать тонкой соломкой. Выложить в салатницу.
- 3** Помидоры и огурец вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Листья салата вымыть, посушить и порвать мелкими кусочками. Все добавить к корням, подсолить, поперчить и перемешать.
- 4** Выложить в отдельную посуду йогурт и добавить горчицу. Лимон вымыть, снять цедру и выжать лимонный сок. Добавить в йогурт 1 ст. л. лимонного сока и цедру. Все перемешать и посолить. Взбить блендером до однородного состояния.
- 5** Заправить салат йогуртной заправкой.
- 6** При подаче салата к столу посыпать гренками.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ЗА 7 МИНУТ

Натереть сочную морковь на мелкой терке, добавить к ней половину натертого зеленого яблока. Растворить чайную ложку меда в 1/3 стакана теплой кипяченой воды до полного растворения. Полить заправкой морковь с яблоком и тщательно перемешать.



4 порции



78 кКал



20 минут

Фруктовый салат с хрустящими мюсли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана
свежемороженных ягод
1 апельсин
1 зеленое яблоко
1 стакан натурального
йогурта
7 г ванильного сахара

Для хрустящих мюсли:

0,5 стакана овсяных
хлопьев
1 ч. л. кунжутного масла
50 г кураги, 50 г миндаля
2 ст. л. жидкого меда
щепотка корицы



4
порции



156
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овсяные хлопья смешать в миске с медом, кунжутным маслом, миндалем, корицей и курагой.

2 Высыпать смесь на противень, застеленный пергаментом. Подсушить в разогретой духовке при 180 градусах 20-25 минут, пока смесь не приобретет светлый карамельный цвет.

3 Фрукты очистить, помыть, высушить и нарезать на небольшие кусочки, разложить по чашкам. Засыпать по 1 столовой ложке мюсли.

4 Добавить в йогурт ванильный сахар и перемешать. Охладить в хо-



лодильнике. Выложить йогурт к фруктам, перемешать и украсить сверху ягодами.

Хрустящие ягодные мюсли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана изюма
0,5 стакана фундука
1 стакан овсяных хлопьев
4 ст. л. тыквенных семечек
1 зеленое яблоко
1 ст. л. меда



6
порций



346
кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овсяные хлопья высыпать на разогретую сухую сковороду, подрумянить при постоянном помешивании. Выложить в миску.

2 Ядра фундука измельчить ножом, добавить к хлопьям.

3 Всыпать в миску изюм, семечки тыквы и клюкву.

4 Яблоко помыть и натереть на мелкой терке, смешать с медом. Все ингредиенты тщательно перемешать. Выложить готовую массу плотным слоем в форму для выпекания, застеленную пергаментом.

5 Разрезать слой на небольшие батончики, выпе-



кать в разогретой духовке при 150 градусах около часа, периодически открывая крышку духовки. Достать остывшие батончики мюслей.



Чай с мятой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ополоснуть большой заварочный чайник кипятком. Засыпать в него заварку, залить кипятком на две трети.
- 2 Мята промыть под проточной водой, крупно порезать.
- 3 Через минуту после заваривания чая добавить в чайник мяту. Настоять еще 2 минуты. Разлить по чашкам, добавить сахар по вкусу.

НА ЗАМЕТКУ

- Такой чай нужно пить только свежеприготовленным. Поэтому рассчитывайте порции точно по количеству участников чаепития.
- Чай с мятой важно не передержать. Через 10-15 минут он начнет горчить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок свежей мяты
3 ч. л. заварки черного чая
1 л воды
сахар по вкусу
и по желанию



Липовый чай

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ополоснуть заварочный чайник кипятком, засыпать в него липовый цвет.
- 2 Залить кипятком, накрыть крышкой и укутать в полотенце или поставить под специальную грелку.
- 3 Настаивать 10 минут, затем разлить по чашкам через ситечко.

КСТАТИ

- Чай с липовым цветом благотворно влияет на пищеварение, улучшает работу кишечника, обладает легким мочегонным свойством.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

12 ст. л. сухого липового цвета
или 3 ст. л. свежего липового цвета
0,5 л воды



Фруктово-овощной фреш

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 грейпфрута
- 2 зеленых яблока
- 4 стебля сельдерея
- 0,5 свеклы
- 1 огурец
- 1 кусочек корня имбиря по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вымыть плоды грейпфрута под проточной водой. Удалить верхушки плодов и срезать ножом кожуру, затем – белую прослойку. Аккуратно вырезать ножом дольки грейпфрута. Извлечь из долек косточки.

2 Промыть стебли черешкового сельдерея под проточной теплой водой. Снять волокна и жесткие прожилки с поверхности заточенным ножом. Нарезать стебли на кусочки.

3 Яблоки вымыть и разрезать на четыре части. Вырезать сердцевину.

4 Свеклу и огурец очистить от кожицы и наре-



зать кусочками. Нарезать корень имбиря на мелкие кусочки.

5 Пропустить все ингредиенты через соковыжималку.

6 Разлить готовый фреш по бокалам.

Апельсиново-лимонный напиток с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 апельсин
- 0,5 лимона
- 1 средняя морковь
- 0,5 стакана сахара
- 2 ст. л. лимонного сока
- питьевая вода
- пищевой лед



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Цитрусовые хорошо промыть и обдать кипятком.

2 Снять ножом верхний слой цедры. Мякоть освободить от косточек.

3 Морковь почистить, помыть и нарезать кусочками.

4 Выложить все продукты в чашку блендера и измельчить в кашицу.

5 Переложить в кастрюлю, добавить сахар, долить 3 стакана воды и сок лимона. Перемешать и поставить на огонь. Довести до кипения и кипятить 10 минут. Остудить под крышкой.



6 Процедить через ситечко и развести 0,5 л воды.

7 Охладить в холодильнике, подавать с кусочками пищевого льда.



Смузи с гречкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречневую крупу промыть, перебрать. Замочить на 20 минут в теплой воде.
- 2 Набухшую крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и всыпать в чашу блендера.
- 3 Туда же всыпать грецкие орехи и сахар, влить молоко.
- 4 Бананы очистить от кожуры, нарезать на кусочки и добавить в чашу блендера.
- 5 Измельчить блендером все ингредиенты.
- 6 Разлить готовый смузи по бокалам и сразу подать к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 ст. л. гречневой крупы
- 2 банана
- 0,5 л молока
- 2 ст. л. грецких орехов
- 2 ст. л. сахара



Смузи из зеленого чая, черники и бананов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Залить пакетик чая кипятком в чашке. Через 2 минуты вынуть, добавить мед и размешать до полного его растворения.
- 2 Выложить в чашу блендера замороженную чернику и очищенный банан, залить чаем, взбить до однородной массы.
- 3 Подавать сразу после приготовления.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан замороженной черники (можно заменить любыми ягодами)
- 1 банан
- 1 пакетик зеленого чая
- 200 г кипятка
- 2 ч. л. меда





ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Перекус нужен, чтобы притупить чувство голода между завтраком и обедом. Шоколадные батончики и кофе с печенькой для этого не очень подходят, потому что через полчаса после их употребления захочется повторить этот перекус. И тогда ни о каком правильном питании речи уже не будет. Полезный перекус дает чувство сытости на 2-3 часа как минимум. С этой задачей справятся полезные домашние чипсы, зерновые батончики и орехи. Для вашего удобства мы привели рецепты перекусов с разной калорийностью.



Чипсы из капусты с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг белокочанной капусты
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сока лимона
- 1 ч. л. соли
- 50 г грецких орехов
- черный молотый перец по вкусу



6 порций



138 кКал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С вилка капусты снять верхние листья. Не промывая капусту, разрезать кочан на четыре части.
- 2** Разобрать части капусты на листья. Срезать толстые прожилки.
- 3** Грецкие орехи измельчить в блендере.
- 4** В глубокую миску выдавить 2 ст. л. лимона, добавить перец и растительное масло, посолить. Все перемешать.
- 5** Выложить в подготовленный маринад листья капусты. Хорошо обвалить их в маринаде.
- 6** Застелить противень пергаментом. Выложить капустные листья в один слой на пергамент. Сверху посыпать измельченными орехами.
- 7** Поместить противень в разогретую до 80 градусов духовку, запекать чипсы при этой температуре 2 часа. Если в духовке нет термометра, то поставить на минимальный огонь и приоткрыть дверцу.
- 8** По готовности чипсы станут хрустящими.

ГРУШЕВЫЕ ЧИПСЫ

Две груши вымыть и нарезать тонкими (не более 2 мм) ломтиками. Выложить на противень, застеленный пергаментом, в один слой. Посыпать 1 ч. л. корицы и 1 ст. л. тростникового сахара. Высушить при температуре 90 градусов 2 часа, переворачивая каждые полчаса.

Паста из грецких орехов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана грецких орехов
- 1/4 ст. л. морской соли
- 1/4 стакана кокосового масла первого отжима
- 1 ст. л. какао
- корица по вкусу
- 0,5 ст. л. жидкого меда



12 порций



560 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подсушить орехи в духовке 5-10 минут.
- 2 Выложить орехи в чашку блендера, добавить масло и посолить.
- 3 Взбивать в течение 10 минут. Периодически останавливать блендер и очищать стенки чашки от остатков орехов.
- 4 Перед окончанием добавить какао, корицу по вкусу и мед. Еще раз тщательно взбить. Хранить в стеклянной баночке в холодильнике.



ЛАКОМИМСЯ ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ

Ореховой пастой можно намазывать сэндвичи из ржаных хлебцев, посыпая их мелко нарезанным зеленым луком. Полезно добавлять пасту к бананам и яблокам или начинять ею печенье.

Фундук с приправами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана фундука
- 1 ст. л. оливкового масла
- 0,5 ст. л. смеси итальянских трав
- соль по вкусу



10 порций



704 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сложить ядра фундука в глубокую тарелку и залить кипятком на 10 минут. Слить воду, остудить и выложить на бумажное полотенце.
- 2 Просушенные орехи очистить от кожицы, всыпать на сухую сковороду и поставить на средний огонь. Как только послышится легкое потрескивание, уменьшить огонь до самого малого. Проверять по вкусу, чтобы не пересушить. Дать остыть.
- 3 Смесь итальянских трав растереть с солью в ступ-



ке. Вернуть орехи в сковороду, влить оливковое масло и посыпать травами.

- 4 Перемешивая, прогреть на небольшом огне 2 минуты. Остудить перед употреблением.



Полезные батончики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 яблоко
- 1 банан
- 2 стакана овсяных хлопьев
- 1/3 стакана изюма
- 0,5 стакана арахиса
- 1/3 стакана семян подсолнечника
- 2 ст. л. любого сиропа
- 1 ст. л. кунжута
- 0,5 ч. л. ванильного сахара
- 1 ч. л. корицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Арахис подсушить на сухой сковороде, остудить и очистить от шелухи. Измельчить в крупную крошку. Всыпать в глубокую миску.
- 2** Всыпать в миску овсяные хлопья, семена подсолнечника и кунжут.
- 3** Очистить банан от кожуры, порезать на кусочки. Яблоко помыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину, нарезать на куски. Выложить банан и яблоко в чашку блендера, взбить вместе с медом до однородной массы.
- 4** Добавлять в миску с хлопьями порциями фруктовую массу, перемешивая. Вымесить все ингредиенты руками.
- 5** Уложить на противень пергамент. На нем мокрыми руками разровнять готовую массу и слегка утрамбовать.
- 6** Запекать в разогретой духовке при 180 градусах 30-35 минут. Вынуть из духовки и сразу нарезать корж в горячем виде на порционные прямоугольники.
- 7** После остывания разделить корж на батончики.

БАТОНЧИКИ С КЛЮКВОЙ

Перебрать 1 стакан ягод клюквы, добавить 2 ст. л. меда и немного размять. Добавить 2 стакана овсяных хлопьев, 2 ст. л. кокосовой стружки и перемешать. Выпекать разложенный слой смеси на пергаменте в духовке при 180 градусах 30-40 минут.



12 порций



416 кКал



1 час



НА ОБЕД

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Все мы разные – с разными потребностями, скоростью обмена веществ и особенностями организма. Одним на обед необходимо съесть и первое, и второе, и компот. Другим достаточно или супа, или основного блюда с гарниром. Мы подготовили подборки рецептов на самые разные вкусы. Но советуем вам помнить об одном из основных принципов ПП – разнообразии. Старайтесь чередовать блюда из овощей, на основе мяса или рыбы, с птицей или бобовыми. Это поможет вашему организму получить максимум пользы из еды.



Борщ без заправки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г постной свинины
или телятины
2 л воды
1 свекла
1 морковь
1 луковица
3 картофелины
2 помидора
150 г ранней
белокочанной капусты
1 ст. л. томатной пасты
2 лавровых листа
3-4 черных перца
горошком
2-3 душистых перца
горошком
соль, зелень по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо промыть, нарезать кусочками, залить водой и поставить на средний огонь. Варить 1 час, периодически снимая образовавшуюся пену.
- 2 Свеклу нарезать соломкой. Капусту нашинковать.
- 3 Очищенную морковь натереть на крупной терке, лук измельчить.
- 4 Картофель очистить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.
- 5 Все подготовленные овощи положить в кастрюлю. Картофель – целиком! Борщ варить до готовности, пока все овощи не станут мягкими.
- 6 Вареный картофель вынуть из кастрюли, размять вилкой и вернуть снова в кастрюлю. Борщ перемешать.
- 7 В конце приготовления добавить лавровый лист, все посолить, поперчить по вкусу и перемешать.
- 8 Снять с огня, дать настояться под закрытой крышкой 15-20 минут.
- 9 Подавать можно со сметаной и любой зеленью.

СОВЕТ

• Если вы используете капусту прошлого урожая, помните, что она может горчить. Чтобы избежать ее от горечи, нашинкованную капусту залейте на 2-3 минуты крутым кипятком, а затем откиньте на дуршлаг. Кладите в кастрюлю только после того, как вода стечет.



6
порций



86
кКал



2
часа

Суп гречневый с говядиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 л воды
- 500 г говядины
- 60 г гречневой крупы
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 1 картофеля
- пучок укропа
- 2 лавровых листа
- 4-6 горошин черного или душистого перца
- соль, специи по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо хорошо промыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала мясо. Довести до кипения и сразу снять с огня. Воду слить. Мясо промыть под теплой водой. Кастрюлю промыть.
- 2** Мясо снова положить в кастрюлю, залить 2,5 литрами воды, лучше горячей.
- 3** Довести до кипения, положить в кастрюлю одну очищенную луковицу и одну очищенную морковь, убавить огонь и варить при слабом кипении 1,5 часа. Вынуть из супа вареные лук и морковь. Лук выбросить. Вареную морковь при желании можно порезать и вернуть в суп.
- 4** Добавить в кастрюлю с интервалом в 5 минут на-



резанный кубиками картофель и промытую гречку. Посолить. После добавления гречки варить еще 15 минут.

5 За 1-2 минуты до окончания варки добавить лавровый лист и перец горошком.

6 Суп оставить на плите на 10 минут настояться. При подаче посыпать нарубленным укропом.

Суп из кролика с сельдереем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мяса кролика
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1/3 стакана риса
- 200 г замороженного зеленого горошка
- 2 л воды
- 1 стебель сельдерея
- 10 г петрушки
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо кролика разделить на крупные части и отварить в течение 1 часа, затем вынуть из воды, остудить и нарезать кусочками. Морковь нарезать соломкой, лук мелко порезать, добавить в бульон и варить 10 минут.
- 2** Добавить в бульон промытый рис и варить еще 15 минут, затем добавить горошек и варить еще 10 минут.
- 3** Положить в суп нарезанное мясо кролика. Варить



2-3 минуты, добавить сельдерей и через минуту выключить. При подаче украсить зеленью.



Куриный суп с кускусом и картошкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриные грудки
- 1,5 л воды
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 80 г кускуса
- 20 мл подсолнечного масла
- лавровый лист
- соль, перец, зелень по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

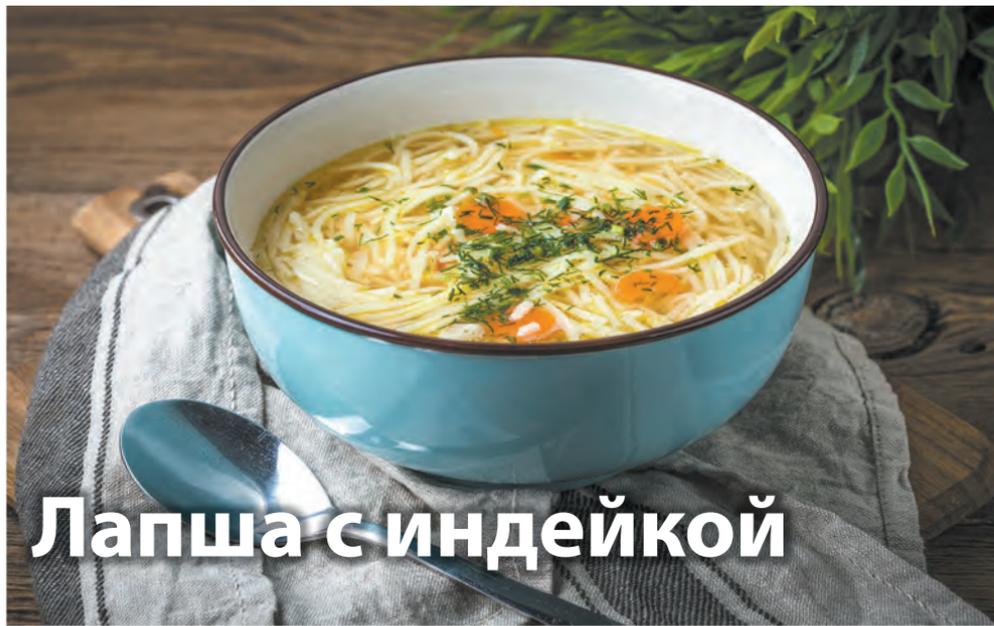
- 1** Куриные грудки положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения. Снять накипь, варить 40 минут на среднем огне.
- 2** Картофель нарезать кубиками, добавить в кастрюлю.
- 3** Лук измельчить. Морковь натереть на мелкой терке. Все добавить в суп.
- 4** Когда картофель будет готов, добавить в кастрюлю кускус. Варить 5 минут.
- 5** Добавить лавровый лист, специи. Варить еще 5 минут. Снять с огня.
- 6** Перед подачей добавить в тарелки нарубленную зелень.




5 порций


44 кКал


1 час



Лапша с индейкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, убавить огонь, снять накипь.
- 2** Лук и морковь очистить. Одну морковь натереть на крупной терке, отложить. В кастрюлю с мясом положить целые очищенные луковицы и морковь. Слегка посолить. Варить 1,5-2 часа.
- 3** Кастрюлю снять с огня. Вынуть лук и морковь, их можно выбросить. Мясо вынуть, снять с кости, нарезать кусками, отложить.
- 4** Бульон процедить, перелить в чистую кастрюлю, довести до кипения.
- 5** Добавить в бульон натертую на крупной терке морковь, варить 5 минут.
- 6** Положить в суп лапшу, варить еще 15 минут.
- 7** Положить в кастрюлю мясо, лавровый лист, душистый перец, досолить по вкусу. Варить еще 5 минут. Снять с огня.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг голени индейки на кости
- 3 л воды
- 3 луковицы
- 2 моркови
- 100 г яичной лапши
- лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу



8 порций

65 кКал

2 часа
30 минут



СОВЕТ

• Если помидоры кажутся вам слишком кислыми, во время варки добавьте в томатную основу немного сахара.

Томатный суп с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г мидий
- 50 г кальмаров
- 4 помидора
- 1 луковица
- 1 стакан воды
- 50 г твердого сыра
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 бутона гвоздики
- 2 ч. л. сухих специй
- по 0,25 ч. л. кориандра и молотого черного перца
- 1 зубчик чеснока
- соль, зелень по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры и зелень промыть, лук очистить, морепродукты промыть, при необходимости нарезать на кусочки.
- 2** Сыр натереть на мелкой терке.
- 3** Помидоры натереть на терке. Кожуру удалить.
- 4** Лук порезать кольцами.
- 5** Налить в кастрюлю воду, довести до кипения, положить в нее протертые помидоры, лук, пряности и посолить. Варить 20 минут на медленном огне.
- 6** Чеснок мелко нарезать, обжарить в сковороде вместе с черным перцем 2 минуты. Положить в сковороду морепродукты, слегка присолить. Тушить на медленном огне 15 минут, периодически помешивая, чтобы не пригорели.
- 7** Морепродукты выложить в отдельную емкость и сбрызнуть лимонным соком. Перемешать.
- 8** Томатную основу снять с огня и пробить блендером до консистенции жидкого пюре.
- 9** По тарелкам разложить морепродукты, залить их томатным пюре, присыпать тертым сыром. Украсить зеленью.





Суп из трески

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тушку трески разморозить, промыть под холодной водой и варить в слегка подсоленной воде 20 минут.
- 2 Рыбу вынуть из бульона, отделить кожу и кости. Филе разделить на две части. Бульон процедить.
- 3 Картофель и лук нарезать кубиками. Отварить в рыбном бульоне вместе с чесноком.
- 4 Готовые овощи протереть через сито или пробить блендером вместе с одной половиной рыбы. В получившееся пюре добавить оливковое масло.
- 5 Рыбно-овощное пюре положить в бульон, туда же добавить оставшуюся вареную треску, порезанную кусочками. Все вместе варить еще 15 минут. В конце варки посолить и поперчить по вкусу.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л воды
- 1 треска
- 4 картофелины
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу



5 порций



35 кКал



45 минут

Суп из брокколи с плавленым сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г капусты брокколи
2 помидора
2-3 картофелины
1 морковь
1 луковица
1 плавленый сырок
1 ст. л. сливочного масла
2-3 веточки петрушки
1,2 л воды
соль по вкусу



3 порции



34 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель и морковь очистить, нарезать картофель – крупными кубиками, морковь – мелкими. Лук очистить и нарезать четвертинками колечек. Брокколи разобрать на соцветия.

2 Один помидор залить кипятком на одну минуту, затем опустить в холодную воду и очистить от кожицы, нарезать четвертинками кружочков. Второй помидор натереть на крупной терке, кожицу выбросить.

3 Разогреть сковороду, растопить сливочное масло. Протомить лук на среднем огне до прозрачности 3-4 минуты. В кастрюле вскипятить воду, выложить в нее лук, картофель и морковь. Варить 10 минут.

4 Добавить брокколи, варить еще 5-7 минут. Добавить помидоры, посолить, варить 5 минут. Сырок мелко нарезать, положить в кастрюлю с супом, варить, мешая до полного растворения сыра. Зелень петрушки мелко нарезать, добавить в суп и сразу снять с огня. Накрыть суп крышкой и дать ему настояться 10 минут.

СОВЕТ

- Брокколи в этом рецепте можно заменить цветной капустой. При этом следует учитывать, что цветная капуста варится дольше брокколи. Можно обойтись и без плавленого сыра. В этом случае для усиления вкуса при подаче на стол можно добавить в суп ложку сметаны.

Овощной суп-пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л воды
2 картофелины
1 морковь
1 луковица
100 г тыквы
150 г кабачков
1 зубчик чеснока
50 г сметаны
щепотка мускатного ореха
соль, перец по вкусу
сухарики



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель, морковь, лук, тыкву и кабачки почистить, нарезать кубиками.
2 Картофель и морковь залить водой, довести до кипения, присолить. Варить на среднем огне 10 минут, затем добавить тыкву, кабачок, лук и зубчик чеснока. Варить еще 15 минут. Добавить соль, перец, мускатный орех, варить 2 минуты и выключить.
3 Часть бульона слить в отдельную емкость. Овощи с оставшимся бульоном превратить в пюре с помощью блендера. Если пюре получилось слишком густым, разбавить его отложенным бульоном.



4 Поставить суп-пюре на огонь, помешивая, довести до кипения и сразу выключить.
5 Подавать со сметаной и сухариками.

Суп вегетарианский в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г гороха
100 г фасоли
100 г чечевицы
3 моркови
1 луковица
3 зубчика чеснока
2-3 лавровых листа
0,2 ч. л. тмина
0,5 ч. л. кориандра
мускатный орех, перец,
соль по вкусу
петрушка, укроп по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Все бобовые промыть, залить холодной водой и оставить на 5-6 часов.
2 Аккуратно уложить бобовые в горшочки, добавить в каждый лавровый лист, залить водой, поставить в духовой шкаф и варить до полуготовности.
3 Очищенную морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, потомить все в небольшом количестве растительного масла, приправив молотым перцем, тмином, мускатным орехом и кориандром. Посолить. Морковь и лук распределить



по горшочкам, держать в духовке до готовности бобовых. За 5 минут до окончания варки приправить супчик мелко порубленной зеленью. Выключить огонь, дать настояться 10-15 минут.



Фрикадельки на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г риса

500 г любого мяса

40 г шампиньонов

40 г муки

20 г имбиря

1 ч. л. сахара

1 ч. л. устричного соуса

1 луковица

пучок зеленого лука

соль, перец черный

молотый по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Насыпать рис в маленькую миску, залить холодной водой. Оставить не менее чем на 2 часа. Рис за это время должен хорошо набухнуть.

2 По истечении указанного времени воду слить. Рис разложить тонким слоем на рабочей поверхности, выстеленной пергаментом в несколько слоев, чтобы он обсох.

3 Мясо вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Нарезать мясо небольшими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить.

4 Грибы, репчатый и зеленый лук измельчить. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке.

5 Имбирь и грибы положить в фарш, добавить муку, устричный соус, измельченный репчатый и зеленый лук, всыпать коричневый сахар, тщательно перемешать.

6 Скатать небольшие шарики из фарша. Фрикадельки должны быть примерно 2 сантиметра в диаметре. Обкатать фрикадельки в рисе, как бы панируя их.

7 Выложить фрикадельки в корзину пароварки, соблюдая небольшой промежуток. Из указанного количества ингредиентов получится две партии, то есть нужно будет проделать две закладки фрикаделек поочередно.

8 Готовить на пару в течение 30-35 минут с момента закипания воды.



4 порции



195 кКал



3 часа



Суфле из телятины

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кусочек телятины промыть и отварить до полной готовности. В процессе варки обязательно снимать пену.
- 2 Вынуть мясо из бульона и остудить. Нарезать его кусочками и измельчить в блендере до консистенции паштета.
- 3 Отлить необходимое количество бульона в сотейник и смешать его с мукой и сливочным маслом. Хорошенько перемешать все и варить, пока масса не загустеет.
- 4 Выложить теплый соус в мясную массу.
- 5 Яйцо разбить, отделить белок от желтка.
- 6 Желток положить в мясную массу, слегка присолить и тщательно перемешать.
- 7 Белок взбить в отдельной посуде в плотную пену и добавить к мясной массе. Осторожно перемешать, чтобы белок не осел. Разложить полученную массу по силиконовым формочкам и готовить 25 минут над паром.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г телятины
60 мл мясного бульона
1 ч. л. муки
1 яйцо
20 г сливочного масла
соль на кончике ножа



2 порции



115 кКал



1 час
40 минут



Ветчина из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриного мяса

2 болгарских перца
разного цвета

50 г желатина

1 ст. л. соли

черный молотый перец,
молотая паприка,
итальянские сухие травы
по вкусу



10
порций



137
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из мяса удалить косточки, шкурки и жилки. Мелко нарезать. Болгарский перец нарезать небольшими кубиками.
- 2 Соединить мясо с болгарским перцем, добавить соль, перец, итальянские травы, желатин, все перемешать.
- 3 Получившуюся массу поместить в 2-литровый пакет из-под сока. Края пакета соединить так, чтобы между мясом и верхним краем осталось пространство. Сам пакет перевязать бинтом или бечевкой.
- 4 Пакет с мясом поставить в кастрюлю с водой. Вода должна находиться на 0,5-0,7 см выше уровня мяса в пакете. Верхний край пакета – над водой.
- 5 Кастрюлю поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь и варить при слабом кипении воды 1 час.
- 6 По истечении времени снять кастрюлю с огня, дать воде немного остыть. Вынуть пакет, остудить.
- 7 Разрезать пакет. Мясо нарезать на порции. Подавать можно с любым гарниром и как самостоятельное блюдо.

СОВЕТ

Если сомневаетесь в прочности пакета, положите фарш сначала в рукав для запекания, а уж затем поместите его в пакет.

Холодец из индейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг бедра индейки
0,5 кг крыльев индейки
1 морковь
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
по 2-3 горошины черного
и душистого перца
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Части индейки сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она закрывала все мясо. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить мясо на среднем огне около 2 часов.
- 2 Когда мясо станет мягким, добавить лук и морковь, соль, лавровый лист, перец. Варить еще 30 минут.
- 3 Снять кастрюлю с огня. Слить весь бульон в отдельную миску.
- 4 Мясо отделить от кожи и костей, переложить в емкость для холодца.
- 5 Чеснок измельчить, положить в бульон. Бульон



довести до кипения. Слегка остудить и процедить.
6 Залить бульоном мясо, охладить, затем убрать на несколько часов в холодильник.

Кабачково-мясные котлеты на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г кабачков
1 луковица
100 г овсяных хлопьев
0,5 ч. л. соли
800 г куриной грудки
зелень, смесь трав, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить фарш из куриной грудки и лука.
- 2 Овсяные хлопья измельчить в блендере в мелкую крошку.
- 3 Кабачок натереть на крупной терке, отжать и добавить к фаршу.
- 4 Туда же положить смолотые овсяные хлопья, соль, специи, зелень. Если фарш получился жидковатым, а добавлять больше овсянки вы не хотите – поставить его в холодильник на час. Фарш загустеет и станет удобным для работы.
- 5 Мокрыми руками сформировать котлетки. Готовить в пароварке 30 минут.





Мидии, запеченные в духовке с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг мидий
100 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
30 г сливочного масла
половина лайма
или четверть лимона
соль, перец, зелень
по вкусу

СОВЕТ

Нельзя приобретать мидии с раскрытыми створками ракушек. Если вы не нашли в продаже мидий в раковинах, можно использовать варено-мороженые, очищенные. Промойте их и выложите ровным слоем на фольгу, покройте сырной массой перед запеканием.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растопить сливочное масло на водяной бане, натереть сыр и чеснок на мелкой терке. Все ингредиенты соединить, посолить и перемешать. По желанию можно добавить измельченную зелень и перец.
- 2 С помощью ножа аккуратно вскрыть раковины и удалить вторую створку каждой раковины. Срезать мышцы и желудки у мидий, затем промыть морепродукты.
- 3 Выстелить форму фольгой и разложить на ней по кругу раковины с очищенными мидиями.
- 4 Выложить в каждую раковину немного сырно-чесночной массы, стараясь не выронить ее на форму. Можно прижать массу к раковинам руками. Поместить в разогретый духовой шкаф и запекать при 180 °С 15-20 минут до зарумянивания сырной поверхности.
- 5 Вынуть форму из духовки и дать приготовленному блюду немного остыть. Можно присыпать его измельченной зеленью или молотым красным перцем.
- 6 Перед употреблением полить соком лайма или лимона.



2 порции



133 кКал



30 минут

Сальтисон из лосося и трески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г лосося

500 г трески

10 г корня петрушки

1 луковица

1 морковь

30 г желатина

соль, приправы по вкусу



12 порций



126 кКал



12 часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой.

2 Когда вода закипит, снять пену, положить в кастрюлю луковицу, целую морковь и корень петрушки. Посолить. На этом этапе можно добавить приправу для рыбы. Варить 30-35 минут.

3 Снять кастрюлю с рыбой с огня. Вынуть рыбу.

4 Бульон процедить.

5 Рыбу очистить от кожи и костей. Измельчить.

6 В процеженном бульоне развести желатин.

7 Смешать рыбу с бульоном, выложить все в фор-



му, накрыть и убрать сначала в прохладное место, а когда блюдо полностью остынет – в холодильник.

8 Перед подачей нарезать и украсить зеленью.

Хек на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе хека

0,5 лимона

2 ст. л. приправы для рыбы

1 ст. л. растительного масла

соль, перец по вкусу



2 порции



95 кКал



30 минут

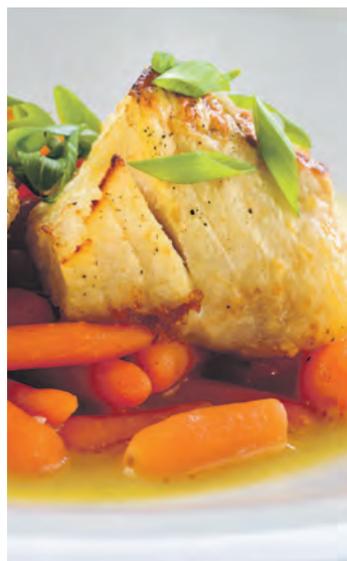
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу нарезать на небольшие куски. Посолить, поперчить, обвалять в приправе для рыбы.

2 Лимон нарезать тонкими дольками.

3 Дуршлаг смазать растительным маслом. Уложить в него куски рыбы, на каждый кусок положить дольку лимона.

4 Кастрюлю с водой поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь настолько, чтобы вода продолжала несильно кипеть. Установить дуршлаг на поверхности кастрюли так, чтобы кипящая вода до него не доставала. Ка-



стрюлю накрыть крышкой. Готовить рыбу 20 минут.



Овощи на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 2 картофелины
- 150 г мякоти тыквы
- 150 г кукурузы в початках
- 80 г шампиньонов
- 150 г зеленой спаржи
- 150 г зеленого горошка
- 40 г оливкового масла
- 1 ч. л. морской соли
- 2 лавровых листа
- смесь трав, сухие специи по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи вымыть, обсушить, очистить морковь, картофель. Если картофель молодой, его можно не чистить. У болгарского перца вырезать хвостик, удалить семена.
- 2** Морковь нарезать мелкими кубиками, картофель и тыкву крупнее, перец – небольшими кусочками.
- 3** Посуду, в которой будут готовиться овощи (чаша пароварки, сито или дуршлаг), смазать оливковым маслом. Выложить овощи: на дно – морковь, сверху болгарский перец. Все присыпать 1/3 морской соли, положить лавровый лист. Сверху выложить картофель и тыкву. Все посыпать солью, смесью трав и сухими специями.
- 4** Кукурузу нарезать толстыми колечками, выложить в чашу, посолить 1/3 соли.
- 5** Шампиньоны нарезать пластинками, положить поверх кукурузы и посыпать остатками соли, специй и трав.
- 6** Готовить овощи на пару 35 минут. Затем добавить зеленый горошек и спаржу и готовить еще 7-10 минут.
- 7** Готовые овощи выложить в тарелки и полить оливковым маслом.



 4 порции	 88 кКал	 1 час 25 минут
--	--	---

Необычное пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 картофелины
200 г замороженного
зеленого горошка
1 веточка мяты
10 мл молока
50 г сливочного масла
соль по вкусу



2
порции



94
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель нарезать на четвертинки, отварить в подсоленной воде.
- 2 Зеленый горошек в отдельной кастрюле поставить на огонь через 10 минут после картофеля, чтобы они сварились приблизительно в одно время.
- 3 Слить воду с картофеля, растолочь его толкушкой, добавить молоко и масло.
- 4 Горошек выложить в блендер, туда же положить листочки мяты, измельчить до однородности.
- 5 Соединить картофельную и гороховую массы,



еще раз пробить блендером и сразу подать к столу.

Гратен из капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг капусты
450 мл молока
100 г чеддера
25 г сливочного масла
25 г муки
1 ст. л. горчицы
2 лавровых листа
4 ст. л. панировочных
сухарей
соль, перец по вкусу



6
порций



104
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту порезать на сегменты толщиной 2 см. Отварить 3 минуты, откинуть на дуршлаг и выложить в смазанную маслом форму для запекания.
- 2 Приготовить соус. Растопить в сотейнике сливочное масло, всыпать муку и довести на маленьком огне до светло-золотистого цвета. Постепенно влить молоко, помешивая. Добавить лавровый лист, горчицу, посолить и поперчить. Проварить несколько минут. Вмешать большую часть натертого на мелкой терке сыра.
- 3 Полить соусом капусту. Оставшийся сыр смешать



с хлебной крошкой и посыпать капусту сверху. Запекать при 190 °C около 40-50 минут до золотисто-коричневого цвета.



Компот из сухофруктов без сахара

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сушеных груш
100 г сушеной айвы
100 г сушеных яблок
100 г кураги
100 г чернослива
3 л воды



10 порций



17 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курагу и чернослив залить горячей водой, через 15 минут воду слить, сухофрукты промыть. Остальные сухофрукты обработать кипятком.
- 2 Положить все сухофрукты в эмалированную кастрюлю, налить воду, поставить на огонь, довести до кипения. Затем убавить огонь до минимального и варить 30 минут.
- 3 Снять кастрюлю с огня и оставить под закрытой крышкой при комнатной температуре на 2-3 часа, чтобы напиток настоялся.



Морс из черной смородины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г черной смородины
1 л воды
сахар, мед по вкусу



4 порции



23 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свежие ягоды промыть. Если используется замороженная смородина, слегка разморозить. Пересыпать ягоды в посуду, в которой будет вариться морс. Засыпать их сахаром.
- 2 При помощи толкушки размять ягоды. Залить кипятком. Перемешать.
- 3 Поставить посуду на огонь и довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить! Снять с огня.
- 4 Дать напитку слегка остыть и настояться, затем процедить через сито.
- 5 Оставшийся жмых можно использовать еще раз.

Лучшие сочетания блюд и гарниров



- **Гречка** сочетается с самым большим количеством продуктов. Она – лучший кандидат в гарниры к мясным блюдам. Особенно если это тушеная говядина, запеченная свинина или печень птицы. Сочетание с рыбой диетологи тоже одобряют. Vegetарианцы могут порадовать себя гречкой с грибами и овощами, в особенности с морковью, кабачком, цветной капустой и тыквой. Однако альянс с молоком, которым многие любят заливать вареную крупу, ей противопоказан. Дело в том, что кальций, содержащийся в молоке, связывает железо из гречки и этим самым мешает организму его усваивать.

- **Пшено** довольно питательно по своим свойствам, поэтому может перегрузить слишком сытные мясные блюда. А вот рядом с рыбой пшенке вполне комфортно. Главное, чтобы это были белые диетические сорта, вроде минтая или хека. С овощами можно фантазировать без всяких ограничений. Котлеты из моркови или капусты, овощное соте и рататуй создадут с гарниром из пшенки настоящую гармонию.



- **Перловка** – неизменный представитель гарниров в сбалансированном рационе. Лучше всего подавать ее к тушеным и запеченным овощам, несладким запеканкам и постным котлетам. Идеальны для перловки блюда с участием грибов и субпродуктов. А вот тем, кто питает слабость к мясу, следует довольствоваться запеченным филе курицы или индейки.

- Беспроигрышные варианты для отварного **риса** – рыба и морепродукты. Белое мясо птицы, а также блюда с дичью тоже можно смело ставить с ним в пару. Но когда захочется красного мяса, лучше всего ограничиться нежирными его сортами. Если вы придерживаетесь принципов правильного питания, важно отдавать предпочтение длиннозерным нешлифованным сортам.

- **Бобовые** – богатейший источник растительного белка, легко заменяют собой мясо, и именно поэтому к нему не подходят. Совсем другое дело овощи, в том числе крахмалистые. Удачно сочетание бобовых с морской рыбой, но для этого рыбу рекомендуется потушить в легком соусе, запечь с травами или приготовить на пару. Чтобы получить от самих бобовых максимум пользы, готовьте их с добавлением растительного масла, сметаны и свежей зелени.

Как определить размер порции

Порция еды должна быть умеренной. Именно сбалансированное питание оказывает самое большое влияние на физическое и психологическое состояние человека.



Чтобы определить одну порцию, нужно учитывать деятельность человека, его возраст, пол, сопутствующие болезни и т. д.

В среднем мужчины за 24 часа должны потреблять от 2400 до 2500 ккал, а женщины – от 1500 до 1800 ккал. Калорийность дневного меню во многом зависит от уровня физической активности. Если человек регулярно занимается спортом или тяжелой физической работой, ему нужно больше калорий. При пассивном образе жизни порцию еды нужно уменьшить.

С возрастом способность организма к метаболизму снижается, а значит, сжигание калорий происходит медленнее. Поэтому людям пожилого возраста рекомендуют свести к минимуму употребление мяса и животных жиров.

Правило руки

Подходящая именно вам калорийность суточного рациона напрямую зависит от оптимального размера однократной порции еды.

«Правило руки» позволяет определить объем однократной порции без применения весов.

- **Белковый продукт** – с ладонь. Это примерно 100 г мяса, курицы или рыбы.

- **Сложные углеводы** – ладонь или кулак (200 г).

- **Картофель, рис** – половина кулака (75-100 г).

- **Овощи** – две сложенные вместе ладони (200-250 г).

- **Фрукты** – сжатый кулак (200 г).

- **Жиры** – одна фаланга большого пальца (5 г).

- **Зелень** (не путайте ее с овощами!) – всевозможные салаты, укроп, петрушку и тому подобное можно есть без ограничений.

Количество приемов пищи в сутки

Большинство диетологов советуют придерживаться пятиразового питания, которое дарит ощущение сытости и энергии. А легкие перекусы помогают избавиться от чувства голода между основными приемами пищи.

Есть нужно с интервалом 3-3,5 часа, тогда тело эффективнее использует энергию. Такой стиль питания ускоряет сжигание жиров, помогает сохранить мышечную массу, улучшить рельеф тела.



НА ПОЛДНИК

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Вы заметили, что в рецептах для обеда нет салатов? Потому что мы перенесли их сюда, в полдник. Эти сытные и красивые блюда отлично справятся с чувством голода, когда до ужина еще довольно много времени. Их можно приготовить дома и взять с собой на работу. В полдник останется просто достать свою порцию из холодильника и съесть. Кстати, вы не забыли, что в течение дня нужно пить чистую воду? Постарайтесь выпить очередной стакан за 20-30 минут до полдника.



Йогуртовое облако с овсяными хлопьями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г овсяных хлопьев

1 стакан молока (обезжиренного)

2 стакана йогурта (обезжиренного)

1 стакан черники (можно замороженной)

2 ст. л. меда



4 порции



130 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овсяные хлопья залить молоком и оставить минут на 10-15, чтобы немного набухли. Затем измельчить массу в блендере.

2 Добавить йогурт и мед, снова пробить блендером.

3 Выложить в полученную массу замороженную чернику и еще раз перемолоть.

4 Подавать в высоких креманках или бокалах.



Шоколадно-творожное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г творога (обезжиренного)

2 ст. л. нежирной сметаны

3 ст. л. молока

3 ст. л. кленового сиропа

2 ст. л. какао-порошка

1,5 ч. л. агар-агара



2-4 порции



120 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Выложить в глубокую чашу творог, сметану, кленовый сироп и взбить миксером до пышной однородной массы.

2 В небольшой кастрюльке подогреть молоко, помешивая, ввести агар-агар. Продолжая помешивать, довести смесь до кипения.

3 Получившуюся смесь слегка охладить и тонкой струйкой ввести в творожную массу, перемешать.

4 Очень быстро, поскольку агар-агар дает быстрое загустение, разделить массу на две части. В одну часть добавить какао, перемешать и выложить в форму. Во вторую часть творожной массы добавить ванилин, перемешать и выложить вторым слоем в форму.

5 Поставить на 10-15 минут в холодильник.

Кефирно-банановый перекус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 мл кефира
150 г очищенных бананов
10 г желатина
50 г грецких орехов
100 мл воды

КСТАТИ

В составе этого десерта нет ни сахара, ни жиров, ни глютена, поэтому такой полдник подойдет практически каждому, независимо от диеты, которой вы придерживаетесь.



4 порции



60 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желатин залить холодной кипяченой водой и оставить на 30-40 минут для набухания.
- 2 Бананы порезать на кусочки, добавить к кефиру и взбить блендером до получения однородной массы.
- 3 Посуду с желатином поставить на водяную баню и нагреть до полного растворения желатина – следите, чтобы масса нагревалась, но не доходила до кипения.
- 4 Вылить растворенный желатин в бананово-кефирную массу и еще раз все тщательно взбить.
- 5 Разлить полученную смесь в порционную посуду по желанию и поставить в холодильник на час-полтора.



- 6 Застывшее желе посыпать измельченными орехами и подавать к столу.

Творожная запеканка с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г творога (9%)
1 яблоко
1 яйцо
1 ч. л. корицы
2 ч. л. подсластителя
или сахара

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В творог добавить яйцо, подсластитель или сахар, всыпать корицу, все взбить миксером до однородности.
- 2 Яблоки порезать на кусочки, добавить в творожную массу, перемешать.
- 3 Вылить тесто в застеленную пергаментом форму для выпечки. Сверху слегка присыпать корицей. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 30-35 минут.



4 порции



115 кКал



45 минут



Салат с пророщенной пшеницей



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г пекинской капусты
- 200 г пророщенной пшеницы
- 10 мл льняного масла
- 200 г болгарского перца
- 250 г помидоров черри
- 200 г огурца
- соль
- паприка



4-6 порций



55 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту нашинковать, посолить, добавить паприку, дать постоять 5 минут и помять руками, чтобы капуста стала нежной и дала сок.
- 2** Болгарский перец и огурец порезать тонкими ломтиками. Помидоры – дольками. Добавить к капусте.
- 3** Выложить пшеницу, все ингредиенты аккуратно перемешать.

СОВЕТ: КАК ПРОРАСТИТЬ ПШЕНИЦУ

- Порцию пшеницы для проращивания насыпьте в чашку с водой, промойте, удалив те зернышки, которые всплыли. Выложите в дуршлаг и промойте под проточной водой.
- Выложите в чашку и залейте кипяченой водой так, чтобы она была выше пшеницы на 5-7 миллиметров. Оставьте в теплом месте (температура ~25 градусов).
- Через 6-8 часов повторно промойте зерно, насыпьте его на влажную тряпочку и положите ее в миску. Каждые 6-8 часов, то есть 2-3 раза в день, пшеницу нужно промывать от появляющейся слизи.
- Через 15-20 часов после замачивания пшеницу можно употреблять в пищу, предварительно тщательно промыв.

Салат «Макси-польза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г белокочанной
капусты
1 средняя морковь
1 яблоко
5 г льняного урбеча
5 г льняных семечек
10 мл оливкового масла
5 капель лимонного
сока



4-6
порций



60
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту натереть на крупной терке.
- 2 Морковь и яблоко помыть, почистить, натереть на мелкой терке, выложить к капусте.
- 3 Оливковое масло смешать с льняным урбечем, семечками и лимонным соком. Выложить заправку в салат и перемешать.

КСТАТИ

Урбеч - это блюдо дагестанской кухни, которое представляет собой ореховую пасту. Готовый урбеч сейчас можно купить в отделах здорового питания.



Салат с курицей и ананасом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе
250 г пекинской капусты
250 г консервированного
ананаса
3 яйца
зелень петрушки
оливковое масло
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. горчицы
черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе отварить в подсоленной воде. Охладить, нарезать кубиками.
- 2 Сваренные вкрутую яйца мелко порубить.
- 3 Зерна кукурузы откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости.
- 4 Ананасы вынуть из сиропа, тоже дать слегка стечь, затем нарезать кубиками.
- 5 Пекинскую капусту нашинковать.
- 6 Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить.
- 7 В салатник выложить все подготовленные продукты.
- 8 Смешать в мисочке оливковое масло, горчицу, лимонный сок, перец и соль, полить заправкой салат,



перемешать, украсить петрушкой и подавать к столу.



4-6
порций



90
кКал



40
минут

Белковые шарики с сухофруктами и орешками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г грецких орехов
 100 г миндаля
 100 г арахиса
 100 г чернослива
 100 г кураги
 100 г фиников
 10 г разрыхлителя
 3 белка



10 порций



380 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Орехи выложить на противень и поставить в слегка нагретую духовку на 5-7 минут, чтобы чуть-чуть подсохли (следите, чтобы не сгорели!). Измельчить до крупной крошки.
- Сухофрукты промыть, порезать ножом.
- Белки взбить до устойчивых пиков.
- К белкам аккуратно добавить орехи, сухофрукты и разрыхлитель, тщательно перемешать.
- Из получившейся массы скатать маленькие шарики и выложить на противень, застеленный пергаментом и слегка смазанный маслом. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.
- Выключить духовку, но шарики не вынимать. Когда духовка остынет, вынуть шарики и снять их с бумаги.





НА УЖИН

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Вечерний прием пищи больше остальных окутан легендами и домыслами. Есть или не есть после 7 часов вечера? Если есть, то что? И что делать, если вы попали домой только в 9 вечера, – голодать до утра или все-таки перекусить? Диетологи советуют поесть за 2-3 часа до сна, но желательно не позже 22 часов. Если совсем не успеваете, выпейте хотя бы стакан кефира. И самое главное – не делайте это, сидя перед телевизором, компьютером или экраном смартфона. Ужин – время для спокойного общения с близкими, неспешной беседы и наслаждения вкусными блюдами.



Запеканка из курицы с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе
200 г цветной капусты
200 г кабачка
100 г болгарского перца
80 г помидоров
3 яйца
500 мл натурального йогурта
соль
черный перец
зелень (свежая или замороженная)



6-8 порций



85 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе порезать на небольшие кусочки и выложить в форму для запекания.
- 2 Кабачок, перец, помидор порезать, цветную капусту разделить на соцветия.
- 3 Выложить к птице цветную капусту, сверху – остальные овощи. Посолить, поперчить, добавить мелко порезанную зелень.
- 4 Йогурт смешать с яйцами и этой смесью залить овощи. Поставить в разогретую до 190 градусов духовку на 30-40 минут.



Куриное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриной грудки
100 мл молока
80 г муки
40 г сливочного масла
2 яйца
соль



3-4 порции



130 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу отварить до готовности. Остудить.
- 2 Отделить желтки от белков. Курицу разделить на куски, сложить в миску, добавить муку, молоко, сливочное масло, желтки, измельчить все блендером до однородного пюре.
- 3 Взбить белки до крепкой пены. Аккуратно добавить их к остальной массе.
- 4 Формочки смазать сливочным маслом, разложить в них куриную массу, заполнив на 2/3 от объема.
- 5 Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 50-60 минут. Духовку выключить, приоткрыть дверцу и оставить на 10 минут.

Фунчоза с индейкой и кунжутом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г фунчозы

400 г филе индейки

1 морковь

50 мл соевого соуса

30 г кунжута

20-30 мл растительного

масла

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фунчозу залить холодной водой, оставить для набухания.

2 Морковь почистить и натереть на терке (желательно для корейской моркови).

3 Мясо порезать на кусочки, посолить, слегка обжарить и тушить до готовности. За 10 минут до окончания тушения добавить потертую морковь.

4 Фунчозу слегка отжать, выложить в сковороду к индейке и моркови. Влить соевый соус, перемешать, прогреть все вместе.

5 Готовое блюдо посыпать кунжутом.



4-6 порций



150 кКал



1 час
30 минут

Курица в йогурте с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе

1 луковица

1 морковь

150 г кабачка

100 г болгарского перца

300 мл натурального

йогурта

растительное масло

смесь прованских трав

соль

перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук порезать полукольцами, морковь – тонкими ломтиками, потомить овощи на небольшом количестве растительного масла.

2 Перец порезать тонкими брусочками, добавить к луку и моркови. Тушить еще 2-3 минуты.

3 Кабачок порезать полукольцами, добавить к другим овощам, прогреть пару минут.

4 Курицу порезать кубиками, выложить к овощам и готовить 5 минут.

5 Выложить в сковородку натуральный йогурт, специи, посолить, поперчить. Тушить 20-25 минут.



4-5 порций



85 кКал



1 час



Рыба, запеченная с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г рыбы (например, хека или трески)

800 г замороженной овощной смеси

100 мл сливок (10 %)

2 луковицы

2 ст. л. оливкового масла

2 зубчика свежего чеснока

1 ч. л. сушеного чеснока

300 г твердого сыра

2 ч. л. приправы для рыбы

соль

перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу разделить на филе. Посолить, посыпать приправой и дать замариноваться.

2 Замороженную смесь высыпать в миску, чтобы овощи слегка размягчились.

3 Лук нарезать полукольцами.

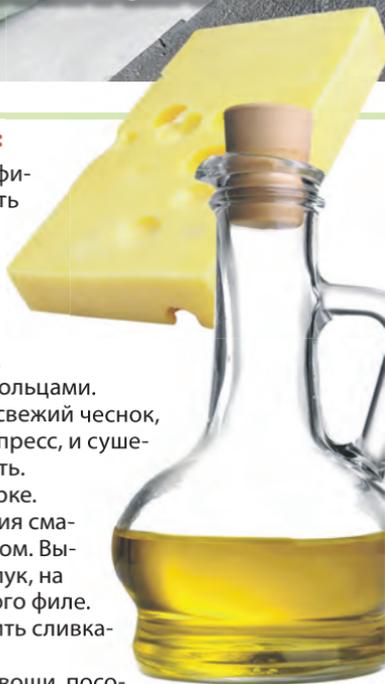
4 В сливки добавить свежий чеснок, пропущенный через пресс, и сушеный чеснок. Размешать.

5 Сыр натереть на терке.

6 Форму для запекания смазать оливковым маслом. Выложить порезанный лук, на него – кусочки рыбного филе. Каждый кусочек полить сливками с чесноком.

7 Сверху выложить овощи, посолить, поперчить.

8 Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут. Вынуть форму из духовки, посыпать сыром и снова поставить в духовку. Выпекать еще 15 минут.



5-6 порций



100 кКал



1 час 20 минут

Рыбные тефтели под овощным одеялом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г рыбы (филе)
200 г кабачков
0,5 стакана бурого риса
2 луковицы
1 средняя морковь
2 ст. л. томатной пасты
сушеный тимьян
соль
перец
зелень
оливковое масло



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис сварить до готовности. Кабачки потереть на крупной терке. Слегка отжать сок.
- 2 Филе рыбы измельчить.
- 3 К рыбному фаршу добавить рис, тертые кабачки, зелень, посолить, поперчить, перемешать. Сделать круглые тефтели.
- 4 Форму для запекания смазать оливковым маслом, выложить тефтели. Поставить форму в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.
- 5 Натереть на терке морковь, нарезать лук, обжарить овощи на оливковом масле. Добавить томатную пасту, посолить, поперчить, добавить тимьян и немного воды. Потушить 5-10 минут.



- 6 Тефтели вынуть из духовки, выложить к ним овощную смесь, подлить воды, чтобы тефтели были слегка покрыты. Снова поставить в духовку на 20 минут.

Рыбные палочки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г рыбного филе (трески, тилапии, минтая, палтуса)
3 яйца
1 стакан цельнозерновой муки
200 г овсяных хлопьев
200 г нежирного сыра
соль
молотый красный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе рыбы нарезать брусочками и обвалить в муке. Овсянку измельчить в блендере.
- 2 Взбить яйца, добавить перец и соль.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке, смешать с овсянкой.
- 4 Кусочки рыбы по одному окунать в яйца, затем обваливать в сырно-овсяной панировке.
- 5 Выложить палочки на противень, смазанный оливковым маслом, и поставить в разогретую до



- 200 градусов духовку. Выпекать около 20 минут.



Медово-горчичные овощи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г картофеля
500 г моркови
700 г цветной капусты
65 г меда
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. зернистой горчицы
0,5 ч. л. сушеного чеснока
1 ст. л. соевого соуса
соль
черный перец
укроп



8-10 порций



80 кКал

1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картошку и морковь почистить, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. После закипания поварить 4-5 минут, снять с огня, слить воду.

2 Цветную капусту разобрать на крупные соцветия. Вскипятить в кастрюле воду, опустить капусту и дать провариться 4 минуты, снять с огня, слить воду и обдать холодной водой. Все овощи должны свариться лишь до полуготовности. Остудить их.

3 Нарезать небольшими кусочками картофель и морковь, цветную капусту разобрать на более мелкие соцветия.

4 Мед выложить в мисочку и растопить на водяной бане. Добавить к меду растительное масло, горчицу, соевый соус, сушеный чеснок, все тщательно перемешать.

5 Подготовленные овощи посолить и поперчить, перемешать. Выложить в форму для запекания. Полить медово-горчичной заливкой, перемешать и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 40-50 минут. В процессе готовки овощи надо два-три раза перемешать.

6 Готовые овощи вынуть из духовки, дать постоять минут 10 и подавать на стол.





Мусака с овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны и кабачки порезать кружочками, перец и лук полосками, чеснок пластинами. Уложить овощи в форму для запекания, полить маслом, посолить, приправить специями, перемешать, поставить в разогретую до 190-200 градусов духовку минут на 30. Затем вынуть из духовки, слегка остудить.

2 Форму для запекания смазать маслом, выложить на дно половину печеных овощей, на них положить кусочки сыра, ломтики свежих помидоров, сверху выложить еще слой печеных овощей.

3 Взбить яйца, добавить йогурт, посолить, поперчить. Залить этой смесью овощи, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Подавать в горячем виде.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана

2 кабачка

6 помидоров

100 г твердого сыра

300 мл йогурта

2 луковицы

2 яйца

1 болгарский перец

100 мл оливкового масла

2 зубчика чеснока

розмарин

перец

соль



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мусака и ее вариации очень популярны в кухнях балканских народов. В разных странах в нее добавляют томаты, грибы, соус бешамель, яйца и так далее. Первое письменное упоминание этого блюда встречается в сборнике рецептов XIII века «Поваренная книга Багдада».



4-6 порций



80 кКал



1 час



Овощи с перловкой в рукаве

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г перловой крупы
- 1 белая луковица
- 1 красная луковица
- 1 болгарский перец
- 1 морковь
- 3 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- перец



4-6 порций



120 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Перловку залить водой и поставить на огонь. После закипания варить 20 минут – до полуготовности. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
- 2** Морковь и перец нарезать соломкой, лук – полукольцами, помидоры дольками. Чеснок измельчить.
- 3** В рукав для запекания выложить перловку и овощи. Посолить, поперчить, добавить растительное масло. Закрепить концы рукава. Положить в форму для запекания и поставить в разогретую до 190-200 градусов духовку на 40-45 минут.



Овощи в оригинальном маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г шампиньонов
- 2 кабачка
- 2 баклажана
- 2 луковицы
- 2 болгарских перца
- 8 ст. л. растительного масла
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 4 ст. л. соевого соуса



8-10 порций



80 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для маринада в масло выдавить чеснок, добавить уксус и соевый соус, хорошо перемешать.
- 2** Овощи нарезать крупными кусками. Выложить в рукав для запекания, залить маринадом, перемешать, оставить мариноваться не менее чем на час. Время от времени встряхивать рукав, чтобы овощи пропитались равномерно.
- 3** Промаринованные овощи выложить в форму прямо в пакете. Запекать в разогретой до 190 градусов духовке минут 30-40.



ПОЛЕЗНЫЕ ВАРИАНТЫ НЕПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Переход к правильному питанию для тех, кто привык ни в чем себе не отказывать, может быть сложным психологически. Чтобы этого не случилось, мы предлагаем вам готовить полезные варианты привычного фастфуда. Например, домашняя шаурма может быть диетическим блюдом, а картофель фри с успехом заменяет запеченный картофель по-деревенски. И даже крекеры становятся куда более полезными, если приготовить их из цельнозерновой муки с семечками.



Низкокалорийная шаурма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 листа тонкого лаваша
- 500 г филе куриной грудки
- 300 г пекинской капусты
- 2 помидора
- 1 огурец
- 300 мл йогурта
- 100 г твердого сыра
- зелень
- 1 ч. л. горчицы
- 2 зубчика чеснока



6 порций



125 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриную грудку натереть солью, специями, чесноком, завернуть в фольгу и запечь в духовке 25-30 минут. Порезать кубиками.
- 2** Огурец нарезать тонкой длинной соломкой, помидоры – полукольцами.
- 3** В йогурт добавить натертый на мелкой терке сыр, чеснок, специи, горчицу и все перемешать.
- 4** Каждую пластину лаваша разделить на две части, смазать соусом. На соус выложить зелень и помидоры. Следующий слой огурцы. На них – курицу. Свернуть конвертом.



Шаурма с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тонкий лаваш
- 2 яйца
- 100 г шампиньонов
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- 100 г пекинской капусты
- 1 морковь
- 1 огурец
- базилик
- зелень
- соль



2 порции



130 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать сметану, горчицу, мелко порезанную зелень, базилик.
- 2** Шампиньоны порезать ломтиками и обжарить их до золотистого цвета.
- 3** Яйцо сварить вкрутую.
- 4** Лаваш намазать соусом. Выложить порезанную пекинскую капусту.
- 5** Огурец порезать соломкой и выложить на середину лаваша. Морковь натереть на крупной терке и равномерно посыпать по поверхности лаваша. Обжаренные грибы выложить на середину лаваша.
- 6** Яйцо мелко порезать и выложить на грибы.
- 7** Завернуть шаурму.

Курино-творожные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриной грудки
200 г творога
1 яйцо
1 луковица
соль
перец

СОВЕТ

Котлеты из такого фарша содержат массу питательных веществ, необходимых тем, кто придерживается диеты. А если вы строго считаете калории, возьмите обезжиренный творог – продукт получится совсем легким.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Почистить и порезать лук, порезать куриную грудку. Лук, грудку, творог пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера.

2 Добавить яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать фарш до однородности.

3 Противень застелить пергаментом, слегка смазать маслом.

4 Из фарша скатать небольшие шарики, выложить на

противень и поставить в разогретую до 180-200 градусов духовку на 30-40 минут.



4-6 порций



110 кКал



40 минут

Картофель по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
10 г сушеного чеснока
10 г паприки
50 мл растительного масла
1 ч. л. соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть, потереть щеткой. Разрезать на крупные дольки прямо с кожурой. Выложить в миску, добавить приправы, растительное масло, хорошо перемешать.

2 Противень застелить пергаментной бумагой, смазать растительным маслом, выложить на бумагу картофель в один слой.

3 Поставить в духовку и запекать при температуре 180-200 градусов 40-50 минут.



6-8 порций



120 кКал



1 час

Французский пирог с цельнозерновой мукой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

70 г цельнозерновой пшеничной муки

70 г ржаной муки

2 яйца

100 г сливочного масла

Для начинки:

300 г филе куриной грудки

2 луковицы

200 г шампиньонов

соль

Для заливки:

4 яйца

0,5 ч. л. сушеного укропа

соль

1,5 ст. л. цельнозерновой пшеничной муки

1,5 ст. л. ржаной муки



4-6 порций



180 кКал



1 час 10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разогреть сливочное масло на водяной бане и смешать с яйцами и мукой. Замесить тесто, скатать в шар и положить в холодильник.

2 Для начинки нарезать лук небольшими кубиками. Грибы порезать на 4 части. Обжарить лук и грибы в небольшом количестве оливкового масла.

3 Куриную грудку нарезать на кубики, обжарить на антипригарной сковороде до готовности.

4 Тесто равномерно распределить по смазанной форме, сделав бортики. Поставить на 7 минут в духовку, нагретую до 220 градусов.

5 Для заливки взбить яйца с мукой. Добавить укроп и соль.

6 Достать из духовки основу из теста, распределить по ней куриную грудку, сверху выложить слой из грибов и лука. Вылить на начинку заливку. Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекать около 20 минут.



Крекеры «Максимум пользы»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г цельнозерновой муки
100 мл воды
2 ст. л. меда
2 ст. л. растительного масла
40 г тыквенных семечек
70 г подсолнечных семечек
40 г семян льна
30 г кунжута
20 г мака
0,5 ч. л. соли



4-6 порций



388 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать все семена. Добавить воду, муку, соль, мед и масло. Вымесить слегка липкое тесто.
- 2 Выложить тесто на одну половину бумаги для выпечки и накрыть второй половиной. Раскатать в пласт толщиной 3 мм. Снять верхний слой бумаги.
- 3 Выложить вместе с бумагой на противень. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, 15 минут. Вынуть из духовки, быстро нарезать на квадраты или прямоугольники.
- 4 Поставить в выключенную духовку еще на 5 минут.



Пирог овсяно-яблочный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

70 г пшеничной муки
70 г цельнозерновой муки
100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления
110 г сахара
130 г сливочного масла
1 ч. л. разрыхлителя
3 яблока
соль



4 порции



250 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку с разрыхлителем в миску. Добавить овсяные хлопья, соль, сахар. Все перемешать.
- 2 Добавить в сухую смесь нарезанное на кусочки масло и перетереть в крошку.
- 3 Яблоки натереть на крупной терке.
- 4 Форму застелить бумагой для выпечки так, чтобы края бумаги свисали на 2-3 см. Выложить 2/3 крошки. Равномерно распределить по дну и слегка приплюснуть руками.
- 5 На крошку выложить яблоки. Поверх яблок насыпать оставшуюся крошку.



- 6 Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30-35 минут.

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



В продаже с 11 апреля!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 20 по 30 апреля проводится
ДЕКАДА ПОДПИСКИ на 2-е полугодие
2020 года. Вы можете подписаться на
все наши издания **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

*Оформить подписку до почтового
ящика можно во всех почтовых
отделениях связи.*

**ОБРАЩАЕМ ВАШЕ
ВНИМАНИЕ!**

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
ВЫ МОЖЕТЕ**

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

на сайте

<https://podpiska.pochta.ru>



Подписной
индекс
П2940
в каталоге
«Почта России»
Газета выходит
2 раза в месяц

12+

Стоимость **ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ**
на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	53,77 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	322,62 руб.*



Подписной
индекс
П2961
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
2 раза в месяц

16+

Стоимость **ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ** на «ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	51,73 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	310,38 руб.*



Подписной
индекс
П2960
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в месяц

12+

Стоимость **ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ**
на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	31,01 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	186,06 руб.*



Подписной
индекс
П5927
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в месяц

12+

Стоимость **ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ**
на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	31,06 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	186,06 руб.*

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56