

Н. А. Данилова

ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ЗА 30 МИНУТ



БЫСТРО

ВКУСНО

ПОЛЕЗНО



ШКОЛА ДИАБЕТА



ВЕКТОР

Аннотация

Диабетическая диета – не значит полный отказ от тех или иных продуктов. Для того чтобы чувствовать себя бодрым и довольным судьбой даже при диабете, достаточно выбрать любимые продукты из списка рекомендованных, научиться готовить из них простые и вкусные блюда – и можно наслаждаться жизнью безо всякой оглядки на болезнь. Может показаться, что правильное питание потребует слишком много времени: придется искать специальные диабетические продукты, возиться с готовкой... Это не так. Благодаря данной книге самый полезный завтрак можно соорудить за пять минут, а праздничный ужин – за полчаса. Кроме того, для каждого кулинарного рецепта в данной книге приведен расчет времени готовки, калорий и хлебных единиц.

Книга, без сомнения, будет полезна всем, кто страдает диабетом, а также их близким и тем, кто столкнулся с проблемой лишнего веса.

Наталья Андреевна Данилова **Диабетическое питание за 30 минут: быстро, вкусно, полезно**

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы знакомы с диабетом не понаслышке и вам нет смысла пересказывать основные черты этой болезни или доказывать, что питание при диабете играет исключительно важную роль.

Для двух с половиной миллионов россиян этот приговор уже не имеет обратной силы. Диабет (во всяком случае его классические проявления, которые принято делить на диабет I и II типа) неизлечим. Но человек с диабетом может жить полноценной жизнью и ни в чем себе не отказывать. Достаточно соблюдать три простых правила. Первое – компенсация повышенного содержания сахара в крови с помощью инсулина (при диабете I типа) или таблеток (II тип), второе – поддержание хорошей физической формы (посильная физическая нагрузка необходима при любом течении заболевания) и третье – здоровое питание. Роль диеты при заболеваниях диабетом столь велика, что при правильно подобранном режиме питания с диабетом II типа можно и вовсе отказаться от таблеток.

Диабетическая диета – не значит полный отказ от тех или иных продуктов. Это скорее просто новый, осознанный подход к питанию. Задумайтесь, ведь мы сами зачастую лишаем себя удовольствия вкусно поесть, перекусывая на ходу, отказываясь от обеда в пользу очередного совещания, выхватывая, не глядя, из холодильника холодную курицу или вчерашнюю котлету. Конечно, есть и другая крайность – не секрет, что диабет II типа чаще всего наступает на фоне лишнего веса. А лишний вес в подавляющем большинстве случаев – следствие привычки «заедать» проблемы, решать с помощью еды возникающие эмоциональные и физические трудности.

А это опять выводит нас на тему неправильного отношения к собственному питанию. Но теперь у вас есть самый веский повод позволить себе наслаждаться едой, перевести трапезу из разряда второстепенных дел в дела первоочередной важности. Ведь нет ничего важнее нашего здоровья, и диабет можно воспринимать как знак свыше, указывающий, что мы должны относиться к себе с большим вниманием.

Таким образом, для того чтобы чувствовать себя бодрым и довольным судьбой даже при диабете, достаточно выбрать любимые продукты из списка рекомендованных, научиться готовить из них простые и вкусные блюда – и можно наслаждаться жизнью безо всякой оглядки на болезнь. Работать, влюбляться, растить детей и внуков, путешествовать, побеждать, учиться и заниматься любимым хобби.

Между прочим, мир знает немало примеров, когда люди, больные диабетом, достигали вершин своей творческой или иной деятельности. С диагнозом «сахарный диабет» жили Элвис Пресли, Томас Эдисон, Элизабет Тейлор, Федор Шаляпин, Юрий Никулин. Постоянно вынуждены контролировать сахар в крови Шерон Стоун и Сильвестр Сталлоне. Но, пожалуй, самый яркий пример активной жизни с диабетом – это бразильский спортсмен, легенда футбола, великий Пеле. Он смог выносить огромные физические перегрузки во многом благодаря тому, что придерживался принципов рационального питания.

Вам может показаться, что правильное питание потребует от вас слишком много времени: придется искать специальные диетические продукты, возиться с готовкой... На самом деле это не так. Полезный завтрак можно соорудить за пять минут, а праздничный ужин – за полчаса. Нужно просто усвоить основные принципы здорового питания и попробовать те рецепты, которые мы предлагаем вашему вниманию. Приятного вам аппетита и отличного самочувствия!

Часть 1. Ознакомительная

Конечно, проще всего было бы собрать в этой книге все рецепты полезных блюд и предоставить читателям самим выбирать – что и как им готовить. Но принцип правильного питания заключается именно в сознательном отношении к пище, то есть недостаточно приготовить и съесть – надо понимать, как эта еда поддерживает ваш организм, закрывает имеющиеся бреши, позволяет клеткам восстанавливаться, а иммунитету – вовремя реагировать на внешние напасти. Тогда проблема с подбором меню просто перестанет существовать.

К тому же обладание такими знаниями раз и навсегда избавит вас от предубеждения, что полезная еда может быть только невкусной. Напротив, когда вы поймете механизмы пищеварения, откроете маленький секрет, как пища может быть залогом хорошего настроения и самочувствия, вам уже не придется заставлять себя съесть то или иное блюдо. Тогда ваш вкус придет в полную гармонию с вашими реальными потребностями, и болезнь если и не покинет вас навсегда, то отступит далеко и надолго.

Итак, запаситесь терпением, и мы совершим короткий экскурс в наш организм – посмотрим, откуда берется сахар в крови, какими продуктами не стоит злоупотреблять, а также пойдем, как с помощью простых блюд предупредить осложнения болезни.

Глава 1. Сахар в сахарнице и сахар в крови. Чем они отличаются?

Не углубляясь в теорию, вспомним, что диабет – это болезнь конфликта между употреблением и усвоением углеводов, точнее, их главной составляющей – Сахаров. Но где происходит этот конфликт? Почему организм вдруг перестает выполнять свои прямые обязанности и сахар, вместо того чтобы быть топливом для наших клеток, начинает угрожать их целостности? И правда ли, что достаточно отказаться от сахара и перейти на искусственные подсластители, чтобы обмануть болезнь?

Чтобы ответить на эти вопросы, проведем короткий ликбез. В русском языке элементы органической химии и сладкое вещество, выделяемое из свеклы или тростника и используемое в пищу, называются одним словом – «сахар». Но это не значит, что они эквивалентны друг другу. Природные сахара – это составные части, «строительные блоки» углеводов. Углеводы – это соединения углерода, водорода и кислорода, которые образуются в растениях в процессе фотосинтеза. Единственный первичный источник углеводов – исключительно растительная пища!

А тот сахар, который в красивых баночках хранится у нас на кухне, – это искусственная выжимка из растительных углеводов, концентрированное вещество, очищенное от

сопутствующих ингредиентов – клетчатки, витаминов и минералов. Формула у них одна, а вот воздействие на организм – разное.

Все углеводы расщепляются в желудочно-кишечном тракте до простых Сахаров. Только в таком виде они могут попасть в кровь. Запомните, что рафинированный сахар расщепляется быстрее всего и всасывается в кровь практически мгновенно. Далее кровь разносит сахар по клеткам организма. Но в сами клетки сахар попадает по-разному. Если речь идет о клетках, образующих мозг, нервную систему или глазное дно, то здесь проблем с проникновением сахара не наступает. А вот в случаях с клетками мышц или костной ткани механизм выглядит сложнее – чтобы попасть в такие клетки, сахар должен пройти «фейсконтроль». В качестве контролера, сторожащего двери клетки, выступает инсулин. Если инсулина нет (нарушение функций поджелудочной железы, диабет I типа) или сахар не смог с ним «договориться» (инсулинонезависимый диабет, II типа) – клетка остается закрытой, и сахар в нее не проникает.

Как бы ни хотелось сделать эту книгу простой и доступной, все же на этом моменте стоит остановиться подробнее. Дело в том, что все осложнения диабета связаны именно с таким дифференцированным подходом. Когда клетки мышц и костной ткани закрывают двери перед сахаром – ему ничего не остается, как искать себе пристанище в более «сговорчивых» клетках. И весь энергетический взрыв приходится на мозг и нервную систему. Вот почему люди с диабетом чаще всего жалуются на спутанность сознания, боли неврологического происхождения, у них садится зрение.

В случае потребления рафинированного сахара или продуктов, его содержащих, такой «взрыв» отличается повышенной мощностью – ведь сахар моментально впитывается в кровь, а значит, «лупит» по клеткам с удвоенной силой. В отличие от сахара (и это важно!) фруктоза всасывается из пищеварительного тракта только путем пассивной диффузии. Этот процесс занимает сравнительно долгое время. Метаболизм фруктозы протекает в основном в печени и не регулируется инсулином. Продолжая нашу аналогию с закрытым клубом, можно сказать, что у фруктозы есть клубная карта и никакой фейсконтроль ей не страшен.

Именно поэтому первое, что нужно запомнить: главным источником сладкого при диабете могут быть только свежие фрукты и овощи. В них фруктоза содержится в своем естественном, сбалансированном виде и не может причинить никакого вреда.

Правило № 1 диабетического питания – отказ от сахара.

Другое дело – концентрированная фруктоза. В Америке ее научились извлекать из сравнительно недорогой кукурузы и теперь с удовольствием используют для замены дорогого сахара во всевозможных прохладительных напитках и питье для фитнеса. В составе продукта вы можете найти ее под названием «изоглюкоза». Изоглюкоза содержит сразу два моносахарида – фруктозу и глюкозу. Сообща эти составные элементы углеводов ускоряют всасываемость друг друга. Результат по своему разрушительному воздействию на организм превосходит все «достижения» рафинированного сахара. Поэтому привлекательные этикетки со словами «не содержит сахара» не должны вводить вас в заблуждение. И мы возвращаемся к правилу номер один: только свежие фрукты могут быть источником сладости для людей, больных диабетом.

То же самое можно сказать о разнообразных сахарозаменителях. Подавляющее большинство из них несет вред здоровью, а некоторые даже запрещены в ряде стран. Но если, добавлять или нет сахарозаменители в чай, решаете вы сами, то при употреблении расфасованной продукции вам приходится идти на поводу у производителя, который не всегда удосуживается сообщать, что он добавил в свой продукт. Как говорится: будьте бдительны. Если на этикетке какого-либо продукта есть запись E9 (начинается с девятки), то это

означает наличие сахарозаменителя в продукте питания. Также заметим следующее: если употреблять потенциально опасные заменители сахара лишь изредка и в малой дозе, то сильно навредить себе трудно. Однако же сегодня эти заменители сахара используются повсюду – в десятках тысяч продуктов питания и напитков. В США в 60 % случаев там, где ранее использовался сахар, теперь используются синтетические сахарозаменители, в основном аспартам. Мы, похоже, движемся к тому же. Пожизненное употребление «химии» в приличных количествах, конечно, может нанести вред здоровью.

А значит, мы вновь возвращаемся к **правилу № 1** – только натуральные продукты (свежие фрукты и овощи, «упакованные» в собственную кожуру природой) не несут в себе никакой опасности. Чем чаще вы будете включать их в свой рацион, тем меньше шансов сделать ошибку в планировании собственного питания.

Правда, и тут надо соблюдать осторожность. Вот история из жизни: девушка (назовем ее Марина) рассказывает, что летом решила похудеть и практически полностью перешла на овощи и фрукты. За день она могла съесть до 4 килограммов яблок, а к вечеру еще «закусить» половинкой арбуза. Живот у нее раздувало, но девушка радовалась – чувства голода она не испытывала, да и в туалет бегала в три раза чаще, чем обычно. Каково же было ее изумление, когда, встав на весы через месяц после такой «диеты», она обнаружила, что набрала еще 3 килограмма! Согласитесь, для людей с диабетом такой результат был бы крайне нежелательным.

В чем же причина лишнего веса у людей, ведущих вегетарианский (точнее, «фрукторианский») образ жизни? Виной тому все та же фруктоза.

Вспомним, что главный орган в метаболизме фруктозы – это печень. Именно здесь фруктоза преобразуется в производные глюкозы и хранится в виде гликогена. Возможности печени в переработке фруктозы ограничены, что не очень хорошо. При поступлении больших доз фруктозы, она может преобразоваться в жир и откладываться в виде малоаппетитных складок на теле.

Уровень фруктозы в крови (это мы тоже узнали на примере с инсулином) не зависит напрямую от гормональной регуляции. Поэтому фруктозу часто рекомендуют в качестве диабетического продукта. Но кроме того, что потребление большого количества фруктозы может привести к образованию жиров, это также может и замедлить выделение лептина.

Лептин – это гормон, отвечающий за энергетический баланс в организме; и недостаток лептина, вызванный избыточным употреблением фруктозы, может стать причиной нарушения энергетического обмена и тоже привести к отложению лишнего жира.

Другими словами, при избытке фруктозы в мозг не поступает сигнал о насыщении. Поэтому мы и продолжаем есть. В результате – ожирение, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий уровень «хорошего», высокий уровень триглицеридов и повышенный аппетит. И все это из-за банального переедания «безопасных» фруктов.

Но что же делать, спросите вы, если организм требует сладкого, а одним яблочком этой жажды не утолить? Терпение, ответ на этот вопрос вы найдете в следующей главе.

Глава 2. С диабетом можно все – но понемногу! Принципы диабетического питания

Итак, мы выяснили, что лучшим источником углеводов, и в том числе сладостей, могут служить только свежие овощи и фрукты. Но и их неограниченное количество может привести к перееданию и неприятным последствиям. Как же сделать так, чтобы есть в удовольствие и наедаться?

Здесь мы переходим к следующим наиважнейшим принципам здорового питания, а точнее, правилам № 2, № 3 и № 4 (всего их будет пять). Вы помните, что диабетикам рекомендуют дробное питание. Это значит – съедать небольшое количество еды не два-три, а четыре-пять раз в сутки. Такой подход позволяет предупредить массивную бомбардировку углеводами клеток организма и снижает нагрузку на все системы. Дробное питание мы назовем **правилом № 2**. Обратите внимание, что все приведенные ниже рецепты учитывают эту особенность. Поэтому наряду с главами «Завтрак», «Обед» и «Ужин» у нас появляется отдельный раздел – «Перекусы». Перекусами вы можете заменять второй завтрак, полдник или любой другой прием пищи, для которого не подберете рецептов в других главах. Для перекусов вам будут предложены низкокалорийные рецепты, поэтому вы можете использовать их даже для организации суперпозднего ужина (или сверхраннего завтрака).

Но почему это правило так важно для диабетического питания? Согласитесь, переедаем мы в основном тогда, когда чувствуем зверский голод. Немудрено прийти домой после напряженного рабочего дня и смолотить огромную тарелку овощного салата, заесть это все парой котлеток и, подумав, добавить несколько чудовищных по размерам бутербродов с чаем или соком. Мы проголодались!

При этом ни вкус, ни аромат еды до нас обычно не доходят – ощущать их мы начинаем, только когда тарелка опустошается и до мозга докатывается приятное чувство сытости. Правда, чаще всего вместе с ним накатывают тяжесть в животе и горькое сожаление по поводу в очередной раз нарушенного правила – не переедать. А вот если бы за час до окончания рабочего дня (через пару часов после обеда) вы съели спелый апельсин или выпили бутылочку йогурта, вам было бы намного проще удержаться, есть медленнее и почувствовать насыщение еще тогда, когда на тарелке оставалась половина ужина.

Дело в том, что голодание (особенно у людей с диабетом I типа, которые при резком падении сахара в крови и вовсе могут упасть в обморок) запускает не самые положительные психологические процессы. Телу сложно доказать, что отсутствие еды в тот момент, когда оно начинает ее требовать, – явление временное. Особенно если вы имеете привычку злоупотреблять диетами или просто привыкли время от времени обходиться без обеда или ужина. Организм включает режим «паники», и вам становится трудно управлять собственным аппетитом.

Диабетики должны быть вдвойне внимательны к сигналам своего тела. Никакая загруженность, отсутствие времени или условий для приема пищи не должны помешать вам вовремя удовлетворить потребность организма в очередной порции «горючего». В идеале вы должны есть каждые 3 часа, с 12-часовым перерывом на вечерний отдых и сон.

В классической литературе, посвященной диабетическому питанию, приводится несколько схем, рассчитанных на четырех- и пятиразовый прием пищи. Обратите внимание, что в схемах завтраком называется самый легкий прием пищи, включающий сок, крупяную кашу или фрукты; вторым завтраком – легкий перекус из фруктов или творога; обедом – более плотная трапеза с горячим супом и мясным блюдом; полдником – еще один перекус; ужином – сравнительно большая порция белкового блюда с овощным салатом. Более подробные рецепты вы найдете в соответствующих главах. А теперь сами схемы.

Схема № 1 (четырёхкратный режим приема пищи)

- Первый завтрак: 7.00-7.30.
- Второй завтрак: 12.00-12.30.
- Обед: 16.30-17.15.

- Ужин: 21.00–21.30.

Схема № 2 (четырёхкратный режим приема пищи)

- Завтрак: 7.00–7.30.
- Обед 12.00–12.30.
- Полдник: 17.00–17.30.
- Ужин: 21.00–21.30.

Схема № 3 (пятикратный режим приема пищи)

- Первый завтрак: 7.00–7.30.
- Второй завтрак: 11.00–11.30.
- Обед: 14.00–14.45.
- Полдник: 17.00–17.30.
- Ужин: 21.00–21.30.

Как вы видите, схемы учитывают любой образ жизни, и вам остается только наполнить рекомендованные приемы пищи тем содержимым, которое соответствует вашим вкусам, и стараться придерживаться графика. Впрочем, количество «перекусов» между основными приемами пищи может быть самым разным – главное, чтобы в качестве такового вы не использовали большую котлету или полтортика с кремом из взбитых сливок.

Итак, соблюдение правила № 2 (дробного, частого питания) – это один из залогов того, что вы сможете наесться, не переедая. Но это не всё. Пришло время познакомиться с **правилом № 3**. Сформулируем его следующим образом: **чтобы пища приобрела чудесные свойства и помогла восстановить здоровье, ее надо есть медленно, тщательно пережевывая и наслаждаясь вкусом.**

Вот удивили! – скажете вы, – да этому еще в школе учат! Ну да, учат. А вы часто делаете то, чему вас учили в школе? При всей внешней банальности правила № 3 переоценить его значимость в диабетическом питании невозможно. Мы с вами начали разговор с размышлений о сладком. И действительно, без сладкого наши вкусовые потребности не будут удовлетворяться. Но попробуйте провести такой эксперимент: задержите во рту кусочек черного хлеба. Вы почувствуете, как из соленого или нейтрального его вкус начинает становиться отчетливо сладким. Что происходит? Просто углеводы, составляющие большую часть хлеба, под воздействием ферментов слюны начинают расщепляться с выделением глюкозы уже в ротовой полости, и вы чувствуете тот самый вкус, который дарит вам сахар или фруктоза, расщепляющиеся на те же составляющие. Чем не чудеса?

А что будет, если глотать пищу в спешке, практически не пережевывая? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит вспомнить основные механизмы переваривания пищи. Углеводы перевариваются под воздействием ферментов слюны сначала во рту, потом в пищеводе и желудке (пока эти ферменты не растворит желудочный сок, содержащий соляную кислоту). Если первичный процесс расщепления прошел некачественно (вы слишком быстро проглотили пищу), углеводам приходится оставаться в желудке, пока не закончится процесс переваривания белков и жиров (протекающий как раз под воздействием соляной кислоты) и все содержимое не перетечет в кишечник. Здесь, при помощи уже кишечных ферментов, продолжится расщепление углеводов.

Казалось бы, все нормально – даже непрожеванный кусок хлеба имеет шанс быть разложенным на его составные элементы. Но не все так просто. Задерживаясь в желудке, необработанные слюной углеводы начинают бродить, выделяя огромное количество газа. С этим процессом могут быть связаны такие неприятности, как изжога, рефлюкс, метеоризм и другие расстройства пищеварения.

Есть и еще один довод в пользу правила № 3. Мы должны знать, что процесс переваривания имеет не только химическую, но и эмоциональную природу. Когда мы едим медленно, ощущая рецепторами языка все вкусовые особенности каждого кусочка пищи, вдыхая аппетитные ароматы только что приготовленного блюда, наш мозг получает сигнал о начале пищеварения, а эмоциональная сфера настраивает тело на режим расслабления. В таких условиях вся внутренняя энергия идет на работу желудочно-кишечного тракта, что сказывается на результате самым положительным образом.

Итак, те принципы диабетического питания, с которыми мы уже познакомились, говорят о том, что есть надо не только довольно часто, но и медленно, тщательно пережевывая каждую порцию пищи и стараясь получить от этого процесса максимальное удовольствие. Только в таких условиях сигнал о насыщении дойдет до мозга прежде, чем вы переполните желудок, а значит, у вас не будет шансов переест и ваш вес останется под контролем.

Правило № 3 вплотную подводит нас к **правилу № 4**. Раз уж мы выяснили, что процесс пищеварения напрямую зависит от нашего эмоционального состояния, было бы глупо ждать пользы от еды, поглощая ее в состоянии стресса, усталости или раздражения.

Начать с того, что в таком состоянии прочувствовать вкусовые особенности пищи и наслаждаться каждым кусочком просто невозможно. Не зря, когда хотят подчеркнуть степень усталости или расстройства, говорят – мне не до еды. Невозможно получить удовольствие от ужина, если всего час назад говорил с начальством на повышенных тонах или скандалил с попутчиками в общественном транспорте. Пища, проглоченная в плохом настроении, не способна принести никакой пользы. Перегруженный работой или отрицательными эмоциями мозг не даст сигнал к выработке пищеварительных ферментов, напряженное тело не сможет выделить достаточно энергии для эффективного пищеварения.

Согласитесь, каждый из нас хоть раз, но испытывал такое: садишься за стол расстроенным, сметаешь полсковородки жареной картошки, не ощущая никакого вкуса, а потом, спустя час с небольшим, вдруг понимаешь, что чертовски голоден. Чему тут удивляться, если первая порция пищи прошла мимо сознания (и мимо желудка) в прямом и переносном смысле. Зато в жировых складках, уж будьте уверены, она отложилась!

Поэтому повторяем **правило № 4: в состоянии стресса или сильной усталости прием пищи лучше отложить!**

Но учитывая, что мы связаны рамками дробного питания и должны есть регулярно, чтобы нормализовать обмен веществ, те полчаса, на которые вы отложили обед или ужин, необходимо потратить на дыхательные упражнения, медитацию или любой другой способ привести эмоциональную сферу в порядок. Вам кажется это абсурдным? Зря. Диабет – это образ жизни. Болезнь не будет отравлять вам существование только в том случае, если вы будете учитывать ее требования.

Таким образом, правило № 4 несколько выходит за рамки принципов правильного питания. Оно диктует нам и определенное отношение к себе, окружающим людям и событиям, вас затрагивающим, – если вы хотите жить полноценной жизнью, рассчитывайте свои силы так, чтобы не устать, и постарайтесь не трепать себе нервы понапрасну.

Правилу № 5 (последнему в наших рекомендациях) мы посвятим следующую главу.

Глава 3. Не вари, горшочек!

Правило № 5

Помните средневековую сказку, пересказанную братьями Гримм, о том, как один волшебный горшочек накормил кашей целый город? Сами того не сознавая, братья-сказочники подарили нам замечательный образ для формулировки правила № 5 диабетического питания.

Если кто-то давно вышел из детского возраста и не понимает, о чем речь, напомним, что злая колдунья выкрала горшочек и, желая обогатиться, приказала ему варить день и ночь. Каша заполнила сначала дом колдуньи, потом выплеснулась на улицы, потом начала затапливать здания и людей. Спасла город от гибели одна-единственная фраза: «Горшочек, не вари!» Конечно, авторы, пересказавшие сказку, предостерегали читателей от жадности и обжорства, но мы привнесем в сказку еще один смысл: если вы хотите жить долго и счастливо – не переваривайте пищу!

Когда мы берем клубень картофеля и запекаем его в кожуре в духовке при высокой температуре, мы получаем такое вкусное блюдо, которое можно даже не солить. А попробуете сварить почищенную картошку в большом количестве воды – она разварится, превратится в кашу-размазню, и потребуется большое количество масла, молока и соли, чтобы придать ей хоть какой-то вкус.

Это самый простой пример, показывающий, что, убивая полжизни на готовку (всего за 30 лет мы тратим на это более 20 тысяч часов!), мы сами выкапываем яму для своей могилы. Не зря говорят – поваров придумал дьявол. Но есть и более веские доводы в пользу того, что чем меньше времени мы проведем у плиты, тем более полезное блюдо получим на выходе.

Первый из них – белки при длительной готовке сворачиваются (коагулируются), что затрудняет их расщепление и усвоение. Мы видим это на примере яйца – у яйца в мешочек нежная консистенция, оно легко проскальзывает в пищевод. Но попробуйте оставить яичницу на плите пару минут дольше, чем это необходимо, – она превратится в жесткую пленку, подобную твердому пластику, и разгрызть ее будет практически невозможно. Точно так же от длительной обработки жаром страдают мясо, курица, молоко и любые другие белковые продукты.

Иначе говоря, **правило № 5** можно сформулировать следующим образом: **лучшие рецепты для диабетического питания предусматривают минимум термической обработки.** Морскую рыбу достаточно пропарить под крышкой в течение 5 минут, а отбивную из мяса или филе курицы лучше всего обжарить по полторы минуты с каждой стороны и совсем чуть-чуть подержать под крышкой на медленном огне.

Второй довод в пользу быстрого приготовления связан с обработкой жиров. Все вы прекрасно знаете, что пережаренный жир (независимо от того, животного он происхождения или растительного) является канцерогеном, то есть способен провоцировать развитие раковой опухоли. Впрочем, и просто перегретый жир меняет свою структуру и уже не способен выполнять свою прямую функцию – являться источником тепла и дополнительной энергии для клеток организма. Поэтому в диабетическом питании лучше всего использовать только натуральные жиры, не подвергавшиеся переработке, – сливочное и растительное масло (не спреды!), в небольших количествах – сало. А вот орехи, которые также богаты растительными жирами, можно есть сколько душе угодно.

Отдельно необходимо обсудить приготовление овощей. Вы знаете, что их польза заключена в большом количестве минералов и витаминов, которые в них содержатся. Кроме того, овощи в своей значительной части состоят из клетчатки, которая помогает механическому перетиранию пищи и освобождению кишечника. Но что происходит со всеми этими

богатствами, если мы засовываем овощи под крышку в холодную воду и варим в течение 30–40 минут?

Об этом знает даже ребенок: минералы и витамины разрушаются, клетчатка меняет свою структуру и становится вялой и мягкой (где уж тут чистить кишечник!). Получается, что большая часть продукта становится совершенно бесполезной для организма! Что же теперь делать? Переходить полностью на сыроедение?

Не надо спешить. Любая идея, доведенная до крайности, становится абсурдом. Наши желудки за тысячелетия цивилизации, конечно, уже привыкли получать и переваривать горячую пищу. Поэтому призыв полностью отказаться от супов или овощных гарниров так же вреден, как и постоянное переваривание. Истина посередине. Для диабетического питания, чтобы постоянно поддерживать страдающие от гликемии клетки, необходимо большое количество минералов, витаминов, белков (не коагулированных!), долго расщепляющихся углеводов (свежие овощи и фрукты). Все эти ингредиенты легко получить из растительной пищи, которая не подверглась длительному перевариванию. Поэтому – да здравствуют разнообразные салаты, тушеные или обжаренные на быстром огне овощные гарниры, орехи, зелень и другие прелести, которые дарует нам природа.

Теперь о том, из чего должен состоять рацион при диабете. Это черный либо специально для диабетического питания хлеб, овощные супы, но не более двух раз в неделю, нежирное отварное или заливное мясо, птица, рыба, различные каши, за исключением манной. Макароны можно употреблять, но крайне редко. А вот овощи – капусту, салат, огурцы, кабачки, редис, томаты и зелень – можно есть столько, сколько захотите, они обязательно должны присутствовать в питании при сахарном диабете.

Также для питания при сахарном диабете разрешены яйца, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты, особенно показан творог, отруби и шиповник, улучшающий жировой обмен и нормализующий функции печени. В качестве напитков диабетик может пить зеленый либо черный чай, слабый кофе, томатный сок, а также фруктовые и ягодные соки.

Самое важное – питание при диабете должно содержать большое количество витаминов, микро-и макроэлементов. Как видите, меню при сахарном диабете может быть не менее разнообразным, чем рацион здоровых людей, так как перечень разрешенных продуктов достаточно велик.

Глава 4. Волшебная диета, или Меню № 9

Обычно ту или иную диету при диабете рекомендует врач, составлять план питания и придерживаться определенного рациона учат в «школах диабета», работающих при медицинских учреждениях. Держа в руках эту книгу, вы можете уже не забивать свою голову подсчетами калорий и хлебных единиц – все данные приводятся в конце каждого рецепта. Вам достаточно будет выбирать по одному блюду на завтрак, обед, ужин или другие приемы пищи, чтобы быть уверенным, что вы не перебрали ни того, ни другого.

Но все же наша книга не будет полной, если мы не расскажем о классическом подходе к диабетическому питанию и не познакомим вас с диетой № 9.

Диету № 9 называют библией диабетического питания. На самом деле ничего сложного и противоречивого в ней нет – она просто расписывает примерный набор продуктов для одного дня и рекомендует определенные нормы потребления жиров, белков и углеводов. Так, в соответствии с ней в сутки рекомендуется съедать:

- белки – от 90 до 100 г;
- жиры – от 75 до 80 г (обязательно 30 % растительных);

- углеводы – от 300 до 350 г (полисахариды).

Энергетическая ценность суточного набора продуктов при этом не выходит за рамки 2300–2500 ккал.

Примерное меню диеты № 9 при сахарном диабете

- 1-й завтрак: нежирный творог с молоком, гречневая каша (рассыпчатая), чай;
- 2-й завтрак: отварные пшеничные отруби;
- обед: вегетарианские щи из свежей капусты с добавлением растительного масла, отварное мясо с молочным соусом, морковь тушеная, фруктовое желе;
- полдник: свежие яблоки или груши;
- ужин: капустный шницель с отварной рыбой (в молочном соусе), некрепкий чай;
- на ночь: кефир или ряженка.

Согласитесь, в таком изложении пища выглядит донельзя однообразной и не вызывает аппетита. Поэтому давайте заканчивать с теоретической частью и переходить к практической. Вот увидите, от одного прочтения предлагаемых рецептов ваш рот заполнится слюной, а жизнь покажется прекрасной во всех ее проявлениях. А главное, приготовление блюд по этим рецептам будет занимать у вас самое минимальное время, а значит, его останется больше для наслаждения трапезой и других приятных дел.

Соблюдайте правила питания при сахарном диабете и будьте здоровы!

Часть 2. Практическая

В этой части вы найдете рецепты простых и вкусных блюд, которые с равным успехом могут использоваться для завтраков, обедов, ужинов или любого другого перекуса. Разделение на приемы пищи довольно условно. Любой понравившийся вам рецепт вы можете с равным успехом использовать утром, днем или перед сном. Важно следить за общей калорийностью пищи и, при инсулинозависимом диабете, подсчитывать количество хлебных единиц, чтобы компенсировать их инъекциями инсулина.

Хлебная единица – условный показатель, который используется в построении диеты для людей с сахарным диабетом I типа. Используя этот показатель, легко заменить один продукт другим и при этом рассчитать правильную дозу инсулина. Одна хлебная единица содержит 10–12 г углеводов и примерно равна одному куску хлеба.

Так, 1 хлебную единицу содержат 1 яблоко, 1 небольшого размера апельсин, 1 груша, 1/2 банана, 1 персик, 1 картофелина величиной с куриное яйцо, 20–25 г белого или ржаного хлеба, 1 столовая ложка манной, гречневой, пшенной или перловой крупы, 250 мл молока или кефира, 1 столовая ложка пшеничной или ржаной муки. Пересчет на хлебные единицы упрощает подсчет количества принимаемых углеводов и, следовательно, помогает более точно рассчитать дозу инсулина для введения за 30 мин до предполагаемого приема пищи. Нужно иметь в виду, что во время завтрака на 1 хлебную единицу следует вводить 2 ЕД инсулина, а во время обеда и ужина несколько меньше – 1–1,5 ЕД.

Для людей с диабетом обоих типов важно придерживаться диеты, сбалансированной по количеству калорий. Дневная норма не должна превышать 2500 ккал, для разгрузочных дней (их рекомендуют людям с лишним весом 1–3 раза в неделю) эта норма снижается до 800–900 ккал.

Для удобства читателей все рецепты, приведенные в этой книге, уже пересчитаны на калории и хлебные единицы. Вам остается только следовать приведенным рекомендациям и наслаждаться каждой трапезой.

Глава 1. Завтрак за 15 минут: быстро и вкусно!

Идеальный диабетический завтрак должен быть достаточно плотным, чтобы обеспечить клетки энергетическим питанием на первую часть дня, но в то же время не слишком калорийным, чтобы не способствовать набору лишнего веса. Кроме того, он должен быть насыщен витаминами и минералами. Под эти условия лучше всего подходят салаты из свежих овощей или фруктов, но для приверженцев традиционных завтраков также подойдут крупяные каши с добавлением фруктов или сухофруктов.

Классическая диета № 9 также предписывает людям с диабетом в первый дневной прием пищи есть нежирный творог. Но те, кто пытался спросонья впихнуть в себя этот продукт, согласятся, что сухой творог без заправки (мы не можем позволить себе много жирного!) и сахара (здесь ограничения действительно лучше соблюдать) – не лучшее начало дня. Поэтому в наших рецептах мы предлагаем вам совместить полезное с приятным и добавлять творог в салаты или даже каши. Несмотря на непривычность данных комбинаций, на деле они оказываются очень аппетитными!

Обратите внимание еще на одну деталь: если для меню завтрака вы выбрали салат, заправленный сметаной или растительным маслом, – для обеда или ужина вам лучше подобрать рецепт без жиров – иначе вы рискуете превысить дневную норму. Кстати, любую заправку для салата можно заменить лимонным или даже апельсиновым соком – поверьте, это не только оригинально, но и вкусно!

Большой выбор рецептов для одного завтрака может вас смутить, но вы действительно можете себе это позволить! Давайте только договоримся: чтобы не выйти за рамки рекомендованных для одного дня 2300–2500 ккал, вы можете выбрать для завтрака любое блюдо или даже несколько блюд, суммарная энергетическая ценность которых не превышает 400 ккал.

Пшениная каша с творогом. *Продукты на 1 порцию: 1/4 стакана пшена, 50 г творога, 1/2 стакана молока, щепотка соли, 1/2 ч. л. меда, 15 г сливочного масла.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 450 ккал.

Расчет хлебных единиц: 5 ХЕ.

На базаре можно купить уже подготовленную пшеницу, которая варится быстрее, чем необработанная. Подготовить ее можно и самостоятельно. Перебрать зерна, промыть их и высушить в теплой, но не горячей духовке. Когда пшеница просохнет, слегка побрызгать ее водой, положить в полотняный мешочек или в ступку и толочь, пока оболочки зерен не облущатся. Снова промыть пшеницу и замочить на ночь в холодной воде.

Подготовленное таким образом (заранее) пшено залить 1 стаканом кипятка и варить 10 мин, после чего воду слить, а пшено залить кипящим молоком, посолить, добавить мед, масло и творог. Снять с огня и дать постоять 5 мин в теплом месте (можно укутать кастрюльку одеялом или поставить ее в нагретую духовку, но самый простой способ – переставить кастрюльку с кашей в емкость с горячей водой). Очень хороша для завтрака с любыми ягодами или кусочками фруктов.

Пшенная каша с клубникой. *Продукты на 1 порцию: стакана пшена, 2/3 стакана воды, фундук – горстка, семена подсолнечника – половина горстки, клубника – горстка, 1/2 ст. л. арахисового масла, соль, подсластитель – по вкусу.*

Время приготовления: 10–15 мин.

Энергетическая ценность: 350 ккал.

Расчет хлебных единиц: 4 ХЕ.

Вскипятить подсоленную воду, всыпать подготовленную (см. предыдущий рецепт) крупу и отключить огонь. Периодически помешивать и прикрывать крышкой, пока вся вода не впитается (около 5 мин). В готовую кашу добавить арахисовое масло, крупно молотый фундук, семечки. Перемешать. Добавить порезанную вдоль пополам клубнику и аккуратно перемешать.

Овсяная каша с яблоком и корицей. *Продукты на 1 порцию: 4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 г (1/2 стакана) яблочного сока, 100 г (1/2 стакана) нежирного молока, 1 ч. л. меда, щепотка корицы, 15 мл сливок (2 ст. л.), 10 г изюма (1 ст. л.), 1/2 (50 г) тертого яблока.*

Время приготовления: 10–15 мин.

Энергетическая ценность: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

Довести до кипения яблочный сок, смешанный с молоком, добавить хлопья и мед. Убавить огонь, варить кашу 5–6 мин. Перед окончанием варки добавить корицу, ввести сливки, перемешать кашу. Перед подачей на стол смешать с изюмом и тертым яблоком.

Овсяная каша с клюквой и апельсином. *Продукты на 1 порцию: 4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 г (1/2 стакана) клюквенного сока, 1 ч. л. меда, 15 мл (2 ст. л.) сливок, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 1 апельсин, 1 ст. л. (15 г) сушеных ягод клюквы.*

Время приготовления: 10–15 мин.

Энергетическая ценность: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

Вскипятить клюквенный сок, добавить хлопья, мед и апельсиновую цедру. Вновь довести до кипения и варить на медленном огне 5–6 мин. Снять с огня, добавить сливки и сушеную клюкву. Дать постоять в тепле 5 мин. Перед подачей на стол украсить тарелку дольками апельсина, освобожденными от пленок.

Каша рисовая с тыквой и сухофруктами. *Продукты на 1 порцию: 1/5 стакана риса, 150 мл молока, 50 г тыквы, 50 г изюма и кураги, 1/2 яблока, щепотка корицы, 1 ч. л. меда, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 290 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

С вечера замочить рис (лучше взять круглый, клейкий). Утром нарезать кубиками тыкву, обжарить на быстром огне без добавления масла (лучше взять посуду с антипригарным покрытием). Когда тыква подрумянится, влить в посуду немного воды (чтобы покрывала кубики) и тушить на небольшом огне 3–4 мин. По истечении этого времени влить в посуду молоко и быстро довести все содержимое до кипения, добавить рис, посолить и варить на небольшом огне еще 8 мин. За это время постепенно добавлять сначала сухофрукты, потом мед, корицу и масло. За минуту до готовности ввести порезанное кубиками яблоко.

Геркулес с сухофруктами. *Продукты на 1 порцию: 50 г (1/4 стакана) овсяных хлопьев («Геркулес»), 100 мл (1/2 стакана) молока, 100 мл (1/2 стакана) воды, 2 ст. л. смеси сушеного инжира, фиников, абрикосов и изюма.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 6 ХЕ.

Нагреть до кипения молоко и воду, добавить хлопья и сухофрукты. Варить, помешивая, 10 мин. Перед подачей к столу можно добавить немного сливочного масла. Для разгрузочных дней лучше использовать без масла и других видов жира.

Пшениная каша с бананом и имбирем. *Продукты на 1 порцию: 1/4 стакана пшена, 10 г сливочного масла, щепотка корицы, немного ванили (или несколько кристалликов ванилина), 1 ч. л. меда, 1 банан, имбирь – на кончике ножа, соль по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 350 ккал.

Расчет хлебных единиц: 6 ХЕ.

Сварить подготовленную заранее крупу обычным образом. В конце добавить соль по вкусу. В горячую, только что снятую с огня кашу положить порезанный банан, масло, мед и специи. Всё – можно есть.

Пшениная каша с курагой и медом. *Продукты на 1 порцию: 4 ст. л. пшена, 50 г кураги, 150 мл молока, 15 г (1 ст. л.) сливочного масла, 10 г (1/2 ст. л.) меда.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 380 ккал.

Расчет хлебных единиц: 6 ХЕ.

Для приготовления пшениной каши с курагой и медом хорошо промытое, замоченное с вечера пшено всыпать в кипящее молоко, добавить 1 ст. л. масла и варить 10 мин. Затем в кашу добавить помытые абрикосы и мед, перемешать, плотно закрыть крышкой и оставить на 5 мин в теплом месте.

Цитрусовый салат. *Продукты на 1 порцию: 1 апельсин, 1 мандарин, 100 мл кефира.*

Время приготовления: 5 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Апельсин и мандарин почистить, освободить от белой мякоти, разделить на дольки. Дольки можно разрезать на 2–3 части. Залить фрукты кефиром. Это – самый быстрый завтрак, который можно рекомендовать для диабетического питания. Он также подходит для разгрузочных дней, так как содержит очень мало калорий.

Фруктовый салат. *Продукты на 1 порцию: 1 сладкое яблоко, 1 груша, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. сметаны.*

Время приготовления: 5 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Яблоко и грушу очистить от семенных коробочек, нарезать ломтиками. Сметану взбить с лимонным соком, смешать ее с фруктами.

Зеленый салат. *Продукты на 1 порцию: 50 г (пучок) листового салата, 50 г (пучок) щавеля, 25 г петрушки, укропа, зеленый лук – по вкусу, 1 ст. л. ржанных сухариков, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла.*

Время приготовления: 5 мин.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Зелень нарезать соломкой, сыр – небольшими кубиками. Смешать все с сухариками, полить растительным маслом. Салат можно отнести к сезонным блюдам, которые лучше всего готовить весной и в начале лета. Содержит много витаминов. Подавать можно с отварным яйцом.

Салат из капусты. *Продукты на 1 порцию: 100 г белокочанной капусты, 1 огурец, 1 пучок зелени, 1 отварное яйцо, соль по вкусу, 1 ст. л. сметаны.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Капусту мелко порубить, огурец и яйцо нарезать кубиками. Зелень измельчить. Смешать все ингредиенты, заправить салат сметаной.

Салат из помидоров и творога. *Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 70 г творога, 1 ст. л. нежирной сметаны, 4 листа зеленого салата, зелень, соль по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Очистить помидоры от кожуры, нарезать кубиками. Протереть творог через сито. Добавить сметану, посыпать мелко нарубленным укропом. Аккуратно перемешать творог с помидорами. Посолить. Положить листья зеленого салата на дно салатника. Выложить полученную массу, полить оставшейся сметаной. Украсить зеленью, дольками помидоров.

Салат «Цезарь» с тофу (соевый сыр). *Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 2 маслины без косточек, 1 ч. л. цельнозерной горчицы, 100 г мягкого тофу, сок половины лимона, 1 ст. л. оливкового масла, соль, черный перец, 4 листа молодого салата.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц (в варианте с сухариками или отрубями): 1 ХЕ.

Если после завтрака вы планируете встречи с людьми, можете не добавлять в салат чеснок, а просто натереть им тарелку. Выложить на нее листья салата. Отдельно приготовить соус: яйцо, маслины, зерна горчицы перемолоть в кашицу, добавить сок лимона и тофу. По капле, постепенно, тщательно растирая, ввести в смесь оливковое масло. Посолить, поперчить. Полученным соусом полить листья салата. Сверху можно посыпать ржаными сухариками или измельченными сухими отрубями.

Морковный салат. *Продукты на 1 порцию: 1 крупная морковь, 1 пакет (100 г) замороженного ананаса.*

Для соуса: 1 стакан натурального йогурта (или сметаны), 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. готовой горчицы, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность (в полной версии салата): 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Морковь помыть, почистить и нашинковать на терке для корейской моркови. Ананас (если нет замороженного, можно взять свежий или даже консервированный; в последнем случае, чтобы избавиться от лишнего сахара, дольки ананаса необходимо промыть холодной водой) нарезать небольшими кусочками и смешать с морковью. Приготовить соус: взбить лимонный сок с горчицей, тонкой струйкой влить растительное масло и продолжать взбивать до однородной массы. Не переставая взбивать, тонкой струйкой влить йогурт или сметану, добавить соль и перец. Залить этой заправкой салат, не перемешивая, и дать ему постоять несколько минут. В упрощенной версии можно отказаться от приготовления сложного соуса и ограничиться йогуртом или нежирной сметаной. Перед подачей на стол украсить салат веточками петрушки.

Салат из моркови с яблоком. *Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 1/2 яблока, 1/4 стакана сухофруктов (изюм, курага, чернослив), 1/2 апельсина.*

Для заправки: сок половинки лимона.

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 4 ХЕ.

Сухофрукты с вечера залить кипятком и оставить на ночь для разбухания. Утром воду слить, сухофрукты обсушить на бумажном полотенце и все, кроме изюма, нарезать соломкой. Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками. Все компоненты смешать, перед подачей на стол украсить салат веточками зелени (мелиссы или петрушки).

Салат из помидоров с сыром. *Продукты на 1 порцию: 2 небольших помидора, 50 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. майонеза на лимонном соке, соль, перец, зелень.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

На тарелку, натертую чесноком, выложить помидоры, нарезанные кружочками, посолить, поперчить. Сбрызнуть оливковым маслом. Выложить тертый сыр, посыпать измельченным яйцом, смазать майонезом. Сверху украсить салат зеленью.

Салат из краснокочанной капусты. *Продукты на 1 порцию: 100 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, маленькая луковка, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. меда, соль, зелень петрушки.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Нашинковать капусту, залить небольшим количеством кипящей воды, посолить и нагреть в течение 1–2 мин. Когда капуста осядет, откинуть на дуршлаг и охладить. Луковицу мелко нарезать, а яблоки натереть на мелкой терке. Все перемешать, посолить, добавить растопленный на водяной бане мед, лимонный сок, заправить маслом и украсить зеленью.

Салат из моркови с семечками. *Продукты на 1 порцию: 2 небольшие моркови, горсть очищенных семян подсолнечника, 1 ст. л. сметаны.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Морковь нашинковать, посыпать семечками. Смешать со сметаной.

Глава 2. Легкий обед без лишних хлопот

Мы опускаем второй завтрак (или ленч), чтобы сразу перейти к обеденному меню, так как для трапезы между завтраком и обедом (как бы мы ее ни называли) подойдет любой из рецептов, изложенных в главе «Перекусы». К тому же время с 9.00 до 13.00 мы, как правило,

проводим на работе, а значит, и рецепт для ленча можно посмотреть в соответствующем разделе.

Что касается обеда, то, как и советуют нам специалисты, меню для него лучше составлять, сочетая легкие овощные супы с одним белковым блюдом и большим салатом из овощей. Уж свежие овощи-то вы можете позволить себе в любом количестве!

Еще несколько слов о бульоне. Традиционно мы воспринимаем как бульон лишь мясной или рыбный отвар. Но на деле полезность этой жидкости сильно преувеличена. Гораздо лучше для организма (тем более ослабленного болезнью) варить супы на овощном бульоне. Кстати, такая практика позволяет и сильно сэкономить время.

Овощной бульон можно готовить заранее, используя для этого воду, в которой варились овощи для ужина, а можно просто развести бульонный кубик или специальную смесь приправ – в расчете калорий и хлебных единиц их можно не учитывать, так как содержание углеводов и жиров в них крайне невелико.

Имейте в виду, что для обеда вы можете выбрать любые блюда, совокупная энергетическая ценность которых не превышает 800 ккал.

Супы

Морковный суп с апельсиновым соком и имбирем.

Продукты на 1 порцию: 200 г очищенной моркови, 1 мелко нарезанная луковица, 250 мл (1 стакан) овощного бульона, 50 мл (4 ст. л.) свежевыжатого апельсинового сока, 1/2 ч. л. рафинированного растительного масла, кусочек корня имбиря размером примерно 0,5 см, натертый на мелкой терке.

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 275 ккал.

Расчет хлебных единиц: 5 ХЕ.

Нарезать морковь крупными кусками (можно натереть на крупной терке). Обжарить лук в растительном масле. Добавить морковь и потушить. Выложить обжарку в кастрюлю, залить овощным бульоном и варить примерно 15 мин, пока морковь не станет мягкой. Обработать суп в блендере до состояния пюре, затем добавить апельсиновый сок. Подавать на стол вместе со свежим зерновым хлебом, добавив в тарелку тертый имбирь, соль и перец по вкусу.

Суп из цветной капусты с миндалем. *Продукты на 1 порцию: 150 г цветной капусты, 200 мл (1 стакан) овощного бульона, 1 ст. л. дробленого миндаля, 2 ст. л. сливок, соль, перец, мускатный орех – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Цветную капусту разделить на отдельные соцветия, вымыть и положить в кастрюлю или форму, пригодную для микроволновой печи. Залить горячим бульоном, добавить соль и варить в кастрюле под крышкой или в микроволновой печи до тех пор, пока капуста не станет мягкой (7-10 мин). Вынуть капусту из бульона, взбить в блендере пюре. Переложить

готовое пюре в кастрюлю, вновь залить бульоном и разогреть (микроволны 600 Вт, 3 мин). Миндаль перемолоть в насадке-терке мясорубки. Готовый суп приправить миндалем, специями и сливками.

Суп из цветной капусты. *Продукты на 1 порцию: 150 г цветной капусты, 1 морковь, корень и зелень петрушки, половина небольшого корня сельдерея, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 250 мл воды или овощного бульона, соль по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В кипящую воду опустить мелко нарезанные корни сельдерея, петрушки и морковь. Варить на сильном огне 10–15 мин. Затем положить нашинкованную капусту, дать закипеть и варить на умеренном огне до готовности (5–7 мин). Сняв суп с плиты, заправить мучной пассеровкой (обжаренная на масле мука) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из кольраби с зеленью. *Продукты на 1 порцию: 1/2 кочана кольраби, 200 мл овощного бульона, 1 ч. л. тертой цедры апельсина, 50 мл сливок, зелень, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Кольраби очистить и очистки отложить. Вскипятить в кастрюле бульон с цедрой. Отваривать в нем очистки кольраби 10 мин. Процедить бульон. Нарезать 1/2 головки кольраби ломтиками, отваривать в бульоне 8 мин и затем вынуть. В бульон влить сливки. Зелень порубить и положить в бульон. Сделать из кольраби пюре, приправить солью, перцем и сахаром, соединить с бульоном.

Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем. *Продукты на 1 порцию: 100 г капусты пекинской, 1 картофелина, 1 сладкий перец, 1 небольшая луковица, 1 ч. л. сливочного масла.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Картофель очистить, нарезать соломкой, залить крутым кипятком, отварить. Сладкий перец и репчатый лук измельчить и спассеровать на сливочном масле. В готовый бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятить в течение 3 мин, посолить. Перед подачей на стол в тарелку можно положить кружочек лимона.

Суп из зелени петрушки. *Продукты на 1 порцию: 1 пучок зелени петрушки, 250 мл воды, 1 маленькая луковка, 1 помидор, 50 г брынзы, 4 ст. л. простокваши, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. растительного масла.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 280 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Лук нарезать кубиками, обжарить на масле. Добавить муку и обжарить все вместе, помешивая; в конце обжарки добавить измельченную зелень петрушки, посолить. Помидоры и брынзу нарезать кубиками. В лук с зеленью петрушки влить воду, довести до кипения, добавить помидоры с брынзой. Варить еще 15 мин. Перед подачей заправить простоквашей, смешанной с яйцом.

Суп овощной со спаржей. *Продукты на 1 порцию: 200 мл овощного бульона, 20 г спаржи, 20 г зеленого горошка, 1/2 небольшой моркови, 1/2 маленькой репки или брюквы, 20 г лука-порея, 10 г шпината, 1 ст. л. мелких макарон, 10 г сливочного масла, зелень и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Коренья спассеровать с маслом, положить в горячий бульон и варить 5–6 мин, добавить спаржу, макароны, варить при слабом кипении до готовности. Перед окончанием варки добавить нарезанные листики шпината. Посолить и подавать суп со свежей зеленью.

Суп из зеленого горошка с брынзой. *Продукты на 1 порцию: 3 ст. л. консервированного горошка, 1/4 стакана рассола (от горошка), 50 г брынзы, 1 картофелина, 1 соленый огурчик, 1 ст. л. сметаны, 200 мл воды, перец, соль и зелень – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель, нарезанный тонкими кружочками, залить водой, варить 3–4 мин. Добавить консервированный горошек с отваром, нарезанный соломкой огурец, брынзу, натертую на крупной терке, перец, соль, зелень укропа, сметану и подать к столу.

Суп из сельдерея. *Продукты на 1 порцию: 80 г сельдерея (корень), 1 небольшая луковица, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 0,5 л воды, 1 яйцо, 50 г сыра, соль и лимонная кислота – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжарить на маргарине (сливочном масле), добавить муку, потушить. Добавить сельдерей и обжарку в

кастрюлю с кипящей водой, проварить 10 мин, снять с огня. Смешать желток с небольшим количеством воды и влить в суп. Посыпать сыром. Заправить солью и лимонным соком.

Суп из брюссельской капусты. *Продукты на 1 порцию: 50 г капусты брюссельской, 10 г лука-порея, 1 картофелина, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сливок, соль и зелень – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 125 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1–2 мин и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на сливочном масле. Подготовленные овощи положить в кипящий бульон, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении. Подавать со сливками и зеленью. Так же можно приготовить суп на воде с добавлением молока.

Суп из сборных овощей с тыквой. *Продукты на 1 порцию: 1 небольшая морковь, 1 маленькая репка или брюква, 10 г корня петрушки и сельдерея, 1 маленькая луковка, 1/2 стебля лука-порея, 20 г капусты белокочанной, 1 картофелина, 50 г тыквы, 1 свежий помидор, 1 ч. л. сливочного масла, 200 мл овощного бульона, соль и зелень по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Овощи нарезать соломкой, картофель и тыкву – брусочками, помидоры – кружочками, морковь, репу, сельдерей и лук слегка спассеровать с жиром. В горячий бульон положить сначала капусту, пассерованные коренья, через 10–15 мин варки – картофель, а за 5–6 мин до окончания – тыкву и помидоры.

Суп из авокадо с мятой. *Продукты на 1 порцию: 1 ч. л. сливочного масла, 6 стрелок зеленого лука (мелко порезанные перья), 1 зубчик чеснока (раздавленный), 1 ч. л. муки, 150 мл овощного бульона, 1/2 авокадо, 1 ч. л. лимонного сока, 1 щепотка лимонной цедры, 50 мл молока или нежирных сливок, 1 ч. л. нарезанной мяты, соль, черный перец (молотый) – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Растопить сливочное масло в кастрюле с толстым дном. Добавить лук и чеснок и обжаривать около 3 мин на медленном огне. Добавить муку и готовить, помешивая, 1–2 мин. Постепенно влить бульон, затем довести до кипения. Оставить на огне, пока идет подготовка авокадо.

Очистить авокадо от кожуры и косточки, нарезать мякоть. Добавить в суп с лимонным соком и цедрой; приправить. Накрыть крышкой и варить 10 мин до мягкости. Дать супу немного остыть, затем протереть через сито обратной стороной ложки (можно размолоть в пюре в

блендере). Перелить в миску. Добавить молоко или сливки, мяту. Накрыть крышкой и подавать горячим или поставить в холодильник. Есть, как окрошку, – холодным.

Белковые блюда

Биточки из индейки с яблоком. *Продукты на 1 порцию: 80 г фарша индейки, 1 ст. л. мелко нарезанных яблок любого сорта, 1/2 ст. л. хлебных сухарей, щепотка сушеного молотого шалфея, немного семян фенхеля, красный перец, паприка, мускатный орех и соль – по вкусу, 1 ч. л. растительного масла.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Смешать все ингредиенты и сделать из получившегося фарша 1 круглую котлетку. Сбрызнуть сковороду растительным маслом, нагреть на среднем огне и выложить на нее котлету. Обжаривать примерно 10 мин с обеих сторон, до тех пор пока в середине мясо не перестанет быть розовым.

Бифштекс с яйцом. *Продукты на 1 порцию: 80 г говядины (утолщенная часть вырезки), 10 г масла сливочного, 1 яйцо, зелень, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мясо вымыть, обсушить и аккуратно срезать сухожилия. Из утолщенной части вырезки (головки) под прямым углом вырезать бифштекс толщиной 2–3 см. Бифштекс слегка (!) отбить, посолить, поперчить и придать ему округлую форму. Обжарить на быстром огне – по 1,5 мин с каждой стороны. Отложить бифштекс в теплое место. На той же сковороде на сливочном масле пожарить яичницу из одного яйца. Выложить на бифштекс. Подавать к столу посыпанным зеленью и перцем.

Куриные котлеты с грибами. *Продукты на 1 порцию: 100 г куриного фарша, 50 г свежих грибов, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. молока, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для приготовления куриных котлет с грибами лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Грибы для котлет помыть, нарезать, обжарить. Смешать грибы и лук, посолить, поперчить, добавить яйцо и небольшое количество молока.

Из куриного фарша сформовать лепешки. В центр каждой лепешки положить грибную смесь, завернуть, сформовать котлету. Обвалять ее в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Слоеные бифштексы. *Продукты на 1 порцию: 150 г фарша из говядины, 1 толстый ломтик сыра (30 г), 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Добавить в говяжий фарш яйцо, соль и перец. Массу тщательно вымесить, сделать две тонкие лепешки, уложить на одну из них ломтик сыра и закрыть сверху другой лепешкой. В посуде растопить сливочное масло на максимальной мощности микроволновой печи примерно за 30 с, затем выложить в него бифштекс, готовить на максимальной мощности микроволновки около 4 мин, перевернуть на другую сторону и оставить еще на 3 мин.

Говядина с побегами бамбука. *Продукты на 1 порцию: 100 г говядины, 1 маленькая луковица, 1 сладкий перец, 1/4 банки побегов бамбука (консервированных), 1 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 60 г мясного или овощного бульона, соль, перец и зелень кориандра – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мясо нарезать тонкой соломкой. Лучок покрошить. Сладкий перец нарезать соломкой. Побеги бамбука откинуть на дуршлаг, дать стечь и мелко нарезать. В воке [\[1\]](#)1
Специальная сковорода из тонкого металла с высокими бортиками.

[\[Заккрыть\]](#) или большой сковороде разогреть масло и пожарить на нем лучок до прозрачности. В воке на сильном огне при непрерывном помешивании в 2–3 приема за 1–2 мин хорошенько подрумянить мясо. Вынуть его из сковороды и отложить в теплое место. На оставшем масле при непрерывном помешивании 2–3 мин пожарить сладкий перец и побеги бамбука. Чеснок очистить и выдавить его в овощи. Смешать овощи с соевым соусом, солью и кайенским перцем и продолжить жаренье еще 2 мин.

Добавить к овощам мясо и бульон и разогреть их в течение 1–2 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью кориандра.

Говядина с помидорами. *Продукты на 1 порцию: 100 г отварной говядины, 1 помидор, 70 г редьки, 40 г лука-порея, 1 небольшая луковичка, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. апельсинового сока, лавровый лист, черный перец (горошины), соль – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо отварить в кипящей воде (15 мин) с добавлением горошин перца и лаврового листа. Редьку очистить, нарезать соломкой и посолить. Луковицы и лук-порей нарезать кольцами.

Помидор разрезать на 8 частей. Мясо вынуть из бульона и нарезать полосками. Перемешать в салатнике вместе с остальными компонентами.

Смешать уксус, растительное масло и апельсиновый сок, посыпать солью и перцем. Полить заправкой салат и подать к столу.

Тушеное мясо с морковью и кольраби. *Продукты на 1 порцию: корень петрушки и сельдерея (1 ст. л. сухой смеси), 1 зубчик чеснока, 1 небольшая луковица, 150 г говядины, 1/4 палочки корицы, 150 мл бульона, 1 ч. л. растительного масла, 1 морковь, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 вилка кольраби, 2 ст. л. нежирных сливок, 2 ст. л. лимонного сока, перец, петрушка – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Коренья, лук и чеснок мелко нарезать, мясо нарезать ломтиками толщиной в мизинец. Смешать все в емкости. Залить лимонным соком, дать постоять 7-10 мин.

В это время нарезать морковь соломкой и положить в кипящий бульон. Через 10 мин добавить к ней нарезанную соломкой кольраби. Через 3 мин откинуть овощи на дуршлаг. Мясо обжарить на разогретой сковороде на растительном масле с двух сторон. Добавить к нему овощи и сливочное масло. Влить немного бульона и тушить под закрытой крышкой 10 мин. Перед окончанием тушения влить сливки, добавить зелень.

Говядина с имбирем, жаренная в воке. *Продукты на 1 порцию: 100 г говядины (филе), 1 ч. л. кукурузной муки, 1 ч. л. растительного масла, 0,5 см корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 кубик говяжьего бульона, 1 сладкий перец, 3 ст. л. апельсинового сока, перец, соль, зеленый лук, кинза – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мясо нарезать тонкими полосками и обвалять в кукурузной муке. Чеснок и имбирь очистить, чеснок измельчить, имбирь нарезать полосками. Из сладкого перца удалить семена, мелко нарезать. Зеленый лук нарезать полосками.

В воке раскалить масло, затем слегка убавить огонь. Постоянно помешивая, обжарить имбирь и чеснок. Добавить мясо и жарить еще 1 мин. Добавить сладкий перец и размятый бульонный кубик. Готовить, постоянно помешивая, еще 3–4 мин. Влить сок и 2 ст. л. воды. Приправить солью и черным перцем, довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленым луком, чили и кинзой.

Говядина тушеная с баклажанами, грибами и помидорами. *Продукты на 1 порцию: 100 г говядины, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ч. л. томатной пасты, 50 г баклажанов, 50 г грибов, 1 крупный помидор, перец, соль, петрушка, лавровый лист – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Мягкое нежильное мясо обжарить в масле (5 г) до образования румяной корочки, добавить томат, 0,5 стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности (10 мин); затем разрезать мясо на 3 ломтика и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем.

После этого тушить 5–8 мин. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и вперемешку уложить возле мяса как гарнир.

Телятина с вишнями. *Продукты на 1 порцию: 100 г телятины (сырая мякоть), 50 г вишни (можно замороженной), 200 мл воды или бульона, 1 ст. л. сливочного масла, корица, соль и перец – по вкусу, 1 ч. л. муки, 60 мл вишневого сока.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, напиговать вишнями без косточек в местах проколов и посолить. В разогретую глубокую сковороду положить телятину, полить растопленным маслом, посыпать корицей и обжарить в духовке до полуготовности. Затем добавить вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушить до готовности. Телятину подавать со свежими овощами, поливая соусом, в котором она тушилась.

Говядина с огурцами. *Продукты на 1 порцию: 150 г говяжьего филе, 100 мл воды или бульона, 1 ст. л. растительного масла, 1 небольшая луковица, 2 соленых огурчика, черный перец, чеснок, зеленый лук и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Филе нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на масле с нашинкованным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, толченый чеснок, 1/4 стакана кипятка (или разогретого бульона), тушить минут десять, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 мин. Подать с нашинкованным зеленым луком.

Стейки семги. *Продукты на 1 порцию: 150 г стейка семги (тушка рыбы, нарубленная поперек на кусочки толщиной примерно 1,5–2 см), 1/2 лимона, 1 ст. л. растительного масла, черный перец и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Для этого блюда лучше брать охлажденную, а не замороженную рыбу, но в крайнем случае можно обойтись и замороженной (стейк разморозить в микроволновке). Слегка посолить, поперчить, смазать растительным маслом и обложить кружочками лимона. Через 10 мин лимон снять, а рыбу обжарить на сильном огне по 0,5 мин с каждой стороны. Затем убавить огонь, закрыть рыбу крышкой и дать ей дойти до готовности (7–8 мин).

Форель с грибным соусом. *Продукты на 1 порцию: 1 тушка речной форели, 1 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 50 г шампиньонов, 50 г апельсинового сока, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. муки, соль, зелень петрушки, черный перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Форель очистить, аккуратно удалить внутренности и плавники. Обвалять в подсоленной муке. Разогреть масло в большой сковороде, выложить в нее рыбу и обжаривать на среднем огне 5-10 мин, один раз перевернув. Снять рыбу со сковороды и поставить в теплое место. Выложить на сковороду мелко нарезанный чеснок, петрушку, грибы и обжаривать 10–15 мин. Влить сок и дать сильно закипеть. Помешивая, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Форель выложить на тарелку, полить соусом.

Жареное рыбное филе с миндалем. *Продукты на 1 порцию: 150 г рыбного филе, 1 ст. л. измельченного миндаля, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 лимона, перец, соль, зелень – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 250 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В филе сделать несколько узких отверстий и нафаршировать очищенным, измельченным миндалем. Филе посолить, поперчить и дать постоять в прохладном месте 10 мин. Затем обмакнуть его во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Готовое филе выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, положить кусочек сливочного масла, посыпать рубленой зеленью.

Скумбрия или сардины, жаренные со сладким перцем.

Продукты на 1 порцию: 150 г скумбрии или сардин, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 ч. л. томатной пасты (или пюре), 1 ч. л. муки, 1 ч. л. растительного масла, соль и перец – по вкусу.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нашинковать и слегка обжарить репчатый лук. Перец нарубить и высыпать на сковороду, на которой жарится лук. Смешать и жарить несколько минут, добавить томатную пасту, влить 1–2 ст. л. воды. Закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить нагрев, посолить и тушить 7–10 мин. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду, обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на рыбу тушеные овощи. Довести рыбу до готовности. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Треска с овощами. *Продукты на 1 порцию: 1/4 кочана кольраби, 1 небольшая морковь, 1/2 фенхеля, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г филе трески, 1 ст. л. лимонного сока, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, соль и зелень – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 230 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Очистить и помыть кольраби, морковь, фенхель. Все нарезать мелкими кубиками. 1/2 ст. л. сливочного масла растопить на сковороде и тушить в нем овощи в собственном соку. Помыть филе трески, просушить его, полить лимонным соком. Разогреть оставшееся сливочное масло и обжарить в нем рыбу с обеих сторон.

Приготовить соус, смешав в миксере яйцо вместе с зеленью, оливковым маслом и горчицей, посолить. Разложить овощи на тарелке, выложить на них филе, полить соусом.

Салаты

Салат свекольный с соленым огурцом. *Продукты на 1 порцию: 1/2 отварной свеклы, 1 небольшой соленый огурец, 1 ст. л. сока лимона, 1/2 луковицы, 1 ч. л. растительного масла, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Огурец нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Перемешать, приправить по вкусу солью, соком лимона, тмином, растительным маслом, посыпать кольцами лука.

Салат из белокочанной капусты с абрикосами. *Продукты на 1 порцию: 100 г нашинкованной белокочанной капусты, 6 абрикосов, 1 ст. л. майонеза.*

Время приготовления: 7 мин.

Энергетическая ценность: 70 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нашинковать свежую белокочанную капусту, смешать с нарезанными абрикосами, заправить майонезом.

Салат из репы и черешкового сельдерея с яблоками.

Продукты на 1 порцию: 100 г репы, 50 г черешкового сельдерея, 1 крупное яблоко, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда.

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Репу и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Сельдерей черешковый вымыть и мелко нарезать, соединить с подготовленными яблоками и репой. Заправить все растительным маслом, добавить мед, перемешать и дать настояться в холодном месте в течение 20 мин.

Салат из помидоров и огурцов с фасолью. *Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 1/2 огурца, 1/2 луковицы, 50 г стручковой фасоли, 1/2 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. виноградного уксуса, 1 ч. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, лук порубить (часть отложить для оформления). Стручки фасоли отварить, охладить и нарезать. Томатный сок развести уксусом и растительным маслом, добавить соль, сахар, перец и перемешать. Овощи выложить слоями на блюдо, заправить приготовленным соусом, посыпать луком, посолить и оформить зеленью петрушки.

Салат с помидорами и творогом. *Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 50 г творога, зелень укропа, 1 ч. л. растительного масла, 50 г брынзы, 1 ч. л. лимонного сока, 1 кусочек черного хлеба, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

На тарелку выложить нарезанный кружочками помидор, слегка посолить. Творог размять. Выложить его на помидор. Полить весь салат растительным маслом. Верх салата посыпать зеленью петрушки. Подавать этот салат лучше с черным хлебом и ломтиками брынзы.

Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом.

Продукты на 1 порцию: 1 помидор, 1 яблоко, пучок (50 г) зеленого салата, 2 ст. л. сметаны, соль и перец – по вкусу.

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 65 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть в проточной воде и уложить горкой в салатник. Очищенное от сердцевины яблоко нарезать тонкими кружочками. Помидор разрезать на дольки, выложить вокруг зеленого салата. Перед подачей на стол полить сметаной.

Пряный салат из огурцов. *Продукты на 1 порцию: 1 огурец, 1/2 небольшой луковицы, 1 ст. л. апельсинового сока, зелень петрушки или кинзы, острый перец и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 5 мин.

Энергетическая ценность: 40 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

В миску среднего размера сложить нарезанные полукольцами огурец и лук, посыпать солью и перцем. Залить апельсиновым соком. Украсить готовый салат зеленью. Подавать отдельно или как гарнир к говядине, свинине, куриным грудкам.

Салат из огурцов по-фламандски. *Продукты на 1 порцию: 1 огурец, 1 желток, 30 г йогурта, 1 ч. л. майонеза, укроп, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Огурец очистить, нарезать ломтиками и проварить в соленой воде 10 мин. Из желтка, йогурта и майонеза взбить соус, приправить его солью, перцем и половиной приготовленной зелени укропа. Соус вылить на еще теплые, предварительно обсушенные дольки огурца, которые перед этим посолить, добавить черный перец и посыпать оставшимся укропом. Подавать салат с гренками.

Салат из огурцов и зелени. *Продукты на 1 порцию: 1 огурец, пучок петрушки и укропа, 1 ч. л. растительного масла, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 5 мин.

Энергетическая ценность: 50 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Нарезать все составляющие салата на небольшие части, посолить, поперчить, заправить маслом.

Салат из мясного ассорти с огурцом и луком (салат можно использовать как основное блюдо). *Продукты на 1 порцию: 100 г отварной говядины, 50 г вареной постной свинины, 1 маринованный огурец, 1/2 луковицы, петрушка, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль, перец черный и красный (молотый) – по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Охлажденное мясо нарезать кубиками, маринованный огурец – квадратиками, лук – полукольцами. Все перемешать вместе с зеленью петрушки. Растительное масло размешать с лимонным соком, посолить, поперчить черным перцем и заправить этой смесью салат. Посыпать молотым красным перцем, подержать на холоде.

Апельсиновый салат с огурцом. *Продукты на 1 порцию: 1 апельсин, 1 огурец, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. растительного масла, соль и перец – по вкусу, 2 листочка мяты.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 60 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Очистить апельсин от кожуры и пленок и разделить на сегменты, держа фрукт над миской, чтобы собрать сок. Выложить в салатницу. Нарезать огурец и добавить в салатницу. Взбить венчиком апельсиновый сок и растительное масло, посолить. Полить салат заправкой, украсить листочками мяты.

Салат из свеклы и кресс-салата. *Продукты на 1 порцию: 100 г отваренной свеклы, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 пучка кресс-салата, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 40 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нарезать сваренную до полуготовности свеклу на ломтики, положить в лимонный сок и поставить в холодильник на 10 мин. Затем посыпать перцем и подавать на хорошо промытых листьях кресс-салата. Перед тем как положить ломтики свеклы на листья салата, их можно полить сметаной.

Салат с редькой, морковью и свеклой. *Продукты на 1 порцию: 100 г белокочанной капусты, 1/2 небольшой моркови, 1/2 небольшой редьки, 1/2 небольшой свеклы, 1 ч. л. растительного масла, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Свежие капусту и морковь натереть на крупной терке, помять руками. Натереть на крупной терке редьку и свежую свеклу. Перемешать, немного посолить и добавить растительное масло.

Глава 3. Плотный ужин за полчаса? Почему бы и нет!

Если на обед вы выбрали овощной суп и мясное блюдо с салатом, то в качестве ужина вам идеально подойдет любое блюдо из запеченных, жареных, тушеных овощей. Смешивать

белковые и овощные блюда не рекомендуется, так как особенности нашего пищеварения предполагают эффективное переваривание только одного вида продуктов. Дело в том, что углеводы хорошо расщепляются в слабощелочной среде. А белки – в слабокислотной. Если мы едим то и другое в один присест, щелочные и кислотные пищеварительные соки смешиваются и нейтрализуют друг друга.

Впрочем, мы не призываем вас перейти на раздельное питание. Просто у такого разделения (мясо – на обед, овощи – на ужин, или наоборот) есть еще одна положительная сторона – готовя по одному-два блюда на один прием пищи, вы экономите время, да и переест так гораздо сложнее.

Еще одно соображение: в диабетической диете рекомендуют использовать больше белковой пищи и меньше углеводов, чтобы уменьшить нагрузку на клетки и помочь справиться с лишним весом. Поэтому для ужина мы подобрали вам несколько блюд из бобовых.

Стручковая фасоль готовится очень быстро, а вот бобы, чечевица, горох или очищенная фасоль могут отнять у вас много времени. Поэтому, запланировав заранее блюда из них, оставьте с утра их замачиваться в теплой воде. Тогда время готовки можно будет значительно уменьшить.

Но вы можете и поменять рецепты из двух разделов: сопровождать овощной суп запеканкой из овощей, а мясо или рыбу с салатом есть на ужин. Главное, следить, чтобы во время вечерней трапезы, как и в обед, общая суммарная энергетическая ценность блюд не превышала 800 ккал.

Тушеная стручковая фасоль по-гречески. *Продукты на 1 порцию: 120 г стручковой фасоли, 1 ч. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г консервированных (или маринованных) помидоров без кожицы, 1/2 ч. л. орегано, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нагреть масло в сотейнике на среднем огне, добавить чеснок и немного поджарить. Положить фасоль и перемешать, добавить мелко нарезанные помидоры. Довести все до кипения, уменьшить огонь и тушить 10–15 мин. Добавить соль и орегано и тушить еще 5 мин на слабом огне. Подавать, когда фасоль станет мягкой, а жидкость от помидоров почти испарится.

Бобовые с тыквой. *Продукты на 1 порцию: 100 г бобовых (фасоль или бобы), 150 г тыквы, 1 крупная луковица, 1 ч. л. сливочного масла, чеснок, зелень, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Тыкву очистить от корок и семенной мякоти, нарезать кубиками (10–15 мм). Положить в посуду для варки, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, немного воды. Засыпать замоченную заранее чечевицу, фасоль, чину или нут, перемешать и, периодически помешивая, варить в закрытой посуде до тех пор, пока бобовые не станут мягкими. Готовые

бобовые посолить, заправить сливочным, топленым или подсолнечным маслом, перцем и чесноком, растертым с солью. Подать в горячем виде, посыпав зеленью.

Зеленый горошек с котлетами из грибов. *Продукты на 1 порцию: 100 г горошка, 50 г грибов, 100 мл воды или грибного бульона, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. риса, 1 ч. л. сливочного масла, соль, мускатный орех, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Грибы сварить на воде или бульоне, измельчить. Затем 2 ст. л. риса разварить с солью, мускатным орехом, петрушкой, смешать с грибами, сделать котлеты, обвалить их в яйцах и сухарях, поджарить на сливочном масле.

Сделать мучную поджарку (муку прокалить на сухой разогретой сковороде), развести ее грибным бульоном, смешанным с рассолом из-под горошка, прокипятить все, облить горошек, гарнировать его грибными котлетами.

Лобно с орехами. *Продукты на 1 порцию: 150 г стручковой фасоли, горсть очищенных грецких орехов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень кинзы или петрушки, 3 листика базилика, укроп и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Стручки фасоли нарезать кусочками, сварить (10 мин в кипятке), откинуть на дуршлаг (отвар не выливать), остудить и отжать рукой. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, зелень кинзы (одну веточку) хорошо истолочь и развести отваром из-под фасоли (1–2 ст. л.). Потом добавить нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень базилика, кинзы, все перемешать. Присоединить к этой массе отжатую фасоль, снова тщательно все перемешать, выложить на тарелку и сверху посыпать нарезанным укропом.

Фасоль, запеченная с яйцом. *Продукты на 1 порцию: 100 г стручковой фасоли, 1 небольшая луковица, 1/2 сладкого перца, 1/2 помидора, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. простокваши, соль, перец, зелень – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Стручки фасоли промывают, нарезают и отваривают в горячей подсоленной воде (10 мин). Нашинкованный репчатый лук и сладкий стручковый перец обжаривают на оливковом масле и соединяют с фасолью, добавив мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Массу солят, перемешивают, выкладывают на противень, поливают взбитым яйцом и кислым молоком и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Капуста кольраби с морковью. *Продукты на 1 порцию: 100 г кольраби, 1 небольшая морковь, 50 г лука-порей, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. дробленых орехов (любые, по вкусу), 25 г сыра, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Капусту кольраби и морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук-порей. Пассеровать все овощи на растительном масле. Посолить при подаче на стол или посыпать сверху натертым сыром вместе с растертыми орехами.

Капуста, тушенная с болгарским перцем. *Продукты на 1 порцию: 200 г капусты, 1 крупный помидор, 1 болгарский перец, 1 небольшая луковка, 30 г лука-порей, соль и перец по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Белокочанную капусту нашинковать, перец нарезать кружочками. С облитых кипятком помидоров снять тонкую кожицу и размять их в тарелке. Луковицу мелко нашинковать, лук-порей нарезать «копеечками» и разобрать на колечки. Зеленую часть порея нашинковать. На дно толстостенной кастрюли налить воды. Бросить в кастрюлю нашинкованный лук, затем перец, нашинкованные толстые части капустного листа. Когда они станут мягкими, добавить нашинкованные тонкие листы капусты. Снять их с огня, как только обмякнут. Облить капусту в кастрюле размятыми свежими помидорами. Добавить душистый перец, лавровый лист, гвоздику. Готовое блюдо густо засыпать колечками нашинкованного лука-порей.

Цветная капуста в сырном соусе. *Продукты на 1 порцию: 200 г цветной капусты, 1 ч. л. лимонного сока, 50 г мягкого сыра, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 4 ст. л. молока, 4 ст. л. овощного бульона, 1 яйцо, 1 ч. л. панировочных сухарей, соль и петрушка – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Варить капусту в 0,5 л подсоленной воды, прикрыв крышкой, в течение 15 мин. Затем откинуть на дуршлаг и держать над паром, чтобы она не остывала.

Натереть сыр. Растопить сливочное масло, добавить муку и обжарить ее. Понемногу добавляя бульон, довести до кипения. Добавить молоко, помешивая венчиком, добавить сыр и мускат, посолить и варить на слабом огне 8 мин. Смешать яйцо с 2–3 ложками соуса и также добавить его. Смешать капусту с сухарями и заправить соусом. С капустой можно подать картофельное пюре.

Капуста тушеная по-русски. *Продукты на 1 порцию: 200 г капусты, 1 ч. л. сливочного масла, 1 небольшая морковь, 1 маленькая луковица, 1 ч. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, соль, перец, лавровый лист, петрушка – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Нашинкованную соломкой свежую капусту тушат с добавлением воды или бульона, масла, томатной пасты, соли, периодически помешивая, до полуготовности; затем вводят пассерованные корни и лук, лавр, перец горошком и тушат. За 5 мин до готовности капусту заправляют мучной пассеровкой (белый соус) и солью. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью.

Картофель с тыквой. *Продукты на 1 порцию: 150 г тыквы, 150 г картофеля, 50 г сыра, 2 ст. л. сметаны, зелень и приправы – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Тыкву очистить, нарезать кубиками и поставить вариться в небольшом количестве воды. Поставить на огонь также картофель в скороварке. Варить до готовности. За это время включить духовку, натереть на терке сыр, промыть и мелко нашинковать зелень, приготовить специи. Вареную тыкву переложить в просторную кастрюлю или миску. Туда же складывать очищенный картофель.

Добавить сметану и растолочь картофель с тыквой. Всыпать зелень, специи и хорошо перемешать. На нагретую сковороду положить чайную ложку топленого масла и смазать дно и стенки. Переложить в сковороду пюре, разровнять ложкой и посыпать сверху сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Зеленое картофельное пюре с петрушкой. *Продукты на 1 порцию: 200 г картофеля, 50 г зелени петрушки, 50 мл молока, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Пюре восхитительного цвета, к тому же с восхитительным вкусом, так как петрушка отлично сочетается с картофелем! Это пюре особенно хорошо с рыбными блюдами, но его можно есть и как самостоятельное блюдо.

Очистить картофель и нарезать его на равные кусочки. Положить картофель в пароварку, затем влить кипятка из чайника в кастрюлю. Поставить пароварку на кастрюлю, посолить и варить 15 мин до полной мягкости; если картофель недоварен, пюре будет с комками.

Пока варится картофель, положить петрушку вместе с веточками в маленькую кастрюлю, добавить молоко и медленно довести до кипения, держать на медленном огне 5 мин, пока

петрушка не завянет и не станет мягкой. Затем положить все в блендер или кухонный комбайн и взбить, пока молоко не станет ярко-зеленым, – 2–3 мин. Слить через сито, чтобы избавиться от веточек петрушки, и вернуть в кастрюлю.

Когда картофель будет готов, слить его и вернуть в горячую кастрюлю, накрыть полотенцем на 4 мин, чтобы оно впитало пар. На медленной скорости разломать картофель миксером, затем увеличить скорость и взбить в нежное пышное пюре, добавляя зеленое молоко, соль и перец. Приправить по вкусу.

Картошка печеная. *Продукты на 1 порцию: 4 небольших клубня картофеля, 2 ст. л. квашеной капусты, 2 ст. л. соленых грибов, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зеленый лук и специи – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 150 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Для начала нужно очень тщательно вымыть картошку (с помощью щетки), прямо в кожуре положить на противень и поставить в нагретую духовку. Через 20 мин блюдо будет готово. Готовность печеной картошки можно проверить с помощью вилки (картошка должна быть мягкой).

К печеной картошке можно подать соль, репчатый или зеленый лук, квашеную капусту, соленые грибы, сливочное масло.

Картофельное пюре со шпинатом. *Продукты на 1 порцию: 2 крупные картофелины, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, 100 г шпината, 200 мл воды или овощного бульона, соль, кориандр, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Варить картофель до готовности, осушить. Из картофеля приготовить пюре. Смешать молоко, сливочное масло, черный перец и кориандр. Довести до кипения и кипятить 1 мин. Добавить шпинат и перемешать. Когда шпинат станет мягким, снять смесь с огня, как следует взбить и перемешать с картофельным пюре.

Пюре из картофеля с кольраби (диетическое). *Продукты на 1 порцию: 2 крупные картофелины, 1 «репка» кольраби, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель сварить в кожуре, очистить. Очистить и кольраби, нарезать тоненькими ломтиками и варить 15 мин в слегка подсоленной воде. Вода должна стечь, после чего овощи протереть вместе с вареным картофелем. Полученное пюре поместить в кастрюлю,

поставить на огонь и взбить вместе с горячим молоком, вливая его по одной ложке. Добавить сливочное масло. Благодаря кольраби пюре получается очень вкусным.

Кабачки, фаршированные овощами. *Продукты на 1 порцию: 1 небольшой кабачок, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. растительного масла, зелень и соль – по вкусу.*

Для соуса: 4 ст. л. воды или овощного бульона, 1 ч. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. муки, перец и соль – по вкусу.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц (с соусом) 2 ХЕ.

У кабачка срезать кончики и кожицу (если она грубая). После этого кабачок разрезать вдоль пополам, чайной ложкой выскрести сердцевину, порубить ее помельче и спассеровать в течение 15 мин, добавив немного растительного масла. Половинки кабачка бланшировать в кипящей воде 10 мин.

Лук мелко нарезать, добавить натертую на крупной терке морковь и спассеровать смесь на оставшемся растительном масле, пока лук не приобретет золотистый цвет. Остудить, добавить сердцевину от кабачков, мелко нарубленную зелень, муку, соль и перемешать. Этой смесью начинить половинки кабачка, уложить их в один слой на противень начинкой вверх, сверху полить томатным соусом и запечь в духовке. Время запекания – 15 мин при температуре 200 °С.

Приготовление соуса: муку развести небольшим количеством теплой воды, добавить остальную воду, томатную пасту, перец, соль, перемешать, довести до кипения.

Цукини, фаршированный рисом и помидорами. *Продукты на 1 порцию: 1 небольшой кабачок цукини, 100 мл овощного бульона, 40 г пропаренного риса, 1/2 репчатого лука, 1 ч. л. оливкового масла, 2 очищенных консервированных помидора, 1 ст. л. томатного соуса или соуса «Табаско», 30 г сыра, веточка базилика, 1 ст. л. орехов.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Вскипятить бульон с рисом и небольшим количеством соли. Накрыть крышкой и варить рис на слабом огне 15 мин. Цукини разрезать вдоль пополам. Вынуть маленькой ложкой мякоть, оставив при этом края толщиной 1 см. Очистить лук и нарезать его мелкими кубиками. Потушить в оливковом масле. Добавить помидоры с соком и слегка размять их. Добавить плодовую мякоть цукини, приправить солью, перцем и небольшим количеством соуса «Табаско». Варить соус 5 мин.

Нарезать мелкими кубиками сыр. Вымыть базилик, обсушить его, отделить листочки от стеблей и мелко порубить их. Предварительно нагреть духовку до 200 °С. Смешать рис, сыр, орешки, базилик, посолить и поперчить. Разложить по половинкам цукини.

Влить томатный соус в большую форму для запекания, положить в нее цукини и запекать в духовке 15 мин.

Шницель из капусты. *Продукты на 1 порцию: 200 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сметаны, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для приготовления шницелей из капусты белокочанную капусту нарезать соломкой и отварить в кипящей подсоленной воде (молодая капуста будет готова через 15 мин). Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать ей немного остыть, вбить в нее яйцо, добавить муку и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать шницель, обвалять в сухарях и поджарить до золотистой корочки на сливочном масле. Подавать со сметаной.

Баклажаны, фаршированные грибами. *Продукты на 1 порцию: 1 баклажан, 100 г маринованных грибов, 1/2 пучка зелени, 1/2 луковицы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. томатной пасты, лавровый лист, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Баклажан помыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из сердцевины мякоть и мелко ее нарезать. Лук почистить, помыть и нарезать. Зелень петрушки помыть и мелко нарезать. Грибы выложить на сковороду, добавить лук, сливочное масло, жарить в течение 5 мин. Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажана, соединить их, перевязав нитками или сколов деревянными зубочистками. Баклажан уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, лавровый лист и тушить в течение 10–15 мин на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить баклажаны в течение 15 мин.

Фаршированная тыква^[2]

Лучше готовить из целой тыквы, поэтому расчет продуктов дается на блюдо для целой компании.

[Закреть]. *Продукты: 1 небольшая тыква, 0,2 стакана риса, 20 г сливочного масла, 0,2 стакана изюма, 8 ягод алычи, 2 сладких яблока, 1 ч. л. корицы.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Тыкву помыть, срезать верхушку в виде крышки, ложкой удалить семечки и вырезать мякоть. Мякоть тыквы мелко нарезать, добавить сваренный до полуготовности рис, изюм, алычу без косточек, очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные соломкой яблоки,

сахар, корицу, перемешать и заполнить этим фаршем тыкву. Начиненную тыкву закрыть срезанной верхушкой, положить на противень и запекать на большом огне в течение 25 мин. При подаче тыквы к столу нарезать ее на кусочки, полить растопленным сливочным маслом.

Картофельная запеканка в фольге. *Продукты на 1 порцию: 2 картофелины, 5 г сливочного масла, соль и перец по вкусу, кулинарная фольга.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель почистить, помыть, посыпать солью. Фольгу разрезать на кусочки, каждый из них смазать маслом с одной стороны. Положить каждую картофелину на фольгу, плотно завернуть, защипнуть края и разложить на противне. Поставить картофель в фольге в горячую духовку на 25 мин.

К столу картофель подавать в качестве гарнира к мясу или рыбе, развернув наполовину. Можно также подать к картофелю свежие овощи и зелень.

Тушеный пастернак с миндалем. *Продукты на 1 порцию: 4 среднего размера луковицы, 1 ч. л. оливкового масла, 100 г разрезанного пополам пастернака, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. тимьяна, 4 ст. л. яблочного сока, 4 ст. л. овощного бульона, 1 небольшая груша, 1/2 семян горчицы, 1 ст. л. миндаля, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Положить лук в маленькую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения. Промыть холодной водой, очистить и разрезать пополам. В большой кастрюле спассеровать с оливковым маслом лук, пастернак, чеснок и тимьян до подрумянивания. Влить сок и кипятить 5 мин. Смешать овощной бульон, горчицу и добавить в кастрюлю. Накрыть крышкой и варить 10–12 мин, пока пастернак не станет мягким. В это время поджарить на оставшемся масле кусочки груши до золотистого цвета и переложить их в миску. Отвар пастернака перелить в другую кастрюлю и кипятить еще 2–3 мин. Снова залить им овощи, добавить груши, миндаль и довести до кипения. Добавить специи и подавать на стол.

Фенхель с соусом из плавленого сыра. *Продукты на 1 порцию: 200 г фенхеля, 1 ч. л. сливочного масла, 6 ч. л. яблочного сока, сок половинки лимона, 30 г плавленого сыра.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Срезать стебель фенхеля. Мелко нарубить зелень, она еще пригодится. Разрезать луковицы пополам. Растопить масло. Положить фенхель, посолить его. Перемешивать до тех пор, пока он полностью не пропитается маслом. Слегка обжарить фенхель на среднем огне, добавить сок и готовить до мягкости в течение 15 мин.

Приготовление соуса: слить жидкость, смешать ее с лимонным соком, добавить сыр, нарезав его маленькими кусочками. Разогреть духовку до 220 °С. Заправить фенхель соусом, поставить в духовку и готовить 10 мин. Перед подачей посыпать фенхель зеленью.

Зеленые помидоры с ореховым соусом. *Продукты на 1 порцию:* 4 зеленых помидора, 1 небольшая луковица, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. яблочного уксуса, кинза, зелень петрушки, зелень укропа, чабрец – чем больше, тем лучше, перец молотый, соль, хмели-сунели, шафран – по вкусу.

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидоры промыть и нарезать дольками, удалить семена, ошпарить кипятком и выдержать в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Для соуса: орехи пропустить через мясорубку вместе с чесноком, зеленью, заправить специями, мелко рубленным луком, яблочным уксусом. Уложить помидоры слоем на тарелку, залить приготовленным ореховым соусом, украсить колечками репчатого лука.

Свекла с сырным соусом и грецкими орехами. *Продукты на 1 порцию:* 1 небольшая свекла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. сливочного масла, 50 г шампиньонов, 2 ст. л. сливок, 50 г сыра, 1 ст. л. дробленых грецких орехов.

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чеснок раздавить до состояния пюре, смешать со свеклой, посолить. Грецкие орехи крупно порубить. Шампиньоны мелко порубить. Масло разогреть в сковороде, обжарить в нем шампиньоны до мягкости. Влить в сковороду сливки, добавить сыр и тщательно его размять. Варить соус на медленном огне до консистенции жидкой сметаны. Дать немного остыть, непрерывно размешивая. Добавить соус к свекле. Использовать в качестве гарнира или самостоятельной закуски.

Лук, фаршированный сыром. *Продукты на 1 порцию:* 1 крупная луковица, 1 ч. л. панировочных сухарей, 30 г сыра, 30 г соленых корнбионов, 1 яйцо, соль, перец молотый черный – по вкусу.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Опустить очищенную большую луковицу на 15 мин в горячую воду, после чего переложить ее в дуршлаг, чтобы вода полностью стекла. Дать луковице остыть, затем аккуратно ложкой удалить сердцевину. Мелко нарезать луковую сердцевину, смешать ее с остальными ингредиентами для начинки и начинить луковицы. Разместить фаршированную луковицу на

смазанной маслом жаропрочной тарелке и запекать около 15 мин при 180 °С. Готовая луковица должна быть мягкой, а начинка – красивого золотисто-коричневого цвета.

Запеченные помидоры с фенхелем. *Продукты на 1 порцию: 1 клубень фенхеля, 1 помидор, 30 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. рубленой зелени (петрушка, базилик, эстрагон), соль по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Фенхель помыть и почистить, зелень отложить в сторону. Клубень разрезать пополам и варить 12 мин в кипящей подсоленной воде. Помидор помыть, почистить и разрезать пополам. Сыр нарезать кубиками. Нагреть духовку до 220 °С. Немного сливочного масла растопить в посуде для запекания. Туда же переложить помидор и половинки клубней фенхеля. Зелень помыть, отряхнуть от воды и мелко порубить. Половину высыпать поверх помидора. Оставшимся сливочным маслом в виде хлопьев и сыром посыпать овощи. Поставить в духовку на 15 мин. Зелень фенхеля мелко порубить и вместе с оставшейся рубленой зеленью высыпать поверх готового блюда.

Овощи в ореховом соусе. *Продукты на 1 порцию: 200 г молодых овощей (картофель, цветная капуста, стручковая фасоль), 2 ст. л. грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. гранатового сока, 3 ст. л. овощного бульона, щепотка хмели-сунели, 1/4 пучка кинзы, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Овощи отварить до готовности, охладить. Картофель нарезать дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, молодую капусту нарезать крупными кусками, стручки фасоли можно разрезать пополам. Для соуса: орехи измельчить, добавить пряности, соль, чеснок, кинзу. Постепенно добавлять отвар, постоянно помешивая. Затем влить сок. Сложить овощи в салатник и залить соусом, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Овощное жаркое. *Продукты на 1 порцию: 100 г брокколи, 100 г пекинской капусты, горсть стручковой фасоли, несколько перышек зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. семян кунжута, 1 ч. л. растительного масла, соевый соус, 1 ст. л. апельсинового сока; соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Брокколи разделить на соцветия, пекинскую капусту крупно нарезать, стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 4–5 см, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. В разогретом до 160 °С масле

обжарить, постоянно помешивая, чеснок в течение нескольких секунд, добавить брокколи и жарить еще 2–3 мин. Затем добавить стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарить, помешивая, в течение 2 мин. Влить соевый соус, 1 ст. л. воды, осторожно перемешать, добавить сок, соль и молотый перец. Тушить на слабом огне до готовности. При подаче посыпать семенами кунжута и оформить зеленью.

Лук, фаршированный шпинатом и сыром. *Продукты на 1 порцию: 2 небольшие луковицы, 100 г шпината, 50 г сыра, соус «Песто», 1 ч. л. растительного масла, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Разогреть духовку до 250 °С. Срезать нижнюю часть луковицы, положить в кастрюлю с кипящей водой на 10 мин, вынуть, дать остыть. Затем срезать верхнюю часть луковицы, но не выбрасывать ее. Чайной ложкой удалить сердцевину луковицы, оставив три внешних слоя. Нашинковать вынутую мякоть и отложить. Перемешать заранее нарезанный шпинат с сыром и соусом, добавить измельченный лук, соль и перец.

Наполнить каждую луковицу этой смесью и сбрызнуть оливковым маслом. Сверху накрыть срезанной верхушкой и поместить в духовку на 20 мин, пока кожура луковиц не станет золотистой.

Глава 4. Вкусные перекусы: есть часто и держать сахар под контролем

Как вы помните, дневная норма калорий в день не должна превышать 2500 калорий (а лучше даже чуть меньше), при этом на завтрак, обед и ужин мы в общей сложности выделили 2000 калорий (по 800 на обед и ужин, 400 – на завтрак). Конечно, пользуясь приведенными здесь рецептами, вы можете существенно «сэкономить» калории, но все же будем рассчитывать, что каждый перекус (а в диабетическом питании их должно быть как минимум два – между основными приемами пищи) не должен «весить» больше 200 калорий.

Классическая диета при диабете рекомендует вместо полдника или позднего ужина съедать по одному фрукту или выпивать стакан кефира. С них действительно лишнего веса не наберешь, но у большинства людей эти продукты вызывают лишь приступ аппетита, а никак не чувство утоления голода. Поэтому в данном разделе мы предлагаем вам рецепты питательных и вкусных блюд, которые можно приготовить на скорую руку и есть, не рискуя набрать лишнее.

Омлет с творогом. *Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 70 г нежирного творога, 1 ч. л. сливочного масла, соль, перец и другие специи – по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Творог растереть, посолить и перемешать с яйцом до однородной массы. Разогреть сковороду, растопить сливочное масло и под крышкой поджарить омлет с одной стороны. Перед подачей на стол можно посыпать любой рубленой зеленью.

Омлет с шампиньонами и петрушкой. *Продукты на 1 порцию: 100 г шампиньонов, 1 яйцо, 1/2 корня петрушки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, перец, соль.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Шампиньоны промыть и нарезать; корень петрушки очистить, вымыть, натереть на терке. Желток отделить от белка. Сковороду разогреть с маслом, выложить грибы и корень петрушки и тушить на слабом огне, пока сок не испарится полностью. Желток смешать с грибами и мукой, добавить перец, соль, взбитые белки и запечь.

Омлет со сладким перцем. *Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1/2 сладкого красного перца, зелень петрушки, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Перец промыть, очистить от семян, мелко нарезать и тушить в масле до мягкости. Нарезать зелень петрушки, положить на сковороду с перцем и тушить до готовности перца. Посолить по вкусу. Взбить яйцо с молоком и солью и испечь на масле омлет. Сложить пополам, в середину положить тушеный перец.

Помидоры в сметанном омлете. *Продукты на 1 порцию: 1/2 помидора, 1 яйцо, 1 ст. л. густой сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, черный молотый перец, мускатный орех, соль.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидор помыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать дольками и поджарить на сливочном масле. Яйцо взбить венчиком, добавить сметану, посолить, поперчить, добавить щепотку тертого мускатного ореха, перемешать. Залить омлетной смесью помидор и запечь в горячей духовке.

Сырники. *Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1/2 пачки творога (100 г), 1 с. л. изюма, 1 ст. л. муки, соль и сода на кончике ножа.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Протереть творог через сито, добавить соль, изюм, яйцо и хорошо растереть, добавить муку. Все перемешать. Обмакнув столовую ложку в муку, выложить творожную массу на посыпанную мукой доску, сформовать шарики. Обвалять каждый шарик в муке, сделать

сырники. Обжарить сырники в разогретом масле с двух сторон до образования румяной корочки.

Фитнес-перекус. *Продукты на 1 порцию:* 2 ржаных хлебца, 100 г обезжиренного творога, 3 ст. л. 1 %-ного кефира, половина пучка свежей зелени, 2 г соли, 2 г красного или черного перца, 20 г сладкого болгарского перца, 30 г слабосоленой форели или семги.

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Для того чтобы творог был больше похож на пасту, необходимо добавить в него кефир. Приправить, добавить соль и перец по вкусу. Затем покрошить зелень. Добавить сладкий болгарский перец (при желании – чеснок или лук) и намазать хлебцы получившейся пастой. Сверху выложить форель или семгу, нарезанную кусочками, накрыть вторым хлебцем.

Бутерброды с творогом и редисом. *Продукты на 1 порцию:* 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, 200 г редиса, несколько перышек зеленого лука, соль.

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц (на два бутерброда): 2 ХЕ.

Творог смешать со сметаной в густую массу. Редиску вымыть, обрезать кончики и нарезать тонкими ломтиками (можно натереть на крупной терке), 1/3 часть редиски отложить целой. Лук мелко порубить. Положить в творожную массу редиску и половину нормы рубленого лука, перемешать, посолить.

Массу выложить толстым слоем на приготовленные ломтики ржаного хлеба, обровнять края, украсить редиской и посыпать рубленым зеленым луком.

Фаршированные трубочки из ветчины. *Продукты на 1 порцию:* 70 г постной ветчины, зелень петрушки или укропа, 4 помидорчика-черри.

Для начинки из яиц: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 кильки, 4 г сливочного масла, горчица, соль – по вкусу.

Для начинки из зелени: 4 г сливочного масла, 1/4 небольшой луковицы, 1 ст. л. измельченной зелени, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Начинка из яиц: растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить горчицей и солью.

Начинка из зелени: растереть сливочное масло и смешать с рубленым луком и зеленью, добавить соль, перец.

Ветчину нарезать на довольно тонкие ломтики (2–4 штуки), в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

Крокеты из ветчины в зеленом соусе. *Продукты на 1 порцию: 100 г ветчины, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 4 ст. л. молока, 2 ст. л. молотых сухарей, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Для соуса: 2 ст. л. майонеза, 1/2 свежего огурца, 20 г шпината, зелень петрушки, укропа, сельдерея, эстрагона, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Растереть масло, добавив желток. Ветчину нарезать мелкими кубиками, соединить с маслом и желтком, поперчить, всыпать сухари, нарезанную зелень, взбитый белок, хорошо вымешать. Сделать из массы крокеты в виде колбасок, опустить в кипящий бульон и варить. Когда крокеты всплывут, проварить еще 2 мин. Осторожно вынуть шумовкой, обсушить на сите, затем выложить на блюдо, полить соусом и подать.

Приготовление соуса: майонез размешать с горчицей. Шпинат и всю зелень измельчить, истолочь в ступке, влить чайную ложку воды, хорошо размешать и выжать сок через салфетку, соединить с майонезом, добавить мелко нарезанные огурцы.

Редис фаршированный. *Продукты на 1 порцию: 4–5 редисок, 40 г брынзы или творога, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 5 г сливочного масла, 1 огурец, пучок зеленого лука, 1 ст. л. сметаны, молотый перец и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Брынзу или творог, желток, масло и очень мелко нарезанный зеленый лук растереть до образования однородной массы, посолить и поперчить по вкусу. Если масса слишком густая, добавить немного сметаны.

Отобрать большие красные редиски, вымыть их и очистить. Со стороны ботвы вырезать острым ножом углубления. Используя кондитерский шприц, заполнить их приготовленной массой так, чтобы образовался «стожок». Воткнуть в него 2–3 пера зеленого лука.

Выложить на круглую тарелку кружочки огурца. На каждый кружочек положить фаршированный редис, вокруг полить сметаной, посыпать рублеными белками и нарезанным зеленым луком.

Огурцы, фаршированные сыром. *Продукты на 1 порцию: 2 консервированных или маринованных огурца, 50 г твердого сыра, 1/2 яблока, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. рубленой зелени петрушки, 1/2 красного сладкого перца.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 130 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть мякоть, порубить ее и смешать с натертыми на крупной терке сыром и яблоком. Полученную массу хорошо перемешать с петрушкой и майонезом и заполнить ею огурцы. Подать на продолговатой стеклянной тарелке, украсив кусочками красного сладкого перца или помидорами.

Перец, фаршированный брынзой и помидорами. *Продукты на 1 порцию: 1 сладкий перец, 30 г брынзы, 1/2 яйца, 1 небольшой помидор, 1 ч. л. сметаны.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Перец подготовить к фаршированию, затем наполнить его фаршем из тертой брынзы, смешанной с сырыми яйцами и мелко нарезанными помидорами. Уложить перец в смазанный противень, затем запечь в жарочном шкафу. Брынзу можно заменить творогом.

Помидоры, фаршированные горошком. *Продукты на 1 порцию: 1 крупный помидор, 1 ст. л. консервированного горошка, 1 ч. л. майонеза, зелень, соль.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидор помыть, срезать верхушку, подготовить для фарширования. Нафаршировать зеленым горошком, который предварительно заправить майонезом и смешать с зеленью. Накрыть помидор срезанной верхушкой.

Помидоры, фаршированные рыбой. *Продукты на 1 порцию: 1 крупный помидор, 1 ч. л. муки, 4 ст. л. молока, зелень петрушки, 1 яйцо, 60 г судака (или любой другой нежирной рыбы), 1 ч. л. сливочного масла.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Помидор помыть, срезать верхушку, вынуть ложкой сердцевину, посолить и заполнить фаршем. Для фарша мелко рубленое яйцо смешать с мелко нарезанной вареной рыбой и заправить молочным соусом и черным молотым перцем. Фаршированный помидор запечь в жарочном шкафу или в микроволновке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Помидоры «Мимоза». *Продукты на 1 порцию: 1 крупный помидор, 1 яйцо, зеленый салат, зелень сельдерея, 1/4 луковицы, немного майонеза, соль и черный молотый перец – по вкусу.*

Время приготовления: 14 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Белок сваренного яйца отделить от желтка, тщательно перемешать с мелко нарезанным сельдереем, луком, солью, перцем и майонезом до получения однородной массы.

Помидор ошпарить кипятком, облить холодной водой, снять кожуру, разрезать на 8 частей. Выложить их на листья салата, посолить, поперчить, в центре положить подготовленную смесь, украсить пропущенными через сито яичными желтками.

Помидоры, фаршированные рисом и яйцами. *Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 30 г риса, 1 небольшой сладкий перец, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

У помидоров срезать верхушки, чайной ложкой удалить семенную мякоть, посыпать внутри солью и перцем. Рис сварить, остудить и немного подсушить. Сладкий перец, мелко нарезав, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Сваренное вкрутую яйцо порубить. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, перемешать, добавить соль, майонез и полученным фаршем наполнить помидоры.

Выложить их на блюдо, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Закуска из помидоров, огурцов и яблок. *Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 1/2 огурца, 1 небольшое яблоко, 1 ч. л. майонеза, зелень, соль.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 100 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

У небольших крепких помидоров срезать верхнюю часть, вынуть сердцевину, углубление посыпать солью и начинить. Начинку приготовить из мелко нарезанного огурца, тертого яблока, майонеза, измельченной зелени. Все смешать, добавить по вкусу соль.

Огурцы фаршированные по-гречески. *Продукты на 1 порцию: 2 небольших свежих огурчика, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, чуть-чуть растительного масла, сок половины лимона.*

Для фарша: 100 г грибов, 1/4 репчатого лука, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 20 г отваренного риса, 1 ст. л. молока, зелень, черный молотый перец, соль.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Приготовление фарша: смешать мелко нарезанные тушеные грибы, измельченное яйцо, пассерованный рис, рубленую зелень петрушки, размоченный в молоке и отжатый хлеб. Все посолить и поперчить.

Очистить огурцы от кожицы и, разрезав вдоль, удалить семена. Наполнить половинки огурцов фаршем, накрыть их пустыми половинками, перевязать ниткой (или сколоть деревянными зубочистками) и положить в смазанную маслом форму. Смешать сметану с томатной пастой, полить этой смесью огурцы, сбрызнуть соком лимона, накрыть крышкой и тушить в течение 20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Омлет, который едят руками. *Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. зелени, 50 г консервированной спаржи, 1 ч. л. сливочного масла, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

В миску разбить 1 яйцо, добавить 1 ст. л. воды, немного соли и перца, зелень. Разогреть немного масла в сковородке для омлетов. Влить смесь и жарить до готовности, поднимая край, чтобы еще жидкое яйцо стекало вниз. Переложить на тарелку, остудить. На омлет выложить спаржу, завернуть и подавать.

Острые картофельные оладушки. *Продукты на 1 порцию: 2 небольшие картофелины, 1/2 луковицы, 1/2 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Смешать натертые на терке картофель, лук, сливочное масло, яйцо, муку и приправить специями. Разогреть масло в сковородке и жарить, выкладывая смесь столовыми ложками, до золотисто-румяной корочки снизу. Перевернуть и жарить с другой стороны, всего 4–5 мин. Подавать в горячем виде.

Часть 3. Исключительная

Как бы ни было разнообразно ваше ежедневное меню, все же время от времени приходится перелистывать старые кулинарные книги или опрашивать знакомых в поисках новых рецептов. Грядет ли семейный юбилей, романтический ужин или просто бывшие одноклассники предупредили о своем намерении нагрянуть в гости, всегда хочется, чтобы стол был не только вкусным, но и оригинальным. В нашем случае также приходится думать и об ограничениях по калориям, сахару, углеводам и о других простых, но важных правилах диабетического питания.

С еще большими трудностями могут столкнуться люди с повышенным сахаром в крови, если режим их работы не предусматривает перерывы на принятие пищи каждые 3 часа. Впрочем, если бы и предусматривал, где готовить диетические салатики или отбивные из капусты – прямо на рабочем месте? Здесь обычными рецептами не обойдешься – необходимо выдумать что-то не просто полезное, но и практичное.

И наконец, всеми нами любимые вылазки на природу. При диабете порция шашлыка не повредит – ведь в ней нет сахара, да и легко усвояемыми углеводами мясо не грешит. Но в процессе поедания жирной свинины (а именно такую – скворчащую салом над углями – предпочитают выбирать для пикников) легко перенапрячь печень, которая и так не слишком комфортно себя чувствует, сражаясь со свободным сахаром в крови. Так какую же альтернативу может предложить диабетик своим друзьям на природе?

Третья часть данной книги посвящена как раз ответам на эти и другие сопутствующие вопросы. Здесь вы найдете рецепты для исключительных случаев, научитесь готовить простые и вкусные блюда, которыми без труда можно перекусить на работе, а также узнаете, как удивить друзей и близких на даче или у реки. Так же, как и в предыдущих главах, каждый рецепт просчитан по калориям и хлебным единицам, так что вы можете быть уверены, что вреда вашему здоровью они не нанесут.

Глава 1. Диабет празднику не помеха: экспресс-рецепты для особого случая

Конечно, сегодня не проблема раздобыть самый экзотический рецепт – достаточно открыть любой кулинарный сайт. Но, к сожалению, тематических сайтов, посвященных особым случаям в диабетическом питании, пока не придумали. А ведь именно в процессе подготовки праздничного застолья (или в ходе самого праздника) легче всего забыть о правилах питания при диабете и потом горько пожалеть об этом.

Поэтому мы заполняем данный пробел и предлагаем вам рецепты низкокалорийных, вкусных и, безусловно, оригинальных блюд, которые украсят ваш стол, но не нарушат баланс в организме. Кроме того, их тоже можно приготовить всего за полчаса!

«Ласточкино гнездо». *Продукты на 1 порцию: 150 г мясного фарша, 1 зубчик чеснока, 1/2 яйца, 1/2 ч. л. майонеза, 1 ч. л. кетчупа, 1/2 луковицы, 1/2 помидора, 30 г сыра, 1/2 сладкого перца, соль, перец, укроп – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

К фаршу добавить соль, перец, приправы к мясу, мелко порезанный чеснок и укроп, замоченный в молоке или воде, 1/2 яйца, хорошо вымесить и сформировать лепешки (2–3 штуки). Выложить их на смазанный растительным маслом противень.

Нарезать сыр, лук, помидор, перец тонкими ломтиками (кружочками). На мясную лепешку выкладываем: кетчуп – лук – майонез – помидор – майонез – сыр. Кружочек перца вдавливаем вокруг начинки и саму начинку тоже легонько приминаем внутрь. Ставим в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин.

Закусочный рулет. *Продукты на 1 порцию: 1 яйцо, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. крахмала, 1 ч. л. майонеза, 1/2 ч. л. сливочного масла, сок половинки лимона, 70 г малосольной красной рыбы, 30 г оливок или соленых грибов, зелень, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 220 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Яйцо взбить с солью, майонезом, добавить муку и крахмал, поперчить. Маслины нарезать кружочками (или грибы ломтиками так, чтобы виден был рисунок гриба), зелень измельчить в блендере очень мелко.

К зелени добавить немного теста. Остальное вылить на смазанную пекарскую бумагу на противень, разгладить, чайной ложкой разложить зелень, выложить маслины или грибы. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 7-10 мин, внимательно следить, так как омлет готовится просто мгновенно. Вынуть омлет, смазать сливочным маслом и разложить рыбную начинку.

Приготовление начинки: если использовать пласты рыбы, то можно просто сбрызнуть их лимонным соком и разложить на рулете. Если остались рыбные обрезки или брюшки семги (что при диабете нежелательно, так как они жирные и высококалорийные), можно измельчить их в блендере с добавлением 1 ч. л. лимонного сока. После того как начинка разложена, свернуть рулет в трубочку и нарезать тонкими ломтиками.

Картофельный рулет. *Продукты на 1 порцию:* 2 картофелины, 150 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ч. л. панировочных сухарей, 10 г сливочного масла, 100 г любого мясного фарша или отваренных грибов, 1/2 луковицы, 50 г плавленого сыра, зелень, соль, перец, тмин – по вкусу.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

На небольшом количестве масла обжарить фарш и мелко порубленный лук (можно лук и грибы). Отдельно взбить миксером отварной картофель, яйцо, сливочное масло и молоко. Добавить муку, соль и перец и тщательно вымесить.

Противень застелить пекарской бумагой, смазать остатками сливочного масла, посыпать панировочными сухарями, выложить картофельное тесто тонким слоем. Запекать в горячей духовке 10 мин (до легкого румянца).

На столе разложить фольгу и аккуратно перевернуть на нее тесто из духовки (так, чтобы бумага оказалась сверху). Снять бумагу и выложить на блин подготовленную начинку, тертый сыр и мелко нарезанную зелень. Осторожно, помогая фольгой, свернуть рулет. Завернуть его в фольгу и вновь поставить в духовку на 10 мин.

Горячий рулет режется толстыми кусками (чтобы не развалился), но если его охладить – можно нарезать и тонко.

Салат «Изумрудный». *Продукты на 1 порцию:* 50 г нежирной ветчины, 1 яйцо, 3 белых гриба (свежих или замороженных), 30 г пармезана, 1/2 небольшой луковицы, 1 ч. л. майонеза, 1/2 огурца, соль – по вкусу.

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Белые грибы отварить (можно заменить на шампиньоны). Ветчину нарезать кубиками. Отварить яйцо, почистить и нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать и обжарить на небольшом количестве растительного масла. Отваренные грибы нарезать и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Сыр натереть на терке. Все ингредиенты смешать (кроме огурцов), посолить, заправить майонезом или сметаной, перемешать. На плоской тарелке сформировать салат горкой. Нарезать тоненькие полоски огурца и, начиная с макушки, по часовой стрелке наискось до самого низа поочередно вдавливать их в салат.

Индийская сладость. *Продукты на 1 порцию: 1 стакан нежирного молока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 стакан апельсинового сока.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Приготовление творожной заготовки: молоко вскипятить, затем по капле, непрерывно помешивая, влить в него лимонный сок. Через минуту-другую молоко свернется.

Творог отделить от сыворотки, процедить его через марлю и как следует отжать. Подсушенный таким образом творог раскрошить на рабочей поверхности и как следует вымешать, пока он не станет совершенно однородным. Раскатать руками небольшие шарики, размером с грецкий орех или чуть меньше. Шарики должны быть гладкими, круглыми и без трещин.

Одновременно с этим можно приготовить сироп – влить сок в маленькую кастрюльку (если готовить одну порцию, сока получится немного, при этом важно, чтобы он составлял столб жидкости не меньше 4 см) и поставить кастрюльку на небольшой огонь. Кипятить сок до тех пор, пока он не станет слегка густым, сиропообразным. В готовый кипящий сироп опустить творожные шарики (между ними надо оставлять место, так как они сильно увеличатся в размерах) и проварить 10 мин.

На стол индийские сладости лучше подавать в том же сиропе. Блюдо можно использовать в качестве десерта. Это как раз те сладости, которые человек с диабетом может позволить себе без ограничений.

Диетическое печенье. *Продукты на 1 порцию: 1/2 ч. л. сливочного масла, 1/2 стакана простокваши, 1/2 стакана муки, 1/4 ч. л. разрыхлителя для теста, 100 г творога, 1/2 банана, 2 ст. л. изюма.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 4 ХЕ.

Взбить масло с простоквашей, добавить муку и разрыхлитель. Замесить тесто. Разделить его на небольшие шарики и поставить в морозильную камеру на 10 мин. Приготовить начинку: творог смешать с изюмом, размятыми бананами, добавить 1 ст. л. муки. Шарики теста раскатать на пластинки, положить в середину начинку, сформовать печенье, похожее на бананчики. Запечь в горячей духовке в течение 15 мин. Блюдо подавать на десерт.

Праздничная запеканка. *Продукты на 1 порцию: 1 кабачок, 1 небольшая луковица, 120 г плавленого сыра, 1 ч. л. растительного масла, 1 яйцо, соль и специи – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Кабачок и лук нарезать кружочками, перемешать с солью и специями. Сыр нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам, поставить на медленный огонь – перемешивать, пока сыр полностью не расплавится.

Форму для запекания смазать растительным маслом, овощи с сыром соединить со взбитым яйцом и выпекать до готовности в духовке, нагретой до 180 °С (10–15 мин). При подаче на стол украсить веточками петрушки или фигурно нарезанными овощами.

Праздничный рулет. *Продукты на 1 порцию: 1 плавленый сырок, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. майонеза, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 50 г шампиньонов, 80 г нежирной ветчины или карбоната, 1/2 сладкого перца, 5 маслин, 50 г твердого сыра, 5 г сливочного масла.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сначала приготовить сырный блинчик. Плавленые сырки потереть на мелкой терке, добавить хорошо взбитые яйца с солью, муку, майонез, хорошо вымесить и выложить на противень, предварительно застеленный бумагой и смазанный растительным маслом. Поставить противень в предварительно разогретую духовку (180 °С) на 10–15 мин (как только зарумянится, сразу вынуть). Аккуратно отделить и выложить блинчик на рабочую поверхность верхней румяной стороной вниз на чистую бумагу для выпекания.

Приготовление начинки: натереть на мелкой терке плавленый сырок, добавить мелко нарезанные зелень и шампиньоны, давленный чеснок, майонез, хорошо размешать и намазать на еще теплый блинчик.

Выложить поверх начинки слой тонко нарезанного карбоната (ветчины), натертый на терке твердый сыр, нарезанный кубиками перец, кружочки маслин. Сделать все надо быстро, пока блинчик не остыл. Помогая бумагой для выпекания, аккуратно свернуть рулет и поставить его в холодильник до прихода гостей. Перед подачей на стол нарезать на порционные куски.

Закуска «8 Марта». *Продукты на 1 порцию: 3 вытянутых помидорчика, 50 г творога, 1 ч. л. сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченной зелени, 2 стрелки лука, 2 листа щавеля, соль.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Помидоры со стороны острого кончика разрезать крест-накрест, аккуратно вынуть мякоть. Творог соединить со сметаной, солью, зеленью, чесноком, мякотью помидора, заправить

этой смесью помидорчики. Выложить их на тарелку в виде бутонов тюльпана, стебли имитировать стрелками лука, листья – листьями щавеля.

Свинина по-степному. *Продукты на 1 порцию: 200 г постной свинины (можно брать парную телятину), 1 небольшая картофелина, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сметаны или майонеза, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, соль, зелень и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Мясо нарезать на отбивные толщиной 1–1,5 см и отбить их. Подготовить «шубку» для мяса: на крупной терке натереть сырой картофель, мелко нарезать лук, зелень, чеснок, яйцо, добавить сметану, муку. Все посолить и поперчить, вымесить до однородной массы. Обернуть кусочки мяса «шубкой», обжарить отбивные на большом огне по 1 мин с каждой стороны. Затем переставить в духовку или в микроволновую печь, добавить сметану и довести до готовности (запекать в течение 10–15 мин).

Мясной салат с овощами. *Продукты на 1 порцию: 100 г отварного мяса, 1 картофелина, сваренная в кожуре, 2 ст. л. тушеной капусты, 1 помидор, 2 ст. л. консервированного горошка, 1 ст. л. сметаны, зелень и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сваренный картофель охладить, нарезать кубиками, присоединить к нарезанному ломтиками мясу и выложить все вместе на тарелку. Добавить помидоры (свежие или консервированные), консервированный зеленый горошек, тушеную капусту, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Курица отварная с овощами под белым соусом. *Продукты на 1 порцию: 150 г куриного филе (можно любую другую часть курицы), 1/2 яйца, 70 г капусты, 1/2 моркови, 1 ст. л. зеленого горошка (консервированного), 2 ст. л. молока, 1 ч. л. крахмала, 1 ч. л. сливочного масла, зелень и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Кусочек курицы приготовить в пароварке или в микроволновой печи (на 150 г филе – 10 мин при максимальной мощности в посуде для микроволновых печей с крышкой и с небольшим количеством воды и соли). Морковь и капусту нашинковать, тушить с небольшим количеством масла 10 мин. За 2 мин до окончания готовки добавить к овощам зеленый горошек.

Приготовить белый молочный соус: крахмал развести в небольшом количестве холодного молока, после чего добавить понемногу полученный раствор в кипящее молоко, тщательно размешивая, чтобы не образовалось комков.

Сварить вкрутую яйцо и мелко нарезать. Выложить курицу и подготовленные овощи в тарелку, залить приготовленным соусом, приправить яйцом и мелко нашинкованной зеленью. Подавать со сливочным маслом.

Глава 2. Питание на работе: варианты на каждый день

Диабет – это не та болезнь, которая требует полного затворничества и кардинального изменения образа жизни. При правильно компенсированном диабете, как мы уже не раз говорили, можно жить полной жизнью и не ограничивать своих творческих порывов. И о том, чтобы отказываться от работы, даже речи не идет.

Но здесь мы сталкиваемся с хорошо понятными трудностями: чтобы поддерживать нормальный обмен веществ, необходимо дробное питание, а вот чтобы успешно работать – желательно мысли о еде с работой не мешать. Да и какое начальство (а у каждого из нас всегда найдется кто-то вышестоящий, какую бы должность мы ни занимали) потерпит отлучки в кафе каждые три часа?

Так как же разрешить это противоречие? Как полностью отдаваться работе и при этом не забывать о своем здоровье? Те, кто всерьез подошел к этой проблеме, уже нашли варианты ее решения. А нам остается только прислушаться к ним.

Итак, самый простой выход из положения – посвятить своему дневному питанию вечер накануне. Это не значит – наедаться впрок! Это значит, что достаточно всего полчаса вечером, чтобы приготовить себе несколько простых и разнообразных блюд, которыми можно спокойно позавтракать, пообедать и поужинать прямо на рабочем месте, не привлекая к себе лишнего внимания резкими запахами или летящими во все стороны брызгами.

Конечно, удобнее всего брать на работу пирожки и бутерброды. Но эти изобретения человечества трудно назвать полезной пищей. Поэтому в первую очередь мы научимся делать диетические пирожки и диетические бутерброды. Вас не должно пугать слово «диетические» – вот увидите, вашей диете позавидуют все коллеги! К тому же только этими блюдами мы не ограничимся... Впрочем, читайте сами.

Диетический бутерброд с сельдью. *Продукты на 1 порцию: 1/2 филе сельди пряного посола, 25 г сливочного масла, 1/2 плавленого сырка, 1 небольшая морковь.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность (на два бутерброда с хлебцами): 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Сельдь очистить от косточек. Морковь отварить и почистить. Все ингредиенты (масло должно быть охлажденным) прокрутить через мясорубку или измельчить в блендере. Сложить в маленькую баночку с крышкой. Смесь может стоять в холодильнике не меньше недели. Ее удобно брать на работу, намазывая на хлебцы с отрубями или даже на ломтики вареной свеклы. Двух бутербродов будет достаточно для легкого дневного перекуса, а лишних запахов не будет вообще.

«Легкие» пироги. *Продукты на 1 порцию: 150 мл воды, 1 ч. л. растительного масла, щепотка соли, сахар на кончике ножа (чтобы тесто поднялось), 5 г быстрых дрожжей, 1/2 стакана муки (или чуть больше – чтобы тесто было довольно плотным, как на блины).*

Варианты для начинок: 1) 50 г сыра, 1 яйцо; 2) 1 яйцо, зелень, соль; 3) 100 г тушеной капусты; 4) 50 г сыра и 50 г измельченных листьев свеклы; 5) 70 г консервированной фасоли, зелень; 6) 50 г сыра, 50 г тыквы; 7) 100 г измельченной свекольной ботвы.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

В 500 мл теплой (до 40 °С) воды развести немного сахара и сухие дрожжи, оставить на 5 мин. В отдельной посуде соединить оставшуюся воду, соль, растительное масло, половину порции муки. Тщательно перемешать, чтобы не было комков. Влить опару, добавить муку до такого состояния, чтобы тесто густотой напоминало деревенскую сметану. Смазать поверхность теста растительным маслом, плотно закрыть полиэтиленом, отставить в теплое место (можно в кастрюлю большего размера, с теплой, до 60 °С, водой).

Пока тесто будет подниматься (10–15 мин), приготовить любую начинку. К свекольным листьям можно добавить стрелки лука, базилик, петрушку, любую другую зелень по вкусу. То же – с другими начинками. Весь секрет в том, чтобы начинки было столько же, сколько и теста.

Тесто выложить на посыпанную мукой поверхность, аккуратно раскатать в круглую лепешку (чтобы оно не приставало к рукам, их можно смазать подсолнечным маслом). Выложить на центр лепешки выбранную начинку, сформовать круглый или овальный пирог, осторожно перевернуть его швом вниз и разровнять пирог (так, чтобы начинка равномерно распределилась внутри). Переложить его в широкую сковороду или на противень, еще раз разровнять, чтобы пирог занял почти все пространство. Наколоть одну дырочку для выхода воздуха. Поставить сковороду в хорошо разогретую духовку, выпекать 5 мин на нижней полке и еще 10 – на верхней. Один пирог заменяет довольно плотный обед.

Творожные булочки. *Продукты на 1 порцию: 1/2 стакан кефира, 1/6 ч. л. соды, 1/6 ч. л. соли, 200 г творога, 1 яйцо, зелень, 1/2 стакана муки.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Из кефира, соды, соли и муки замесить мягкое тесто, разделить его на 2 части, сформовать булочки и отставить на 15 мин. В это время можно заняться начинкой, она может быть любая (капуста, картошка, лук-порей с укропом), но для примера дан рецепт с творогом. Творог посолить, добавить яйцо, укроп и перемешать.

Раскатать каждую лепешку, по центру выложить начинку, по краю лепешки (отступив на 0,5 см от начинки) сделать надрезы, формируя «лепестки». Взять два противоположных лепестка и, вытянув, соединить их в центре. Ту же операцию проделать с лепестками на перпендикулярной линии. Оставшиеся лепестки соединить попарно у края лепешки. Слегка прижать ее, чтобы сделать плоской.

Зажарить лепешки с двух сторон на кипящем масле (по 3 мин с каждой стороны). Переложить их на салфетку, чтобы лишнее масло впиталось.

Крокеты из сельдерея. *Продукты на 1 порцию: 80 г сельдерея, 2 небольшие картофелины, 1 яйцо, 10 г муки, 15 г молотых сухарей, 1 ч. л. сливочного масла, соль и перец – по вкусу, 50 г растительного масла (для фритюра).*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Отварить по отдельности в подсоленной воде сельдерей со стеблями и очищенный картофель. Обсушить и протереть через сито, затем смешать, заправить пюре сырым желтком и сливочным маслом. Разделить пюре в виде шариков. Обвалять в муке и смочить белком, затем запанировать в сухарях. Поджарить в сильно разогретом жире (фритюре). Дать маслу стечь и подсушить крокеты на салфетке. К крокетам можно подать отдельно томатный соус.

Картофельные крокеты с помидорами. *Продукты на 1 порцию: 2 картофелины, 1 небольшой помидор, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сухарей, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 3 ХЕ.

Приготовить картофельное пюре. Хорошо перемешать с мелко нарезанным помидором. Часть томатного сока предварительно слить. Охладить до загустения и разделить шарики величиной с грецкий орех. Запанировать в муке, смочить в яйце и вторично запанировать в сухарях. Жарить во фритюре до образования румяной корочки. Обсушить на салфетках.

Крокеты из куриного мяса и овощей. *Продукты на 1 порцию: 150 г отваренной курицы, 1/2 картофелины, 1 ч. л. сметаны, 1 яйцо, немного муки, 1 ст. л. маринованных или вареных грибов, 1 ч. л. изюма, зелень, соль и перец – по вкусу, тертая лимонная цедра, молотые сухари, растительное масло для жарки.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Отваренную курицу освободить от костей. Перемолоть в мясорубке с вареным картофелем. Смесь вымесить с яйцом, сметаной, мелко нашинкованными грибами, изюмом, пряностями и солью по вкусу, посыпать мукой и выдержать в течение 10 мин. Из котлетной массы сформовать крокеты, придав им округло-продолговатую форму (длина 4–5 см), обвалять в сухарях и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обсушить на салфетках.

Котлеты из овощей. *Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 1 ст. л. зеленого горошка, 50 г кольраби, 50 г сельдерея, 50 г цветной капусты, 10 г сливочного масла, 1/4 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. л. муки; соль, перец, зелень петрушки, мускатный орех – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Разбить яйцо, размешать его в молоке, добавить муку, соль и тертый мускатный орех. Овощи (морковь, горошек, кольраби, сельдерей, петрушка, цветная капуста) нарезать кубиками и тушить в сливочном масле до готовности (7 мин).

Охладить и соединить с тестом. Посолить, добавить зелень петрушки. Смесь большой ложкой выложить на сковороду и обжаривать с двух сторон.

Спаржа в корзиночках из помидоров. *Продукты на 1 порцию: 10 г белой спаржи, 30 г сыра, 2 помидора, 1 ст. л. сухариков из черного хлеба, 30 г ветчины, зелень и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Спаржу очистить от пленки и нарезать на кусочки. 10 мин проварить в слегка подсоленной воде на медленном огне. Помидоры разрезать на половинки, вынуть мякоть. Смешать сыр со спаржей, посолить, добавить мякоть помидоров, зелень, сухарики и мелко нарубленную ветчину. Уложить фарш в корзиночки помидоров, запечь в разогретой духовке или в микроволновой печи в течение 5–7 мин.

Артишоки фаршированные. *Продукты на 1 порцию: 1 артишок, 1 луковица, сок четвертинки лимона, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 пучка петрушки, 1 веточка мяты, куриный бульон, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Отрезать грубые концы артишока, оставив только нежную часть. Отстричь ножницами острые кончики листьев и уложить в миску с водой, подкисленной лимонным соком.

Для фарша: подогреть в сковороде на маленьком огне растительное масло и обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Добавить мелко нарубленный чеснок, петрушку, мяту, а затем панировочные сухари. Посолить, поперчить, хорошо перемешать полученную массу. Обжаривать ее на слабом огне 2 мин, после чего снять с огня.

Слить воду с артишоков. Отвернуть листья в середине этого овоща и вынуть сердцевину с помощью маленькой ложечки. В углубления плотно уложить приготовленный ранее фарш. Завернуть листья обратно и обвязать артишок ниткой, чтобы фарш не вытек во время приготовления. В глубоком противне подогреть остаток растительного масла. Разложить в нем артишоки вверх хвостиками и залить кипящим куриным бульоном, чтобы он покрывал

артишоки. Для того чтобы кончики артишоков не подгорели, прикрыть их фольгой и поставить противень в горячую духовку на 20 мин. С готового артишока удалить нитки. На работу можно взять только овощ, а можно и бульон в термосе.

Чечевичные шарики с йогуртом. *Продукты на 1 порцию: 1/4 стакана чечевицы, 1/2 стакана натурального йогурта, 1 ч. л. тертой мякоти кокоса, 1 ст. л. крошек ржаного хлеба, 1 см корня имбиря, 1 ст. л. муки, растительное масло для фритюра, кориандр, перец чили, соль – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Замоченную заранее чечевицу отварить. Пока она доходит до готовности (20 мин), смешать йогурт с кориандром и молотым чили. Чечевицу слить, взбить в миксере, смешать с мякотью кокосового ореха, хлебными крошками, оставшимся кориандром, чили, имбирем и яйцом. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Мокрыми руками осторожно скатать смесь в шарики диаметром 2,5 см, затем обвалять их в муке. Налить в глубокую сковороду масло до половины, нагреть до 190 °С. Жарить порциями по 6 шариков 2–3 мин до золотистого цвета. Хорошо обсушить. Подавать с соусом из йогурта.

Котлеты морковно-яблочные. *Продукты на 1 порцию: 1 морковь, 1/2 яблока, 2 ст. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. панировочных сухарей, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Морковь хорошо промыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и тушить с молоком и маслом. Как только морковь станет мягче, добавить нарезанные соломкой яблоки, манную крупу, соль, сахар и, осторожно помешивая, тушить до готовности. Полученную массу охладить, взбить яйцо. Все перемешать, сделать котлеты, обвалять их в сухарях, придавая им плоскую форму, и обжарить с двух сторон. Можно запечь в микроволновке в режиме «гриль» без добавления жира.

Помидорные корзиночки с моцареллой и цуккини.

Продукты на 1 порцию: 2 помидора, 1/2 цуккини, 50 г сыра моцарелла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, петрушка, соль и перец – по вкусу.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Помидоры помыть, снять шкурку. Каждый помидор нарезать так, чтобы получилась «книжка» с шестью надрезами. Цукини помыть и нарезать тонкими (2 мм) кружочками. Моцареллу нарезать кружочками. Нагреть духовку до 180 °С. Цукини и моцареллу вложить в надрезки, все хорошенько посолить и поперчить. Чеснок выдавить сверху.

Форму для запекания смазать 1 ст. л. оливкового масла. Положить в нее начиненные помидоры, полить остывшим оливковым маслом. Запекать 20 мин. Сверху посыпать петрушкой.

Глава 3. Диабетический пикник. Ни в чем себе не отказывайте!

Люди даже с солидным диабетическим опытом иногда оказываются в растерянности, будучи приглашенными на пикник или праздник на даче. С одной стороны, свежий воздух и еда, запеченная на открытом огне, еще никому не мешали, с другой – выезд на природу предполагает удаление от цивилизации и определенные вольности в диете. Возникает законное опасение – можно ли избежать риска переедания и чрезмерной нагрузки печени, поддавшись на уговоры друзей? Или лучше не играть с огнем и остаться дома?

Ни в коем случае! Запаситесь рецептами из нашей книги и удивите своих друзей! Вы можете быть уверены, что блюда, предложенные здесь, пойдут только на пользу как вашей печени, так и всему остальному организму. Единственное ограничение, которого действительно стоит придерживаться, – это алкоголь. Замените его виноградным соком или в крайнем случае ограничьтесь бокалом красного сухого вина.

Стейки из свинины с запеченным картофелем. *Продукты на 1 порцию: 100 г вырезки свинины (без жира), 1/2 луковицы, 2 картофелины, соль и перец – по вкусу.*

Для соуса: 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. кетчупа, 1 зубчик чеснока, много зелени.

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Картофель вымыть, проткнуть ножом или вилкой в нескольких местах, завернуть в фольгу, положить в угли (на краю костра или мангала).

Свинину слегка отбить (желательно взять кусок в виде пласта толщиной до 2 см), натереть солью и перцем, посыпать нарубленным кольцами луком, завернуть в пленку и дать промариноваться в течение 20 мин. Затем быстро запечь на решетке над горячими углями, поворачивая мясо несколько раз, чтобы избежать подгорания.

Картофель освободить от фольги, полить соусом (зелень и чеснок очень мелко порубить и смешать со сметаной и кетчупом), подавать с мясом.

Говядина «с дымком». *Продукты на 1 порцию: 150 г говяжьей вырезки, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Вырезку (в виде пласта толщиной до 2,5 см) насечь ножом на глубину 2–3 мм. Насечки делать в виде решетки. Посыпать солью и перцем, намазать раздавленным чесноком, обернуть колечками помидора, завернуть в фольгу. Дать постоять 15 мин. Запекать на решетке над углями или открытым огнем по 5 мин с каждой стороны. Можно подавать с соусом, описанным в предыдущем рецепте.

Шашлык из свинины. *Продукты на 1 порцию: 150 г свиной вырезки, 1 луковица, пучок зеленого лука, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сока лимона, красный молотый перец и соль – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Мякоть задней ноги или лопатки обмыть, срезать лишний жир, оставляя его на мясе слоем не более 5–7 мм. Мясо нарезать на куски по 30–40 г. Куски мяса посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, смочить винным уксусом или лимонным соком, перемешать, сложить в полиэтиленовый пакет и отставить на 20 мин. Перед жаркой мясо нанизать на шампур вперемежку с кружочками репчатого лука, смазать сливочным маслом и жарить над углями.

Баварские колбаски, запеченные с бананами. *Продукты на 1 порцию: 1 банан, 2 баварские колбаски, 1 ч. л. сливочного масла.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Банан очистить, нарезать колечками толщиной 2–3 см. Баварские колбаски нарезать таким же образом. Нанизать поочередно на шампур колбаски и банан, обмазать их сливочным маслом и быстро запечь над горячими углями.

Маринованная семга-гриль. *Продукты на 1 порцию: 150 г филе семги, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 стебля фенхеля, петрушка, соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Смешать лимонный сок, мелко порубленный фенхель, петрушку, соль и перец, положить в смесь филе семги так, чтобы оно мариновалось с обеих сторон. Мариновать 15 мин, после чего дать маринаду стечь, смазать куски семги растительным маслом и выложить на решетку. Жарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета, посолить и приправить специями.

Курица со специями. *Продукты на 1 порцию: 1 куриная грудка, 1/2 луковицы, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 сладкого перца, 1/2 цукини, немного тертого имбиря, карри, тимьян, перец, соль – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

В кухонном комбайне соединить лук, лимонный сок, измельченный красный перец, соль, специи, порошок карри, тмин, имбирь, черный перец и чеснок. Перемешать до однородной массы. Положить курицу в мелкое блюдо. Влить смесь со специями и повернуть мясо так, чтобы покрыть смесью обе стороны. Переложить в полиэтиленовый пакет (чтобы курица мариновалась без доступа воздуха), отложить на 20 мин.

Нанизать кусочки сладкого перца и цукини на шампур, быстро поджарить их на открытом огне. На решетке зажарить филе курицы. Овощи в это время держать на самом краю мангала, чтобы они были в тепле, но не горели. Один раз перевернуть мясо и смазать пряной смесью маринада. На тарелке соединить пряную курицу и овощи, при желании полить соусом.

Семга-гриль с поджаренным шпинатом и соусом из помидоров. *Продукты на 1 порцию: 150 г филе семги, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, зелень и соль – по вкусу.*

Для маринада: 1 зубчик чеснока, 2 маринованных помидорчика, мякоть половины лимона, 4 листика базилика.

Для соуса: мякоть одного помидора, 1 ч. л. измельченных анчоусов, мякоть половины лимона, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец, базилик – по вкусу.

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Смешать ингредиенты для маринада, взбить их в блендере. Опустить рыбу в маринад, держать в нем 15 мин. Затем зажарить филе вместе с кружочками помидора и выдавленным на них чесноком на решетке над углями, переворачивая решетку 4–5 раз.

Приготовление соуса: все компоненты соуса, кроме масла, измельчить. Вливая масло по капле, взбить соус.

Шашлык из баранины в горчичном маринаде. *Продукты на 1 порцию: 1 ч. л. сладкой горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока лимона, 1 зубчик чеснока, 150 г филе баранины, соль, перец, кинза – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Приготовление маринада: в глубокой миске соединить горчицу, соевый соус, растительное масло, лимонный сок, зелень, соль и чеснок. Выложить в миску мясо, мариновать не менее

15 мин. Нанизать на шампуры кусочки баранины, готовить на горячих углях 10–15 мин. Чтобы мясо не подсохло, периодически поливать его остатками маринада.

Рыба, копченая на открытом огне. *Продукты на 1 порцию: 150 г рыбного филе, лимонный сок, соль и лимонный перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Подготовить рыбное филе для копчения, предварительно посолив его мелкой солью. Приправить мякоть лимонным перцем. Коптить кожу до образования румяной корочки, после чего перевернуть и продолжать копчение стороны с мякотью. Время копчения на огне составляет 20–30 мин.

Рыба готова, когда мякоть отделяется от кожи. Сбрызнуть готовую рыбу лимонным соком. Для копчения на открытом огне лучше всего подходят лосось и сиг. В качестве подливы к копченой рыбе можно приготовить, например, соус из икры.

Лосось, копченный на огне, с соусом из икры. *Продукты на 1 порцию: 150 г филе лосося, 1/2 лимона, лимонный перец, укроп, мелкая соль, белый перец – по вкусу, 50 г икры налима, 1 ст. л. сливок, 1 маленькая луковица.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Приготовить рыбу на открытом огне, как описано в предыдущем рецепте. Куски филе лосося, приправленные соком половинки лимона, уложить на блюдо. Использовать вторую половинку лимона и укроп для украшения. Соединить икру и мелко нарезанный лук, прибавить белый перец и соль. Взбить смесь с натуральными сливками. Посыпать соус измельченным укропом.

Внимание! Осенью лук можно использовать более обильно. Весной старый лук имеет более сильный вкус, поэтому достаточно меньшего количества приправы.

Можно использовать также икру лосося, ряпушки и сига. Икру озерных рыб рекомендуется перед применением замораживать. Подавать с огурцом, укропом, лимонным соком.

Форель, приготовленная на гриле, с лимоном. *Продукты на 1 порцию: 1 речная форель, 1 лимон, пучок петрушки, 1 ч. л. оливкового масла.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

В рыбе сделать диагональные надрезы, в каждый воткнуть по половине кружочка лимона. Наполнить рыбу внутри половиной петрушки и приправить солью и черным перцем. Запекать на гриле около 5 мин с каждой стороны.

Тем временем сделать соус. Взбить масло, лимонную цедру и сок с оставшейся нарезанной петрушкой. Приправить по вкусу. Побрызгать каждую рыбу соусом и подавать по целой форели на человека.

Окорочка на открытом огне. *Продукты на 1 порцию: 1 окорочок, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1 ч. л. меда, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. душицы, 1 ч. л. оливкового масла, соус «Табаско», соль и перец – по вкусу.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Окорочок промыть, разделить на части – бедро и голень, обсушить салфеткой. Для маринада смешать уксус с медом, добавить измельченный лук и чеснок. Лук можно измельчить в блендере или натереть на мелкой терке. Прибавить к маринаду паприку, душицу, соль и все развести растительным маслом, прибавив несколько капель соуса «Табаско». Кусочки курицы смазать маринадом, сложить в посуду, закрыть крышкой и мариновать 15–20 мин. Готовить на открытом огне по 5 мин с каждой стороны. Готовые кусочки курицы выложить на листик салата, уложить на тарелку и подать со свежими овощами.

Фарш из баранины на гриле. *Продукты на 1 порцию: 1 ст. л. масла, 1/2 луковицы, 100 г мясного фарша, 1 ст. л. йогурта, 1/4 ч. л. порошка чили, 1/4 ч. л. свежего корня имбиря, мелко порезанного, 1/4 ч. л. свежего чеснока, раздавленного, 1/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. смеси специй гарам масала, 1/2 ч. л. молотого душистого перца.*

Время приготовления: 30 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Положить фарш в большую миску. Добавить йогурт, порошок чили, имбирь, чеснок, соль, гарам масала, молотый перец и перемешать. На открытом огне разогреть в кастрюле масло, обжарить нарезанный лук. Добавить к нему фарш. Когда остынет – перемешать с мелко нарубленным кориандром. Сформовать из фарша длинную котлету, нанизать ее на шампур. Плотно прижать, чтобы не развалилась. Поджарить над горячими углями или над огнем. Подавать с луковыми кольцами и кориандром.

Бифштексы на гриле. *Продукты на 1 порцию: 1 сырой бифштекс, ломтик салями, ломтик сыра, листья базилика, 1 ч. л. соевого соуса.*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 160 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Бифштекс смазать соусом, выложить на середину ломтик салями, ломтик сыра и листья базилика. Сложить бифштекс начинкой внутрь, прижать решеткой. Выпекать над горячими углями или над огнем 15 мин.

Кальмары, жаренные на гриле. *Продукты на 1 порцию: 400 г очищенных кальмаров, 1/2 ч. л. оливкового масла первого отжима, 1 ч. л. свежесвыжатого сока лимона, соль и перец – по вкусу, 1 ч. л. нарезанной петрушки, кусочки лимона для украшения.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Разрезать тушку кальмара с одной стороны и разложить ее плоско на столе. Обмакнуть тушку и щупальца в миску с оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Нанизать тушку кальмара на металлические шампуры так, чтобы она была плоской, щупальца нанизать на другой шампур. Жарить на барбекю или гриле 1–2 мин, перевернув один раз, пока кальмар не станет непрозрачным. Снять кальмара с шампуров и положить на блюдо, посыпать петрушкой. Подавать к столу, украсив ломтиками лимона.

Томаты в гриле под пармезаном. *Продукты на 1 порцию: 5 г сливочного масла или маргарина, 1 маленький зубчик чеснока (мелко нарубленный), 30 г свеженатертого сыра пармезан, 1 удлиненный помидорчик, разрезанный вдоль пополам.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 120 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Выложить пармезан на вощеную бумагу, смешать с чесноком. Обмакнуть срез каждой половинки помидора в сливочное масло, затем в сыр. Выложить половинки на решетку гриля. Выложить сыр, если останется, поверх помидоров и полить оставшимся маслом. Жарить как можно ближе к огню 3–4 мин, пока сыр не поджарится.

Котлеты с шалфеем, жаренные в гриле. *Продукты на 1 порцию: 1 телячья котлета толщиной 1 см, 1 ч. л. нарубленного свежего шалфея, 1 ч. л. оливкового масла, соль и перец – по вкусу, кусочки лимона (желательно).*

Время приготовления: 20 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Обсушить телячью котлету бумажным полотенцем. В маленькой миске смешать нарубленный шалфей, оливковое масло, соль и перец. Замариновать мясо в смеси в течение 10 мин. Положить котлету на решетку для гриля. Жарить телячью котлету, перевернув один раз, 8 мин. Подавать с кусочками лимона (по желанию).

Лосось на гриле. *Продукты на 1 порцию: 1 лососевый стейк, 1/4 лимона, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 пучка тимьяна, соль, перец – по вкусу.*

Время приготовления: 25 мин.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Расчет хлебных единиц: 0 ХЕ.

Тимьян вымыть, отряхнуть от капель и оборвать листики. В неглубокой тарелке тщательно перемешать лимонный сок и оливковое масло, добавить листики тимьяна, маринад посолить и поперчить по вкусу. Лососевые стейки вымыть под струей холодной воды и хорошо обсушить с помощью бумажного полотенца. Стейки выложить в маринад минимум на 15 мин.

Лимон вымыть горячей водой, обсушить и нарезать кружками. Ломтик лосося жарить на решетке по 5 мин с обеих сторон. За 2 мин до конца обжаривания выложить на стейки кружочки лимона. Перед подачей на стол посыпать крупномолотым черным перцем и украсить, по желанию, зеленью. Подать стейки с ломтиками лимона. На гарнир хорошо подать картофельный салат с помидорами черри.

Груши, запеченные на гриле. *Продукты на 1 порцию: 1 груша, 1 ч. л. меда.*

Время приготовления: 5 мин.

Энергетическая ценность: 180 ккал.

Расчет хлебных единиц: 2 ХЕ.

Грушу нарезать ломтиками толщиной 1 см, смазать ломтики медом и запечь на решетке в течение 5 мин на средних углях.

Ананас с имбирем на гриле. *Продукты на 1 порцию: 1/4 ананаса, 1 ст. л. имбирного сиропа.*

Время приготовления: 10 мин.

Энергетическая ценность: 80 ккал.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Ананас нарезать ломтиками, обжарить на гриле с двух сторон по 4 мин. Перед тем как ананас будет готов, полить сиропом. Подавать в качестве десерта. Кстати, жаренные на гриле фрукты могут быть потрясающим гарниром или изысканным десертом. Для этого следует использовать твердые, не перезрелые фрукты – нектарины, персики, сливы или ананас. Разрезать фрукт пополам или нарезать довольно толстыми кружочками или дольками, главное, чтобы они не упали сквозь решетку гриля.

Пара слов в заключение

Мы надеемся, что эта книга откроет вам новые грани бытия и научит наслаждаться каждым мгновением жизни. Ведь только положительный психологический настрой может победить болезнь, не дать ей заслонить от вас весь окружающий мир. Относитесь к себе и окружающим людям с любовью, радуйте себя и близких вкусными блюдами, приготовленными по нашим рецептам, и не уставайте повторять – жизнь прекрасна!

