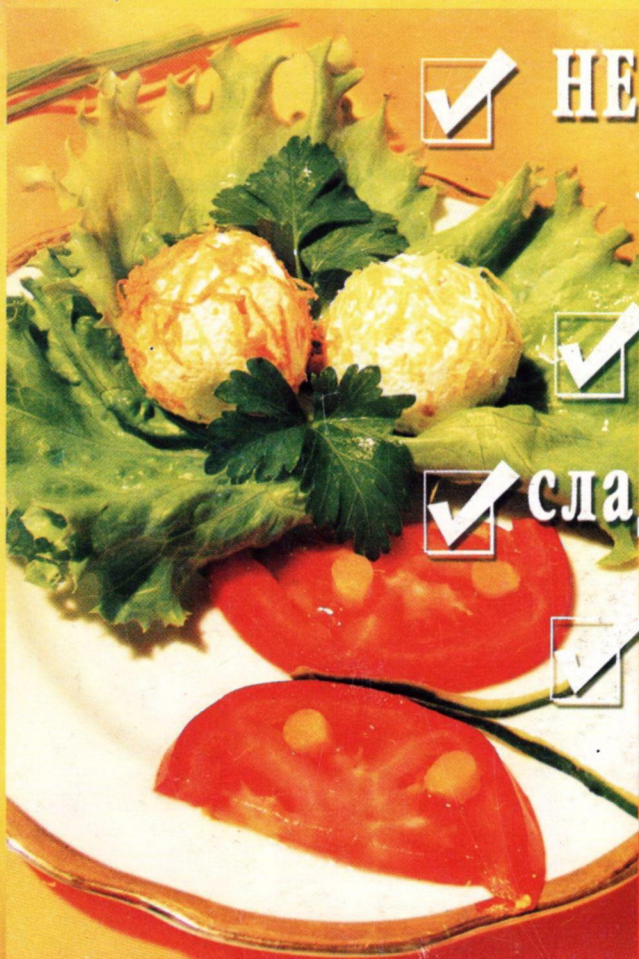


С.А. Димова

СВОЙ ДИАБЕТ - СВОЯ ШКОЛА

Питание по хлебным единицам и калориям



НЕЛЬЗЯ и МОЖНО

у каждого СВОЕ



360 рецептов



сладкое без сахара



две лягушки -

две судьбы

С.А. Димова

СВОЙ ДИАБЕТ – СВОЯ ШКОЛА

Питание по хлебным единицам и калориям

*Свердловск
Издательство «ЧП Устюжин Д.А.»
2005*

Димова С.А.

Свой диабет - своя школа / С.А. Димова - Луганская обл., г. Свердловск,
Изд-во ЧП Устюжин Д.А., 2005. - 262 с.

Данная книга не является медицинским изданием. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Книга написана для тех, кто хочет помочь себе и в первую очередь своему ребёнку. Правильная стратегия психологического поведения ребёнка, заболевшего сахарным диабетом, это возможность прожить долгую полноценную жизнь. Психологическая стратегия включает в себя грамотную инсулинотерапию, питание по хлебным единицам, физические нагрузки, положительные эмоции. Основная часть всего изложенного материала освещает именно вопрос правильного питания по хлебным единицам. В книге приведены расчёты более трёхсот рецептов (в том числе и сладких блюд без сахара) на содержание в ингредиентах белков, жиров, углеводов (хлебных единиц) и калорий.

Освоив технологию приготовления и расчета, приведенных в книге рецептов, вы можете научиться сами и научить вашего ребёнка просчитать любой рецепт и сделать вывод о его полезности для вашего здоровья. Хотите Есть (ХЕ), научитесь считать.

Рецензент А.И. Дегонский, зав. курсом эндокринологии Донецкого Государственного медицинского Университета им. М. Горького, кандидат медицинских наук, доцент, врач-эндокринолог высшей категории

Сахарный диабет – это тяжелое, длительно текущее эндокринно-обменное заболевание, характеризующееся нарушением всех видов обмена веществ (в первую очередь углеводного). Они обусловлены абсолютной или относительной инсулиновой недостаточностью, развивающейся под воздействием многих экзогенных и эндогенных факторов.

Целью лечения сахарного диабета являются компенсация обмена веществ и предупреждение острых и хронических осложнений.

Основные методы лечения сахарного диабета в настоящее время – диетотерапия и применение сахароснижающих препаратов (инсулина и таблетированных антидиабетических средств).

Настоящая книга посвящена применению диетотерапии, роль которой наиболее точно охарактеризовал Гиппократ: «Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». Решению этой задачи будет способствовать выход предлагаемой вашему вниманию книги.

Пособие включает в себя предисловие, акцентирует внимание читателя на разумно-критическом, индивидуальном подходе к новейшим достижениям науки. Затем следует великолепное собрание рецептов закусок, бутербродов, салатов, винегретов, овощных тортов.

Отдельная глава посвящена первым блюдам, в ней даны составы супов, щей, борщей, рассольников, холодных заправочных супов, бульонов, супов-пюре, молочных супов, каш.

Далее идет перечень витаминных салатов, блюда из овощей, овощи жареные, запеченные, тушеные, фаршированные и т.д.

Великолепна глава, посвященная блюдам из рыбы, в том числе – овощам, фаршированным рыбой. Следующая глава посвящена блюдам из мяса: из говядины – 15 вариантов, из телятины – 10 вариантов, из свинины – 6 вариантов, из печени – 11 вариантов, из кролика и нутрии – 4 варианта, из птицы – 9 вариантов.

Затем сладкие, но без сахара, блюда из теста: 16 вариантов тортов, 9 вариантов запеканок, 13 вариантов блюд из творога, различные фруктовые салаты.

В заключении приводятся очень полезные и необходимые таблицы калорийности пищи, сравнительная таблица веса и меры продуктов, травы-приправы, нормы воды и соли для приготовления каш.

Завершает книгу глава «Диабет и эмоции», которая тонко и умно оценивает роль эмоционального фактора в лечении больных сахарным диабетом.

Считаю, что до сих пор в литературе, посвященной диабету, не было столь фундаментального справочника по диетотерапии, каким является настоящее пособие.

Уверен, что оно очень быстро найдет своего благодарного читателя.

Спасибо автору за ее замечательный труд.

*А.И. Дегонский,
Зав. курсом эндокринологии Донецкого Государственного медицинского
Университета им. М. Горького, кандидат медицинских наук,
доцент, врач-эндокринолог высшей категории*



УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки України
Державний департамент інтелектуальної власності

СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір
№ 17234

Книга "Питання про хлібні єдинички в хліборіях"
(вид, назва твору)

Автор(и) Дітова Світлана Олександрівна
(повне ім'я, прізвище (за наявності))

Дата реєстрації

16.02.2005

Голова Державного департаменту
інтелектуальної власності

М.В.Паладій



Господи, аз есмь человек
грешный и не разумею,
как должно, но Ты,
Милостивый, вразуми мя
яко должно поступити.
Аминь.
(Молитва в недоумении как
поступить).

СВОЙ ДИАБЕТ – СВОЯ ШКОЛА

Можно ли рассказать о зубной боли человеку, у которого никогда не болели зубы? Медицинский диагноз – это система анализов, ряд характерных признаков для конкретного заболевания. О нём можно рассказать, его можно показать, можно понять умом, но вот ощутить эту систему, этот ряд может человек, заболевший именно этим конкретным заболеванием. При этом к основному заболеванию, как правило, добавляется состояние под названием – стресс. В настоящее время это состояние во многих источниках классифицируют как заболевание. Даже самое, на первый взгляд, безобидное ОРЗ может вызвать у человека стрессовое состояние. У вас запланирована серьёзная деловая встреча или поездка, а может, праздник, и вдруг – ОРЗ, постельный режим. В данной ситуации вас может успокоить ваш участковый врач: это временные неудобства и при соблюдении режима всё пройдёт. Но ни один врач и даже профессор не скажет вам этих слов, если вам поставили диагноз – диабет. Это такой стресс, с которым многие больные и их близкие живут всю жизнь.

Хочу подробно остановиться не на медицинском аспекте этого заболевания, а на человеческом факторе в этой ситуации. Наша дочь заболела сахарным диабетом в 15 лет. Предположительно, по заключению медицинских работников, причиной заболевания послужила так называемая ветрянка, которой она переболела в сложной форме за шесть месяцев перед диагнозом – диабет. Теперь, по прошествии пяти лет, я не могу на сто процентов согласиться с этим утверждением. Единственное, о чём можно говорить уверенно – это до третьего колена не наследственное. Заболеванию предшествовал и ряд трагических событий, были серьёзные проблемы в раннем детстве с кишечником, до года прошли большой по времени курс лечения антибиотиками. На данном этапе жизни весь круг врачей, с которыми пришлось столкнуться, разделился, практически, на два лагеря: одни – сторонники применения антибиотиков, другие – противники, не категорически, конечно, и те и другие. Но, как говорится, зёрна посеяны, сомнения взошли. Эти сомнения в причине заболевания ничего не изменили бы тогда и теперь в самом течении болезни. Статистики причин детского диабета, хотя бы

предположительных, нигде нет (я уверенно говорю об Украине), но она необходима. По той простой причине, что на данном этапе исследований заболевания речь идёт уже о профилактике. Израильским учёным удалось создать первую вакцину от сахарного диабета. Эта работа была выполнена в институте им. Вейцмана в Реховоте. Новый препарат, который был назван Dia Per 277, не позволяет иммунной системе атаковать производящие инсулин клетки поджелудочной железы.

Это лекарство стало результатом более чем десятилетней работы учёных под руководством Ируна Коуэна. Они изучали механизмы, которые лежат в основе разрушения клеток поджелудочной железы при сахарном диабете. Подробную информацию можно прочесть (проще всего найти источник) в книге М.Ахманова или в Интернете. Кстати, в Интернете могут быть и более свежие новости по этому препарату. Хотя для нас с вами важен лишь тот факт (не будем касаться медицинских терминов), что можно остановить развитие болезни или, что совсем идеальный вариант, предупредить её возникновение. Для этого и нужна статистика. Потому что есть ещё такое немаловажное определение, как экологически неблагоприятная зона. Сколько детей заболело, в каком возрасте, конкретно где и по какой причине. На основании таких данных можно было бы составить карту повышенного внимания, оздоровительных мероприятий, составить памятки для родителей, в которых рассказать о симптомах, действиях при подозрении на диабет. Из опыта пяти лет общения с родителями могу с уверенностью сказать: большинство из них просто наблюдают со стороны как всё происходит и никаких действий не предпринимают, чтобы помочь своему ребёнку, по простой причине - безграмотность, т.е. незнание что же конкретно делать. Где получить знания по детскому диабету? По диабету для взрослых очень мало доступно написанной литературы, а по детскому диабету лично я смогла ознакомиться только с пособием, переведённым на русский язык: П.Хюртель, Л.Б.Тревис «Книга о сахарном диабете I типа для детей, подростков, родителей и других». Этому пособию больше двадцати лет, много картинок. Для умников она простая, а для просто людей не может являться руководством к действию. Нужна книга, больше рассматривающая болезнь с психологической стороны, а не с медицинской. По диабету у взрослых людей такие книги есть, именно психологического направления. Эти книги настоятельно рекомендую прочесть: М.Ахманова «Стратегия жизни при диабете», «Диабет – не приговор!». Хорошая книга, но посложнее «Настольная книга диабетика». М.Ахманов, как и я, не врач, он физик и писатель-фантаст, но диабетик с большим стажем, имеющий возможность консультироваться по вопросам диабета в ведущей школе сахарного диабета в г. Санкт-Петербурге. Если я не врач, то мне не совсем понятно, что куда поступает и с чем взаимодействует (хотя это нужно попытаться понять при дальнейшем, так скажем, повышении своей квалификации). Но вот что для всей этой «кухни» нужен инсулин (а его нет), нужно так написать, чтобы нам, родителям, было неповадно сопротивляться

инсулинотерапии. Инъекции инсулина нельзя связывать со словом мира наркоманов - «колотся». А именно эту связь, как правило, родители, не вслух, так мысленно, выставляют причиной отказа от инъекций инсулина. Да и не только родители, но и многие «специалисты» от нетрадиционной медицины стараются подвинуть эту мысль вконец растерявшимся мамам и папам с целью создания картины ужасного будущего ребёнка. Даже сами диабетики со стажем, нередко непрочь поугубить недавно заболевших. При этом чёрных красок не жалеют. Нас тоже свела судьба с такими «художниками». В больничной палате, куда положили дочь для подбора дозы инсулина, лежали ещё две женщины с диабетом. Женщинам ещё не было сорока лет, но выглядели они, скажем мягко, под пенсионный возраст. Первое, что прозвучало после знакомства: всё, конец, хорошего ничего не ждите. Волосы и зубы выппадают, глаза ослепнут, ноги не будут ходить, сладкого нельзя, да и вообще мало чего можно. Что касается волос, зубов и вообще внешнего вида, их рассказ сомнений не вызывал. После популярно прочтённой лекции, из тумбочки извлекли литровую банку тушёного картофеля со свежиной (только зарезанный кабанчик), литровую банку солёных помидоров, полбулки хлеба и всё это с завидным аппетитом съели. После такого завтрака лично я, со своей желчно-каменной болезнью, попала бы, однозначно, под капельницу. Закончилось наше общение информацией, что у одной из них трое, а у другой – двое детей. За что я благодарна этим женщинам, так это за урок: как нельзя делать и чем всё может закончиться. После этого наш ребёнок отказался даже от заменителей сахара. По моему мнению, идеальный вариант – это эндокринолог и психотерапевт. Они должны вести приём больных диабетом с первого же посещения, особенно диабетом I типа. Где его взять, психотерапевта со специализацией по диабету, в районном центре?! У нас один эндокринолог на очень большое количество больных. Пишу это не голословно, сама через всё прошла. Два месяца после постановки диагноза мы всеми силами физическими и духовными сопротивлялись инсулину (при уровне сахара от 10 до 18 ммоль/л). В течение месяца ускоренными темпами (сказалось всё-таки высшее образование, хотя и техническое) – медицинские консультации, нетрадиционная медицина, голодание – одна большая паника. Начинали, как положено, с медицины, но после «диагноза» врача областной больницы - «наш клиент», «пошли в люди». Конечно, я не могу сказать, что диагноз был поставлен неправильно, и нам настоятельно рекомендовали перейти на инсулинотерапию, но при этом всё это было необъяснимо, неопределённо и, главное – бездушно. В особенности настораживали разногласия в вопросе питания. Одни говорили, можно всё, другие – почти ничего, были и честные, которые говорили: – со временем разберётесь.

Что касается людей, то я и думать не могла, сколько «полезных советов» по лечению столь серьёзного заболевания, знает народ. Мне даже сейчас стыдно за свою слабость и невежество. Благо, на это были потеряны считанные дни, а то неизвестно чем всё могло закончиться. Вся беда в том, что в горе мы живём

сердцем, а не умом. Хочу рассказать по этому поводу одну трагическую историю без имён и фамилий. Девочка болела диабетом, течение болезни проходило сложно. Родители в какой-то момент решили принять предлагаемую помощь экстрасенса. Девочка к тому времени была уже в возрасте девушки. Целительница взялась избавить девушку от недуга, для этого предложила родителям перекрестить дочь и дать ей другое имя, чтобы изменить карму. Понятное дело, ничего от этого не изменилось. Тогда был выставлен аргумент, что всему виной инсулин. Карма теперь Танина, а инсулин Машин как был, так и остался. Перестали делать инъекции и как результат – коматозное состояние, из которого девушку врачи не смогли вывести. Самое страшное, что мы, родители, решаем за ребёнка его судьбу, с благими намерениями, конечно. Но не зря гласит пословица: семь раз отмерь, а один – отрежь. Эту историю я пересказала со слов дяди этой девочки. Но разве она одна? Таких, может менее трагических, историй много.

История девочки, почти ежегодно проходящей курс лечения в санатории «Берёзовый гай» г. Миргород. Мама на протяжении нескольких лет, непонятно как ей это удаётся, держит ребёнка практически без инсулина. Инъекции инсулина делаются от случая к случаю. Объясняет свои действия мама тем, что ребёнка лечит знаменитый профессор из г. Харькова (фамилии не помню). А он категорически против инсулина. Как сложно врачам санатория с такой мамой! Наглядно видно, что ребенок физически отстаёт в развитии, диабет плохо компенсирован. Кто может дать гарантию, что всё это не закончится трагедией, и самое главное, кто за это понесёт ответственность?! Однозначно, вину «профессора» доказать будет невозможно. Мы, родители, неосознанно делаем всё, чтобы оградить таких людей от ответственности, при этом ещё платим им немалые деньги.

В нашей истории на путь истинный нас наставил настоятель храма отец Владимир. Это был первый психотерапевт. Много он не говорил, но сказал главное: «Не надо плакать, несите свой крест достойно и с такой болезнью обращайтесь только к врачам». Так, через месяц после диагноза, мы познакомились с санаторием «Берёзовый гай» в г. Миргороде. С большой благодарностью пишу о своих учителях и наставниках эндокринологе С.П.Павленко, психотерапевте В.В.Боженко. Благодаря этим людям я впервые за долгие дни после диагноза почувствовала почву под ногами. В санатории мы чётко и ясно усвоили первое правило: от диабета не нужно лечиться, с ним нужно правильно жить.

Диабет – это три коня в одной упряжке: инсулин, питание и физическая нагрузка. И от того как вы будете управлять этой тройкой (контролировать), зависит ваша дальнейшая жизнь. То ли тройка вас понесёт и опрокинет, то ли прокатит по жизни с ветерком и на конечной остановке вы будете веселы и довольны. Это образное сравнение с тройкой от Светланы Пантелеевны Павленко. А я при всяком удобном случае несу его в массы. Об инсулине говорить не буду, это чисто медицинская сфера. Единственно понятное мне

требование – для ребёнка инсулин должен быть качественный, прошедший все исследования и необходимые испытания. Доза инсулина строго индивидуальна для каждого ребёнка и никаких традиционных или стандартных (имеется в виду для всех приблизительно одинаковых) схем. Наша дочь делает инъекции пролонгированного инсулина только на ночь 10 ЕД, а день – на коротком, перед приёмом пищи. Не один раз я выслушивала недовольство врачей такой схемой. Но при такой схеме очень редко бывает состояние гипогликемии, уменьшается потребность в лишних перекусах и уровень сахара не поднимается выше 8 ммоль/л перед едой. Инъекцию перед приёмом пищи делает за 20-30 минут. Доза за сутки 35-38 ЕД при весе 61 кг, рост 170 см. Но ещё раз подчёркиваю, это её схема. Что касается физических нагрузок, то это также индивидуально. Мы купили тренажёр – велосипед, но я не могу сказать, что он играет решающую роль. В основном, используется в зимнее время при плохой погоде, или когда нужно сжечь лишние съеденные калории. А так, это обычные домашние дела (уборка, цветник, необходимость ходить за покупками и т.д.). Читала у М.Ахманова, что диабетикам противопоказаны поездки на море, солнечные лучи резко снижают уровень сахара в крови. Мы уже два раза за период болезни отдыхали на Чёрном море и особых проблем не испытали. Единственное правило, оно у нас было и раньше – на пляж выходить как можно раньше и не позже одиннадцати часов уходить. Питание за общим столом, только всё без сахара. Снизили дозу инсулина, плавание и солнце в меру, съедали лишний сахар. Так что, НЕЛЬЗЯ и МОЖНО у каждого СВОЁ.

Приведу ещё одно образное сравнение. Возьмём цветы, вот посадили их и поливаем, росли бы и росли, ну можно чем-то подкормить. Так нет же, один цветёт, а другой взял да и засох. Но ведь всем одно и то же делали, а ведут себя по-разному. В разное время цветут, разное количество воды им нужно, подкормки и т.д. Но почему же мы, люди, не слушаем голос своего организма?! Не обо всех, конечно, речь, но в болезни это наше, национальное, особенно в последнее время в вопросах питания. Не хотите болеть, ешьте только сырую пищу, или только растительную, пейте красное вино и т.д. О таких навязчивых оздоровительных рекомендациях можно писать бесконечно. Я считаю, вред от них даже не в том, что кто-то пытается следовать каждой новоявленной «истине», а больше в плане психического раздражения неопределённостью, что делать, на чём остановиться. Особенно, когда нужно выполнять какие-то категорические запреты на определённые продукты питания. Это не только сахарный диабет, это очень большое количество различных заболеваний, которые исключают из рациона определенные блюда.

Приведу ещё один пример с обычной морковью. Клетчатка моркови позволяет диабетика употреблять её без подсчёта хлебных единиц. Рекомендуются перед приёмом продукта с высоким содержанием углеводов для «подушки» в желудке съесть вначале сырую морковь. По поводу всё той же морковки английские учёные пришли к выводу, что отварная, она намного полезней, потому что снижает риск развития раковых опухолей на 34% и при

хранении варёной моркови и морковного пюре в течение недели их противораковые свойства только усиливаются. Дело всё в том, что при варке происходит интенсивное образование микроэлементов, препятствующих возникновению опухолей. А из рекомендаций по хранению продуктов оказывается, что отварную морковь можно хранить очень незначительное время. И ещё результаты одного исследования: оказывается, замороженная морковь полезней свежей, потому что при длительном хранении у неё пропадает значительная часть витаминов, а в замороженной они сразу заморожены. Возникает вопрос, что же делать с этой морковью. Диабетику есть морковь сырую, а о риске раковых опухолей лучше не думать, впрочем, варёная она и так вам перепадёт, потому, какой же суп или борщ без моркови. Вот так шаг за шагом, начиная с мелочей, приучите себя спокойно находить решение любой проблемы. Ваше спокойствие и уверенность – это стабильный уровень сахара у вашего ребёнка.

РАЗУМНАЯ ДОСТАТОЧНОСТЬ

Это словосочетание я взяла из книги М.Ахманова. Разумная достаточность для меня – это правило жизни всех членов нашей семьи. Проще сказать: не излишествовать и не злоупотреблять. В первую очередь это относится к питанию. Именно вопросу питания, его влияния на течение болезни я уделяю большое внимание. Потому что именно от меня зависит, выражаясь профессионально, сколько хлебных единиц съест дочь на завтрак или обед и как приготовленное блюдо повысит уровень сахара в крови, плавно или резко. Питание – это та же терапия при диабете. Изложу коротко правила питания, которые усвоила вначале я сама, а потом научила дочь.

Сахар в крови – это не пищевой сахар, а группа химических соединений под названием углеводы. Углеводы бывают простые и сложные.

Самый простой углевод – глюкоза, именно её содержание в крови и показывает анализ на «сахар». Примером продукта с простым углеводом является виноград. Именно по этой причине он относится к числу запрещённых продуктов. Самый сложный углевод – клетчатка. Клетчатка входит в состав оболочек растительных клеток. Большое количество её в овощах, есть она в фруктах, крупах, мучных изделиях. В человеческом пищеварительном тракте отсутствуют ферменты, которые могли бы преобразовать сложный углевод – клетчатку в глюкозу. И вывод из этого такой: больному диабетом можно и нужно употреблять овощи, они могут повысить сахар, только если съесть их большое количество. Ещё продукты, содержащие большое количество клетчатки, называют балластовыми. Это та самая «подушка» для продуктов с простыми и менее сложными углеводами. Простой углевод – фруктоза (мёд, фрукты), более сложные – сахароза (пищевой сахар), лактоза (молочные продукты), мальтоза (пиво, квас) и более

сложный – крахмал в организме преобразуются в глюкозу, которая поступает в кровь.

Сахар повышают только продукты, содержащие углеводы. То есть мясо, рыба, жиры и яйца на уровень сахара не влияют.

Различные продукты, содержащие углеводы, повышают уровень сахара с разной скоростью. Вот это – самое важное для нашего организма. Продукты (виноград, мёд, фруктовые соки, пищевой сахар) с моментальной скоростью всасывания сахара в кровь (через пять минут) можно употреблять только при гипогликемии. Употреблять, но не злоупотреблять. Даже стакан фруктового сока увеличит уровень сахара в крови вдвое. Сладкое с сахарозаменителями, фрукты, изделия из пшеничной муки – продукты с быстрой скоростью всасывания сахара в кровь, через 10-15 минут после их приёма. Каши, кроме манной и рисовой, молоко, кисломолочные продукты, чёрный хлеб и специальные для здорового питания сорта хлеба, картофель (не пюре) медленно, через 20-30 минут, повышают содержание глюкозы в крови.

На скорость поступления глюкозы в кровь влияют также жиры, они оказывают замедляющее действие, и температура потребляемых продуктов. Холодные продукты не дают резкого скачка уровня сахара.

Сбалансированным считается питание, когда белки в суточном рационе составляют 20%, жиры 30%, а углеводы 50%.

При этом калорийность 1 г чистого белка – 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал.

В книгах М.Ахманова и Бергера подробно описывается, что такое одна хлебная единица – это 12 г углеводов или 25 г хлеба. Пластина чёрного хлеба кирпичиком, толщиной 1 см, разрезанная пополам – материальное содержание одной хлебной единицы. 1 ХЕ повышает сахар приблизительно на 1,8 ммоль/л. На одну хлебную единицу нужно от 0,5 до 2 ЕД инсулина, в зависимости от времени суток. В первой половине дня доза должна быть выше, но это не правило. В вышеназванных книгах авторы не рекомендуют вдаваться в точные подсчёты, сколько чего съел диабетик. Достаточно оценивать на глаз количество съеденных хлебных единиц и калорий на дозу инсулина. Или наоборот, какую дозу ввести на предполагаемое количество съеденного. Конечно, с калькулятором и весами готовить сложно, да и вряд ли кто будет. Но, кто из нас научился читать без знания алфавита, складывания слов по слогам?! Я уверена, процесс питания по хлебным единицам (ХЕ) – основное в компенсации диабета (имеется в виду количество ХЕ, соответствующих количеству ЕД инсулина). Специалисты – врачи и диетологи, возможно, посчитают лишним мой труд по точному подсчёту хлебных единиц и остальных составляющих в предлагаемых рецептах. Но как человеку, практически столкнувшемуся с проблемой питания ребёнка, больного диабетом, лично мне это было необходимо. И хочу задать такой вопрос: почему, к примеру, в Европе, практически на всех упаковках с продуктами написан их состав и количество калорий? Значит их больным (не обязательно

сахарным диабетом) или здоровым это нужно знать, а мы, как всегда, на глаз и куда вывезет. Убеждена – знать, что мы едим, нужно всем.

А теперь практический опыт. Рассмотрим такой пример: меню на обед. Овощной салат, первое $\frac{1}{2}$ порции, на второе рыба с овощами и на третье сырники, стакан кефира, плюс два кусочка хлеба. Овощной салат – клетчатка, ХЕ не считаем, заправка – растительное масло – жиры. Полпорции первого, как правило, один средний картофель, это ХЕ. То же самое, какое-то количество жиров. Рыба – белки и жиры, овощи, клетчатка, ХЕ не считаем. Сырник один – одна ХЕ, кефир ещё одна и две ХЕ – два кусочка хлеба. В общей сложности обед получился пять ХЕ на дозу инсулина 10 ЕД.

Проблема первая. Сколько жиров положить в салат, в первое, сколько их в рыбе, в жареном сырнике? Ответ, если много – ждите ацетон. Очень частая ошибка, когда исключают из питания продукты с содержанием углеводов – мясо, рыба не дают подъёма сахара, но они при недостатке углеводов дают ацетон.

Проблема вторая. Какой уровень сахара в крови перед приёмом пищи? Хорошо, если близок к норме, а если уже повышенный? Проконтролировать это каждый раз невозможно ни физически, ни, тем более, материально. Но об этом не следует забывать, лучше перестраховаться и всё-таки научиться более точно считать хлебные единицы. Если готовить по рецептам с расчётами в течение нескольких месяцев, вы привыкнете и будете удивлены, что можно считать без весов и калькулятора. Нужно поставить себе задачу, научиться сосредотачиваться на процессе приготовления пищи, и всё у вас получится. Приведу простой пример. Покупаете один килограмм яблок. Посмотрите внимательно один раз, сколько яблок и каких идёт на килограмм, а дальше нет проблем. Вы чётко определите, какое яблоко вам нужно на 100 г, речь не идёт о 5,7 граммах плюс-минус. Аналогично с овощами и другими продуктами. В рассчитанных мной рецептах все меры веса можно взять реально без взвешивания. (Извините за отступление).

Проблема третья. Сколько калорий будет содержать наш обед. Речь не идёт о единицах и десятках до пятидесяти, но каждые лишние 200 ккал в суточном рационе, это 10 г жира в организме.

Проблема четвёртая. В приведенном меню достаточно много по весу овощей, приблизительно 350 г. И как говорится: – доверяй, но проверяй. Нужно хотя бы несколько раз проверить, как влияют большие, в общем объёме, порции овощей на ваш уровень сахара.

Посмотрим, что нам дадут расчёты.

Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Суп весенний $\frac{1}{2}$ порц.	1,2	4,2	7,3	0,6	71
Салат: капуста, перец	1,7	5,7	5,6	0,5	80
Рыба с овощами	28,3	19,2	11,3	0,9	329

Сырник	9,4	4	8,1	0,6	105
Кефир обезжиренный	6	0,2	7,6	0,6	60
Хлеб ржаной 50 г	2,3	0,3	24,9	2	107
Полный обед	48,9	33,6	64,8	5,2	752
Состав по калориям	195 ккал	297 ккал	260 ккал		752ккал
В процентах	26%	39%	35%		100%

5,2 хлебных единицы с учётом сложных углеводов – клетчатки, входящей в состав овощей. Но мы уже знаем, что эти углеводы на уровень сахара не влияют, поэтому эти граммы углеводов не считаем как хлебные единицы. В нашем случае это ХЕ салата 0,5 и рыбы с овощами 0,9. Обед состоит из 4,8 ХЕ. Жиров за обедом будет съедено многовато, смотрите сами: $33,6 \text{ г} \times 9 = 297 \text{ ккал}$ или 39% от общей калорийности. Для обеда это не очень страшно, просто на ужин вы должны свести употребление жиров до минимума, а ещё лучше – без них. А вот углеводов, в виде фруктов или овсяной каши, можно себе позволить.

Есть ещё вариант. Уменьшить жир в обеденном меню. Это можно сделать за счёт салата (исключить заправку растительным маслом, а добавить сок лимона), убрать из порции второго (рыба тушеная, с овощами) часть овощей, потому что овощи впитывают масло значительно сильнее. Заменить сырник творожным десертом. Мизерное количество, на первый взгляд, растительного масла – одна столовая ложка (17 г), это 153 ккал, это нужно знать и легко запомнить. Совет: старайтесь пользоваться растительным маслом холодного отжима.

И теперь о сладком. Первое, что вызывает жалость у окружающих к больному диабетом ребёнку – это невозможность есть сладкое. Но, кто знает, может это в недалёком будущем будет их преимуществом, как одним из составляющих здорового образа жизни. В 70-х годах прошлого века сахар называли «белой смертью». Одна треть населения Земли предпочитает искусственные подсластители, без калорий. Но всё чаще медики предупреждают, что заменители сахара предназначены в первую очередь для людей, больных диабетом и страдающих лишним весом. Существуют натуральные и искусственные заменители сахара. Искусственные заменители сахара не содержат калорий и очень сладкие. Натуральные заменители сахара: фруктоза – очень калорийна, ксилит и сорбит – могут вызвать расстройство желудка. Попробуйте исключить из своего рациона сладкое мучное, сахар, заменители сахара, заменив его сладкими фруктами, фруктовыми салатами, запеканками. Первое время вам будет не хватать сладкого, но совсем скоро вы привыкните, и будет такое ощущение, что так было всегда.

Очень часто, мы, взрослые, не можем реально оценить способность ребёнка выполнять правила, которые диктует ему жизнь. Знаю такие случаи, когда ребёнка просто пугают, даже смертью, с целью запретить есть сладкое. Расскажу такой случай (из практики врача С.П.Павленко). Мама постоянно

говорила сынишке, что если он будет есть сладкое, то умрёт. Но даже каждый взрослый знает, что если чего нельзя, как же этого хочется. Однажды на праздничной ярмарке у малыша не хватило сил сдержать своё желание, и он просто стащил с лотка пирожное, которое тут же проглотил. Мама стала журить сына за то, что он взял без денег это пирожное, но мальчик ничего не слышал, он стоял и просто кричал: «Мама, я не умер, купи ещё хотя бы одно пирожное». Я думаю, у мамы в дальнейшем будут большие проблемы с запретом сладкого. Наша дочь не употребляет никаких заменителей сахара. Мы в начале болезни попробовали фруктозу (но какой смысл). Пробовали стевию, вреда никакого не приносит, очень сладкая, но привкус и запах травы не вызывает положительных ассоциаций. Сладкое только при гипогликемии (очень редко), а в основном, на праздники. Теперь праздник – действительно праздник, это кусочек торта или сладкий десерт, или хорошая конфета. Есть такой продукт, который можно, в пересчёте на хлебные единицы, употреблять очень часто (по рекомендации М.Ахманова), практически каждый день – это мороженое. 50-70 г мороженого уровень сахара в крови резко не повысят, во-первых, холодное, во-вторых, жирное. Совет: из мороженого лучше покупать белый пломбир, избегайте мороженого с ароматизаторами и красителями. Хорошо добавлять мороженое в нежирный творог, украсить дольками киви или ягодами клубники, будет отличный десерт и именно то, что нам нужно.

Главный вывод из всего вышенаписанного: - глаза боятся, а руки делают, особенно, если их не опускать.

РЕЦЕПТЫ

ЗАКУСКИ

Основная роль закуски – это подготовить наш организм к приёму пищи, т.е. возбудить аппетит. Как правило, это небольшие по объёму блюда, имеющие аппетитный вид. Красиво оформленные, украшенные соответствующим гарниром закуски – это украшение стола. К повседневному столу подаётся 1-2 закуски, праздничный стол отличается большим разнообразием закусок, а праздничный ужин весь может состоять из одних закусок. При сахарном диабете закуска может служить перекусом. Закуски – это бутерброды (основа: не более одной ХЕ), паштеты, заливные блюда, мясные готовые продукты (варёную колбасу используйте осторожно: в 100 г до 1ХЕ, а может и больше), соленья, икра (лучше овощная). Ещё немного – о готовых мясных продуктах. Лучший вариант, это отварить кусок хорошей говядины, или запечь рулет из нежирной свинины, речь идёт о натуральном продукте без неизвестных добавок в виде жиров и крахмала, о продукте хорошего качества. Возьмите себе за правило: лучше меньше, но лучшее. Ниже приведу сравнительно небольшой перечень рецептов закусок. Я думаю, что в этом разделе кулинарии

каждая, даже малоопытная, хозяйка может проявить настоящее мастерство и, как говорится, использовать свой творческий потенциал по полной программе.

БУТЕРБРОДЫ

Для бутербродов использую, как правило, чёрный хлеб. И поверьте мне, что даже тот ребёнок, который не любит чёрный хлеб, съест его с удовольствием. Хлеба на бутерброд беру на $\frac{1}{2}$ ХЕ. Это пластина хлеба кирпичиком толщиной 0,5 см, разрезанная пополам (лучше в поперечном направлении). Хлеб должен быть вчерашним или чуть подсушенным в тостере. Начнём с бутербродов с солёной рыбой. Сельдь, хамса, рыбные балыки – это тот продукт, который мы употребляем с осени до поздней весны ежедневно в пределах 30-50 г.

Бутерброд с сельдью и плавленым сыром

На кусочек ржаного хлеба 12 г, намазанного 10 г плавленого сыра, положите филе сельди 30 г, сверху посыпьте мелко нарезанным зелёным луком. Хлеб для бутербродов нужно намазывать не на руке, а лежащим плотно на доске, тогда ваш кусочек не будет деформироваться.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	12	0,6	0,1	6,0		26
Сыр плавленый	10	2,4	1,3			23
Сельдь	30	5,3	5,8			73
Весь бутерброд		8,3	7,2	6,0	0,5	122

Считать 0,5ХЕ. Хлеб ржаной.

Бутерброд с сельдью и яйцом

На ржаной хлеб 12 г, намазанный 10 г сливочного масла, положите кусочек филе сельди 30 г, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью и украсьте кружочком яйца, сваренного вкрутую.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	12	0,6	0,1	6,0		26
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1		75
Сельдь	30	5,3	5,8			73
Яйцо	10	1,3	1,1	0,1		16
Весь бутерброд		7,3	15,2	6,2	0,5	190

Считать 0,5 ХЕ.

Бутерброд с сельдью и овощами

На кусочек ржаного хлеба 12 г, намазанного 10 г сливочного масла, положите кусочек отварной (лучше печёной) свеклы 20 г, кусочек отварной моркови 10 г. На овощи – кусочек филе сельди 30 г и веточку петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	12	0,6	0,1	6,0		26
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1		75
Сельдь	30	5,3	5,8			73
Свекла	20	0,3		2,2		10
Морковь	10	0,1		0,7		3
Весь бутерброд		6,4	14,1	9,0	0,7	187

Считать 0,5ХЕ. Углеводы овощей по ХЕ не считать.

Бутерброд с сельдью и творогом

На кусочек ржаного хлеба 12 г, намазанного творожной смесью 25 г, положите кусочек филе сельди 30 г, украсьте веточкой красной смородины или листиком петрушки. Творожная смесь: возьмите 100 г творога, посолите, поперчите и хорошо разотрите с 50 г зелёного лука или петрушки, мелко нарезанных.

Творожная смесь с луком

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	100	18	0,6	1,5		86
Лук зелёный	50	0,6		2,1		11
Готовый продукт		18,6	0,6	3,6	0,3	97
На одну порцию	25	3,1	0,1	0,6		16

ХЕ не считать.

Творожная смесь с петрушкой

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	100	18	0,6	1,5		86

Зелень петрушки	50	1,8		4,0		22
Готовый продукт	19,8	0,6	0,6	5,5	0,5	108
На одну порцию	25	3,3	0,1	0,9		18

ХЕ не считать.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	12	0,6	0,1	6,0		26
Сельдь	30	5,3	5,8			73
Творог с луком	25	3,1	0,1	0,6		16
Весь бутерброд		9,0	6,0	6,6	0,5	115

Считать 0,5ХЕ. Хлеб ржаной.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	12	0,6	0,1	6,0		26
Сельдь	30	5,3	5,8			73
Творог с петрушкой	25	3,3	0,1	0,9		18
Весь бутерброд		9,2	6,0	6,9	0,6	117

Считать 0,5ХЕ. Хлеб ржаной.

Форшмак с плавленым сыром

Филе одной крупной сельди (400 г), плавленый сырок («Дружба»), 2 яйца, сваренных вкрутую, луковицу 80 г, сливочное масло 100 г, пропустите через мясорубку. Последним прокрутите лук, после него ваша мясорубка не будет иметь рыбного запаха. Добавьте 50 г майонеза и хорошо взбейте миксером (можно и вручную, дольше по времени). Форшмак уложите в селёдочницу, украсьте вареным яйцом и сливочным маслом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сельдь	400	70,8	78			968
Сыр плавленый	100	24	13,5			226
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Лук	80	1,4		7,6		34
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Майонез	50	1,5	33	1,3		313
Готовый продукт	816	109,2	216,9	10,4	0,9	2424
10 г продукта		1,3	2,2	0,1		30

Отсутствие хлебных единиц и большая жирность форшмака просто требуют хлеба.

Бутерброд с форшмаком

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	12,4		53
Форшмак	50	6,5	11	0,5		150
Весь бутерброд		7,7	11,2	12,9	1,1	203

Считать 1,1 ХЕ.

Можно, в зависимости от углеводной нагрузки, уменьшить количество хлеба и форшмака наполовину. Если форшмак используете для бутербродов, то хранить его лучше в стеклянной закрытой посуде. Форшмак по вышеуказанному рецепту хорошо хранится, потому что в его состав не входят быстро портящиеся продукты.

Форшмак с яблоком

Технология приготовления – смотрите предыдущий рецепт. Этот форшмак менее длительного хранения и с наличием хлебных единиц. Морковь отварную (70 г), прокрутите через мясорубку, яблоко свежее (80 г) натрите на мелкой тёрке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Сельдь	300	53,1	58,5			726
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Майонез	50	1,5	33	1,3		313
Морковь	70	0,9	0,1	4,9		23
Яблоко	80	0,3		9,0		37
Готовый продукт	686	67,3	184	16,7	1,4	1982
10 г форшмака	10	1,0	2,7	0,2		29

В 10г продукта 0,1ХЕ. Это углеводы яблока.

Расчёт $9,0 : 686 * 10 = 0,1$ ХЕ

Творожная смесь с луком или петрушкой и сама по себе отличная закуска. Но кроме бутербродов её можно использовать и в других интересных закусках.

Сладкий болгарский перец с творожной начинкой

Возьмите два сладких перца по 100 г каждый (красный и зелёный), очистите от семян и начините творожной смесью. В творожную смесь по предыдущему рецепту добавьте 50 г сливок 20% жирности. Перец положите в холодильник. Перед подачей на стол нарежьте острым ножом кольца толщиной до 1 см. Приводится калорийность двух перцев. Сколько одна порция будет весить, зависит от количества нарезанных колец и от того, сколько вы их съедите. Этим блюдом можно не только закусить, но и поужинать.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	100	18	0,6	1,5		86
Сливки 20% жир.	50	1,4	10	1,8		102
Петрушка	50	1,8		4,0		22
Перец сладкий						
- красный	100	1,3		5,7		27
- зелёный	100	1,3		4,7		23
Готовый продукт		23,8	10,6	17,7	1,5	260

Теоретически хлебные единицы можно не считать. Углеводы петрушки и перца – это клетчатка и ХЕ они не дают.

Творожная смесь «Мозаика»

Возьмите 200 г нежирного творога, 50 г сливок 20% жирности, посолите, поперчите. Хорошо перемешайте. 50 г базилика очень мелко нарежьте. Возьмите по 50 г перца сладкого красного, зелёного, жёлтого, нарежьте тонкой соломкой. Немного оставьте на украшение, всю остальную соломку порежьте на мелкие кубики. Творог, базилик, перец хорошо смешайте. Творожную смесь выложите в салатник и украсьте соломкой из цветного перца.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	200	36	1,2	3,0		172
Сливки 20% жир.	50	1,4	10	1,8		102
Базилик	50	1,8		4,0		22
Перец сладкий						
-красный, жёлтый	100	1,3		5,7		27
-зелёный	50	0,6		2,3		11
6 порций		41,1	11,2	16,8	1,4	334
Одна порция		6,8	1,9	2,8	0,2	56

ХЕ не считать.

Закуска «Рафаэлло»

Возьмите 200 г творога и 50 г сливок 20% жирности, хорошо перемешайте, добавьте зубчик чеснока, посолите, поперчите. Из полученной творожной смеси сформируйте 20 шариков. В каждый вложите четвертинку грецкого ореха. Натрите на мелкой тёрке 80 г твёрдого сыра, шарики обкатайте в сыре. Выложите на листья зелёного салата. В тёртый сыр можно добавить цедру лимона или апельсина, будет очень нарядное блюдо.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	200	36	1,2	3,0		172
Сливки 20% жир.	50	1,4	10	1,8		102
Орех грецкий	50	6,9	30,6	5,1		324
Сыр	80	18,7	24			297
20 штук		63	65,8	9,9	0,8	895
Один шарик		3,2	3,3	0,5		45

ХЕ нет.

Перец сладкий с сыром

Очистите три перца (красный, зелёный, жёлтый) от семян. Натрите на мелкой тёрке сыр (100 г), хорошо его смешайте со 100 г мягкого сливочного масла и зубчиком мелко натёртого чеснока. Полученной смесью начините перцы и положите их в холодильник. Охлаждённые перцы нарежьте острым ножом кольцами. На каждое колечко можно положить листик петрушки или базилика.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец сладкий	300	3,9		17,1		81
Сыр твёрдый	100	26,8	27,3			361
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Готовое блюдо		31,9	109,8	20,1	1,7	1200

Хлебных единиц нет, углеводы перца – клетчатка. Калории на порцию посчитайте сами.

Рулетики с сыром

Отрежьте 10 тонких пластинок ветчины или мясного балыка (можно и рыбный балык) весом по 10 г. 100 г твёрдого сыра натрите на мелкой тёрке, хорошо смешайте с 100 г мягкого сливочного масла и зубчиком мелко натёртого чеснока. Выложите на край каждой пластины 20 г смеси и заверните

рулетик, скрепите зубочисткой. На зубочистку можно наколоть кусочек перца или огурца.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Ветчина	100	22,6	20,9			279
Сыр твёрдый	100	26,8	27,3			361
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Чеснок	10	0,6		2,1		10
10 штук		50,6	130,7	3,0	0,3	1398
1 рулетик		5,1	13,1	0,3		140

ХЕ нет.

Бутерброд со шпротами

Кусочек ржаного хлеба 12 г, намажьте сливочным маслом 10 г, положите на масло две шпроты, полколечка помидора 5 г, колечко огурца 5 г, веточку петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	12	0,6	0,1	6,0		26
Сливочное масло	10	0,1	8,2	0,1		75
Шпроты	10	1,7	3,2			36
Помидор	5			0,2		
Огурец	5			0,1		
Весь бутерброд		2,4	11,5	6,4	0,5	137

Считать 0,5 ХЕ (хлеб ржаной – 6 г углеводов).

Овощные бутерброды с листьями салата.

1. На кусочек ржаного или зернового хлеба на 1 ХЕ положите 2-3 листа салата (10 г), на салат – кусочек помидора (20 г), кусочек огурца (10 г) и чайную ложку майонеза (8 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	12,4		53
Салат	10	0,1		0,2		1
Помидор	20	0,2		0,8		4
Огурец	10	0,1		0,3		1
Майонез	8	0,2	5,3	0,2		50
Весь бутерброд		1,8	5,5	13,9	1,1	109

Считать 1,0 ХЕ. Хлеб ржаной 12,4 г углеводов делить на 12 (содержание углеводов в одной хлебной единице).

2. На кусочек ржаного хлеба 25 г положите 2 листа салата (10 г), на салат – кружок отварного или обжаренного баклажана (30 г), сверху – кружок помидора (20 г), свежего или обжаренного. Если овощи жареные, то майонез не нужен, а если баклажан отварной, а помидор свежий, положите чайную ложку майонеза (8 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	12,4		53
Салат	10	0,1		0,2		1
Баклажаны	30	0,2		1,6		7
Помидор	20	0,1		0,8		4
Майонез	8	0,2	5,3	0,2		50
Весь бутерброд		1,8	5,5	15,2	1,3	115

Считать 1,0 ХЕ.

На листья салата можно положить любые овощи в любом сочетании. Перец сладкий, редис, редьку, морковь, кабачки, любую зелень. Можно добавить к майонезу кетчуп. По содержанию хлебных единиц и калорий все бутерброды будут приблизительно одинаковы, потому что основное, что влияет на эти цифры – хлеб.

Бутерброд с брынзой

Основа – хлеб, салат. На основу положите кусочек брынзы (50 г) и кусочек помидора (20 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	12,4		53
Салат	10	0,1		0,2		1
Помидор	20	0,1		0,8		4
Брынза	50	8,9	10			130
Весь бутерброд		10,3	10,2	13,4	1,1	188

Считать 1,0 ХЕ (хлеб ржаной).

Бутерброд с мясом

Основа – хлеб, салат. На основу – кусочек отварной говядины (50 г) и кусочек помидора (20 г), чайную ложку майонеза (8 г), зелень.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	12,4		53
Салат	10	0,1		0,2		1
Помидор	20	0,1		0,8		4
Майонез	8	0,2	5,3	0,2		50
Говядина	50	9,4	6,2			93
Весь бутерброд		11,0	11,7	13,6	1,1	201

ХЕ считать 1,0

Бутерброд с языком

Основа – хлеб, салат. На основу – кусочек отварного языка (50 г) и кусочек помидора (20 г), зелень.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	12,4		53
Салат	10	0,1		0,2		1
Помидор	20	0,1		0,8		4
Язык	50	6,8	6,0			81
Весь бутерброд		8,2	6,2	13,4	1,1	139

Считать 1,0 ХЕ.

ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ

Яйца обретают всё большую популярность. Среднестатистический голландец, например, съедает 180 яиц в год, американец – 225. Имеется в виду, конечно, потребление яиц не только в чистом виде, но и в составе других продуктов – кексов, мороженого, салатов и т.д. Французы, предпочитающие утром только «кофе и сыр», также всё чаще обогащают свой рацион яйцами. Без яйца всмятку на завтрак редко обходятся англичане, да и в украинских семьях яичница – довольно привычная еда. Хорошо, что нет статистики в нашем государстве, а то, я думаю, американцам стало бы не по себе. Для нас это объясняется, прежде всего, быстротой и удобством приготовления яиц, их сытностью, ну и доступной ценой. Яйца содержат большое количество протеина, а также витамины А, D и группы В. Однако большое содержание холестерина в яйцах и его роль в развитии атеросклероза, стала причиной

обоснованных опасений. Хотя такая односторонняя оценка ошибочна. В яйцах кроме указанных выше витаминов содержится комплекс яичных белков очень высокого качества, значительное количество лецитина. Поэтому яйца так полезны и исключать их из питания нецелесообразно. В рецептах приводится расчёт на одно яйцо или две половины. Поэтому рассчитывайте по калориям, съесть две или одну половинку.

Яйцо с хреном

Сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам, выньте аккуратно желток. Желток разотрите с 5 г готового белого хрена, посолите. Наполните этой массой половинки яйца, сверху смажьте майонезом (чайная ложка, 8 г). Украсьте листиком петрушки, красной смородиной или клюквой.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Хрен	5	0,1		0,8		3
Майонез	8	0,3	5,3	0,2		50
Две половинки		5,9	10,2	1,3	0,1	120

ХЕ нет.

Яйцо с луком

Сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам, выньте желток, вилкой разомните его. Нарежьте мелко 5 г зелёного лука, смешайте с желтком и чайной ложкой сметаны 10% жирности, посолите, поперчите. Полученной массой заполните половинки яиц, украсьте половинкой маслины или оливки без косточки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Лук зелёный	5			0,1		1
Сметана 10% жир.	8	0,2	0,8	0,2		9
Две половинки		5,7	5,7	0,6		77

ХЕ нет.

Яйца, фаршированные сыром

Сварите вкрутую шесть яиц, очистите, разрежьте пополам, выньте желтки и разотрите. Натрите 30 г твёрдого сыра на мелкой тёрке. Смешайте желток, сыр и 30 г мягкого масла, добавьте немного чеснока. Полученной массой наполните половинки яиц, сверху смажьте майонезом. Расчёт приводится на одно яйцо.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Сыр	5	1,1	1,5			18
Масло сливочное	5		4,1			37
Майонез	8	0,3	5,3	0,2		50
Две половинки		6,9	15,8	0,5		172

ХЕ нет.

Яйцо с печенью трески

Желток одного яйца смешайте с 10 г печени трески (рыбные консервы натуральные), смесью начините половинки белка, посыпьте сверху мелко нарезанным укропом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Печень трески	10	0,4	6,6			61
Две половинки		5,9	11,5	0,3		128

ХЕ нет.

Закусочное яйцо

Отварите вкрутую яйцо. Разрежьте пополам. Каждую половину смажьте горчицей, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Уложите каждую половинку на листик салата. В закуске около 70 ккал, 67 ккал – яйцо и 3 ккал всё остальное.

Хорошей закуской служит икра. Это может быть икра различных пород рыб, сейчас есть и доступная по цене икра. Но для питания диабетика лучше икра овощная, грибная. Конечно, затраты времени на приготовление икры значительно большие, чем на фаршировку яиц, но её можно сделать больше – на два три раза.

ИКРА

Икра свекольная

Сварите или испеките (что значительно улучшит вкус) свеклу (300 г), остудите, очистите и натрите на крупной тёрке. Лук (100 г) мелко порежьте и пассеруйте на 2-х ст. л. растительного масла (34 г). Добавьте свеклу, потушите 5 минут, добавьте 1 ч. л. уксуса, 100 г томатного сока, посолите, поперчите и тушите до загустения томата (10-15 мин.). Томат можно заменить 1-2 свежими помидорами, натёртыми на крупной тёрке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	300	5,1		32,4		144
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	34		34			306
Томатный сок	100	1		3,3		18
6 порций		7,8	34	45,2	3,8	511
Одна порция		1,3	5,7	7,5	0,6	85

ХЕ можно не считать. ХЕ даст только томатный сок, но его на одну порцию приходится мизерное количество ($3,3\text{г} : 6 \text{ порций} = 0,5 \text{ г}$). Углеводы свеклы не принято считать по хлебным единицам, но рекомендую проверить реакцию вашего уровня сахара на этот овощ.

Икра из баклажан

Баклажаны (300 г) испеките в духовке, можно порезать кубиками и обжарить на растительном масле (лишние жиры), можно отварить. Лук (100 г), морковь (150 г), сладкий перец (100 г) очистите, порежьте не очень мелко, обжарьте на растительном масле 2 ст. л. (34 г) до мягкости. Все овощи измельчите в миксере или на мясорубке. Посолите, поперчите, добавьте два помидора (200 г), натёртых на крупной тёрке, и тушите до готового состояния, постоянно помешивая.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	300	1,8	0,3	16,5		72
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	150	1,9	0,2	10,5		49
Перец сладкий	100	1,3		4,7		23
Масло растит.	34		34			306
Помидоры	200	1,2		8,4		38
6 порций		7,9	34,5	49,6	4,1	531
Одна порция		1,3	5,7	8,3	0,7	88

ХЕ теоритически можно не считать. Углеводы овощей, входящих в состав икры – это клетчатка, не повышающая уровень сахара в крови.

Икра из баклажан с яблоком

В предыдущем рецепте помидоры заменить яблоком, будет другая икра.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	300	1,8	0,3	16,5		72
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	150	1,9	0,2	10,5		49
Перец сладкий	100	1,3		4,7		23
Масло растит.	34		34			306
Яблоки	200	0,8		22,6		92
6 порций		7,5	34,5	63,8	5,3	585
Одна порция		1,2	5,7	10,6	0,9	97

Считать 0,3 ХЕ. По ХЕ считать углеводы яблок. 22,6 г углеводов яблок делим на 12 г углеводов одной хлебной единицы и делим на 6 порций (22,6:12:6).

Икра из кабачков

Два небольших молодых кабачка (500 г) нарежьте кубиками, сложите в кастрюлю. Долейте немного воды и потушите до мягкого состояния. Лук (100 г), две моркови (150 г) почистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле (2 ст. л. 34 г), потушите на медленном огне до мягкого состояния моркови. Все овощи измельчите в миксере или на мясорубке. Посолите, поперчите, добавьте два помидора (150 г), натёртых на крупной тёрке, и всё потушите, часто помешивая. В конце готовки добавьте мелко порезанные чеснок и укроп по вкусу. Можно использовать и более зрелые кабачки, но их нужно очистить от кожуры и семян. Кабачки можно заменить на цуккини.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	500	3,0	1,5	28,5		135
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	150	1,9	0,2	10,5		49
Масло растит.	34		34			306
Помидоры	150	0,9		6,3		28
6 порций		7,5	35,7	54,8	4,6	561
Одна порция		1,2	5,9	9,1	0,8	93

ХЕ можно не считать. Углеводы овощей – клетчатка.

Грибная икра

Отварите 500 г вёшенки, прокрутите через мясорубку. Сварите яйцо вкрутую. Яйцо и 50 г твёрдого сыра натрите на мелкой тёрке. Всё смешайте, добавьте столовую ложку майонеза, столовую ложку сметаны 10% жирности. Посолите, добавьте карри, хорошо взбейте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Грибы	500	8,5	1,5	7,0		85
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Сыр российский	50	12,7	15			185
Майонез	25	0,8	16,7	0,6		157
Сметана 10% жир.	25	0,7	2,5	0,7		29
6 порций		28,2	40,6	8,6	0,7	523
Одна порция		4,7	6,8	1,4	0,1	87

ХЕ не считать.

О закусках писать можно много, потому что закуской может быть практически любой рыбный, мясной, овощной продукт. Это готовые изделия, консервы и заливные блюда. Я привела расчёт 30 рецептов наиболее приемлемых закусок для каждого дня. Используя таблицы и образцы расчёта, приведенные в книге, вы можете просчитать любой рецепт. На этом раздел закусок не заканчивается. Салаты и винегреты - это тоже закусочные блюда. Но я разделяю закуски и салаты по той причине, что не готовлю ко вторым горячим блюдам традиционный гарнир. Мясные или рыбные блюда я подаю с салатом или овощным блюдом. Переходим к разделу «Салаты».

САЛАТЫ

Салат готовят из свежих, сырых, варёных, квашеных, маринованных, солёных овощей, а также из салатных овощей, из свежих и маринованных фруктов и ягод, вареных, жареных, копчёных, мясных или рыбных продуктов, яиц, грибов и др. Все продукты для салата следует охладить и нарезать тонкими ломтиками или соломкой.

Салат, шляпку и скандал любая женщина может сделать из чего угодно. Правда, к этому чему угодно предъявляются, как правило, определённые требования.

- Лук и чеснок – наиболее употребляемые овощи. В связи с тем, что бактерицидные вещества, входящие в их состав, быстро улетучиваются, эти овощи следует нарезать в салаты в последнюю очередь – перед самой подачей блюда к столу. Тогда же нужно посолить салат.

- Салаты из сырых овощей рекомендуется готовить непосредственно перед подачей на стол. Если овощи долго лежат нарезанными, тем более на свету, они теряют питательную ценность и вкус.
- Сладкий перец для салатов сначала ошпарьте, а затем, охладив, нарежьте.
- В наружных листьях капусты витаминов больше, чем во внутренних, поэтому наружные листья не выбрасывайте, а используйте для салата или супа.
- Для салатов лучше всего использовать свежую хрустящую зелень.
- Не забывайте о внешнем виде салатов. Даже просто веточка петрушки кучерявой придаст салату более привлекательный вид.
- Чем больше продуктов в салате, тем интереснее блюдо. Хотя изречение «Всё гениальное – просто» в отношении к салатам очень уместно.

Небольшая притча. Несколько поваров могут испортить кашу, но салат – никогда. Салат должны готовить четыре повара: скупой должен приправить салат уксусом, повар-философ – добавить соль, повар-мот – влить масло; смешать же салат – дело повара-художника.

Баклажан. Калорийность баклажана и его витаминность невелики, но это не снижает его достоинств. Самое большое его богатство – широкий ассортимент минеральных веществ, среди которых особо драгоценны соли калия. Одной из основных особенностей баклажана является способность, благодаря химическому составу, поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме на оптимальном уровне. Известно, что современная наука о питании уделяет этому очень большое внимание. Баклажанная диета активизирует минеральный обмен. Нежная клетчатка овоща стимулирует деятельность кишечника, предупреждает развитие гнилостных процессов. Весьма возможно, что именно благодаря этим характеристикам на Востоке баклажан называли «овощем долголетия». Баклажаны часто используются как гарнир к жирным мясным блюдам из-за их способности сдерживать рост количества холестерина в крови. На Кавказе к шашлыку всегда подают запечённые на углях баклажаны, помидоры, перец.

Салат из баклажанов и фасоли

Хорошо промойте $\frac{1}{2}$ стакана белой фасоли, залейте её холодной водой и оставьте на ночь. После того, как фасоль хорошо набухнет, отварите её, остудите и слейте жидкость. Нарежьте 500 г баклажанов кусочками, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, остудите. Хорошо остывшие баклажаны и фасоль смешайте, добавьте 100 г нарезанного тонкими полукольцами репчатого лука. Заправьте 2 столовыми ложками (34 г) растительного масла, смешанного с мелко порезанным чесноком по вкусу и 30 г лимонного сока. Выложите в салатник, посыпьте нарезанной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	500	3,0	0,5	27,5		120
Фасоль	100	22,3	1,7	54,5		309
Лук	100	1,8		9,5		43
Масло растит.	34		34			306
Сок лимона	30	0,3		1,1		9
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		29,1	36,2	96,6	8,1	809
Одна порция		4,9	6,0	16,1	1,3	135

Считать 0,8 ХЕ. ХЕ дадут углеводы фасоли ($54,5/12/6 = 0,8$ ХЕ).

Салат из баклажанов

Очистите 400 г баклажанов от кожицы, нарежьте кружочками, отварите в подсоленной воде, слейте воду и остудите. Нарежьте кружочками 300 г помидор, колечками – 100 г лука и 100 г очищенного зелёного перца. Смешайте все овощи, заправьте 2 ст. л. растительного масла и уксусом по вкусу, посолите, поперчите. Хорошо добавить мелко нарезанного базилика зелёного.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	400	2,4	0,4	22,0		96
Помидоры	300	1,8		42,6		57
Перец зелёный	100	1,3		4,7		23
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	34		34			306
6 порций		7,2	34	48,8	4,1	525
Одна порция		1,2	5,7	8,1	0,7	87

ХЕ не считать. Углеводы овощей не считать.

Салат из баклажанов с луком и зелёным горошком

Баклажаны (300 г) очистите от кожуры, нарежьте ломтиками и слегка потушите на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. 150 г репчатого лука нарежьте кубиками, опустите в тушёные баклажаны и тут же выньте всё. Охладите, смешайте с 100 г зелёного горошка, нарезанными кубиками яблоком (100 г) и яйцом (2 шт.). Приправьте лимонным соком, солью по вкусу. Выложите в салатник, залейте соусом: 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 дольки чеснока.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	300	1,8	0,3	16,5		42
Лук	150	2,6		14,2		64
Зелёный горошек	100	5	0,2	13,3		72
Яблоко	100	0,4		11,3		46
Яйца 2 шт.	86	10,9	9,8	0,6		135
Масло растит.	20		20			179
Майонез	100	3,1	67	2,6		627
Сметана 10%жир.	100	3	10	2,9		116
Чеснок	10	0,6		2,1		10
6 порций		27,4	107,3	63,5	5,3	1291
Одна порция		4,6	17,9	10,6	0,9	215

Считать 0,3 ХЕ. 24,6 г углеводов (зелёный горошек и яблоко):
 $24,6/12/6 = 0,3 \text{ ХЕ}$.

Капуста белокочанная. С древних времён в славянской кухне отдаётся предпочтение капусте из-за её целебных свойств и вкусовых качеств. Белокочанную капусту употребляют в сыром, квашеном, варёном, тушёном виде. Капуста – важный источник витамина С. В ней столько же витамина С, сколько в лимонах и апельсинах. Правильно заквашенная капуста сохраняет 70-80% исходного количества витамина С. Она сочетается практически со всеми продуктами. Благодаря наличию большого количества клетчатки, капуста способствует выведению из организма холестерина и препятствует развитию атеросклероза. Капуста широко используется в лечебном питании при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. В связи с тем, что клетчатка практически не влияет на уровень сахара в крови, капуста рекомендуется больным сахарным диабетом.

При приготовлении салатов за основу берём определённое количество граммов белокочанной капусты, нашинкованной тонкой соломкой. Не поленитесь нашинковать тонко. Не пожалейте! От нарезки выиграет не только внешний вид, но и вкус салата. Добавляя к нашинкованной капусте различные овощи и заправки, вы делаете салаты, не повторяющие друг друга.

Салат из капусты с морковью

Нашинкованную капусту (400 г) и морковь, натёртую на крупной тёрке (200 г) смешайте. Заправьте 2 столовыми ложками уксуса (лучше лимонного сока) и 2 ст. л. растительного масла (34 г). Посолите, поперчите, добавьте молотый кориандр. Этому салату лучше постоять с часок.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		21,6		112
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Масло растит.	34		34			306
Лимонный сок	20	0,2		0,7		6
6 порций		10,0	34,2	36,3	3	490
Одна порция		1,7	5,7	6,0	0,5	82

ХЕ не считать.

Совет! Салат нужно вымешивать в большой посуде двумя или одной ложками (лучше деревянными лопаточками) заводя их от стенок посуды к середине. При таком вымешивании меньше повреждаются составляющие салата и происходит равномерное смешивание. После вымешивания салат аккуратно переложите в салатник и обязательно украсьте хотя бы веточкой зелени.

Салат из капусты и сладкого перца

Смешайте 400 г нашинкованной капусты и 200 г сладкого перца, нарезанного полукольцами (перец взять лучше цветной: зелёный, жёлтый, красный). Салат посолите, поперчите, заправьте лимонным соком и растительным маслом (34 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		21,6		112
Перец сладкий	200	2,6		11,4		54
Масло растит.	34		34			306
Сок лимона	20	0,2		0,7		6
6 порций		10,0	34	33,7	2,8	478
Одна порция		1,7	5,7	5,6	0,5	80

ХЕ не считать. Одна порция – 100 г овощей.

Салат из капусты и зелени

Смешайте 500 г нашинкованной капусты и по 50 г мелко нарезанных зелёного лука, петрушки и укропа. Посолите, поперчите и заправьте 2 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. растительного масла.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	500	9		27		140
Зелёный лук	50	0,6		2,1		11
Петрушка	50	1,8		4,0		22
Укроп	50	1,8		4,0		22
Лимонный сок	20	0,2		0,7		6
Масло растит.	34		34			306
6 порций		13,4	34	37,8	3,1	507
Одна порция		2,2	5,7	6,3	0,5	84

ХЕ не считать.

Салат из капусты со свежими огурцами и фенхелем

Смешайте 400 г нашинкованной капусты с 200 г свежих огурцов, нарезанных соломкой, и 50 г мелко нарезанного фенхеля. Посолите, поперчите и заправьте лимонным соком, растительным маслом (34 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		21,6		112
Огурцы	200	1,6		6,0		30
Фенхель	50	1,8		4,0		22
Лимонный сок	20	0,2		0,7		6
Масло растит.	34		34			306
6 порций		10,8	34	32,3	2,7	476
Одна порция		1,8	5,7	5,4	0,4	79

ХЕ не считать.

Салат из капусты с зелёным луком и яблоками

Смешайте 200 г нашинкованной капусты, 200 г мелко нарезанного зелёного лука и 200 г яблок, натёртых на крупной тёрке. Посолите, заправьте растительным маслом (34 г). Можно растительное масло заменить 100 г сливок 20% жирности. И третий вариант: заправить салат майонезом (100 г), в этом случае солить не стоит.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	200	3,6		10,8		56
Лук зелёный	200	2,6		8,6		44

Яблоки	200	0,8		22,6		92
Масло растит.	34		34			306
6 порций		7,0	34	42	3,5	498
Одна порция		1,1	5,7	7,0	0,6	83

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы яблок 22,6 г/12 г (углеводы одной хлебной единицы)/6 порций = 0,3 ХЕ.

2-й вариант

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Рецепт №1 без масла		7,0		42		192
Сливки 20%жир.	100	2,8	20	3,6		205
6 порций		9,8	20	45,6	3,8	397
Одна порция		1,6	3,3	7,6	0,6	66

Считать 0,3 ХЕ.

3-й вариант

К рецепту №1 добавить составляющие майонеза. В следующих рецептах будут приведены расчёты без учёта майонеза. Наша пищевая промышленность выпускает в настоящее время массу всевозможных майонезов различной жирности, с различными добавками и т.д. Поэтому в зависимости от выбранного вами майонеза будут меняться и цифры. Все данные по используемому вами майонезу смотрите на его упаковке. Старайтесь покупать майонез проверенного производителя и небольшой жирности.

Салат летний

Смешайте 200 г нашинкованной капусты, 200 г свежих помидор, нарезанных полукругами, 100 г перца сладкого цветного, нарезанного полукольцами, 100 г редиса, нарезанного тонкими кружочками. Посолите, добавьте нарезанный базилик, дольку чеснока. Заправьте лимонным соком и растительным маслом (34 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	200	3,6		10,8		56
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Перец сладкий	100	1,3		5,7		27
Редис	100	1,2		4,1		20

Лимонный сок	20	0,2		0,7		6
Масло растит.	34		34			306
6 порций		7,5	34	29,7	2,5	453
Одна порция		1,2	5,7	4,9	0,4	75

ХЕ не считать. Сложные углеводы овощей (клетчатка) не влияют на уровень сахара в крови.

Салат из капусты с томатами

Смешать 400 г нашинкованной капусты с 200 г свежих помидор, нарезанных дольками. Посолить, поперчить, добавить дольку измельчённого чеснока и заправить 100 г сливок 20% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		21,6		112
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Сливки 20% жир.	100	2,8	20	3,6		205
Чеснок	10	0,3		1,0		5
6 порций		11,5	20	34,6	2,9	360
Одна порция		0,9	3,3	5,8	0,5	60

ХЕ не считать.

Салат из капусты с лимоном

Нашинкуйте 300 г капусты, 80 г моркови натрите на крупной тёрке, посолите. Добавьте очищенное и натёртое на крупной тёрке яблоко. Из разрезанного на две половины лимона удалите косточки и потрите его на мелкой тёрке. Всё смешайте, заправьте 2 ст. л. растительного масла, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	300	5,4		16,2		84
Морковь	80	1,0		5,6		26
Яблоко	100	0,4		11,3		46
Масло растит.	34		34			306
Лимон	75	0,8		2,7		23
6 порций		7,6	34	35,8	3	485
Одна порция		1,3	5,7	6,0	0,5	81

ХЕ можно не считать. Яблоко не даёт даже одной хлебной единицы на 6 порций.

Панагюрский салат

Нашинкуйте 400 г капусты, 300 г сладкого перца (зелёного и красного) разрежьте вдоль, очистите от семян и нарежьте тонкими полукольцами. Натрите 100 г моркови на крупной тёрке, 300 г помидор разрежьте пополам и нарежьте тонкими полукругами. Добавьте в салат чеснок, зелень петрушки и сельдерея, мелко нарезанных, посолите, заправьте 2 ст. л. растительного масла.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		21,6		112
Перец сл.зелёный	150	1,9		7,0		34
Перец сл.красный	150	1,9		8,5		40
Морковь	100	1,3	0,1	7,0		33
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Зелень	50	1,8		4,0		22
Масло растит.	34		34			306
6 порций		15,9	34,1	58,6	5	595
Одна порция		2,6	5,7	9,8	0,8	99

ХЕ можно не считать, но нужно по возможности проконтролировать анализ через два часа после еды. Сделаете дозу инсулина, без учёта салата, на съеденные хлебные единицы и посмотрите, если её хватило, значит, такое количество углеводов в виде клетчатки не влияет на ваши показатели.

Салат из квашеной капусты с зелёным горошком

Смешайте 300 г квашеной капусты, 160 г (два средних) картофеля отварного, нарезанного кубиками, 100 г консервированного зелёного горошка, 50 г лука, тонко нарезанного полукольцами, и заправьте 2 ст. л. растительного масла.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста квашеная	300	2,4		5,4		42
Картофель	160	3,2	0,2	31,5		133
Зелёный горошек	100	5	0,2	13,3		72
Лук репчатый	50	0,8		4,7		21
Масло растит.	34		34			306
6 порций		11,4	34,4	54,9	4,6	574
Одна порция		1,9	5,7	9,1	0,8	96

Считать 0,6 ХЕ. Картофель, зелёный горошек 44,8 г углеводов /12 г (углеводы одной хлебной единицы)/6 порций = 0,6 ХЕ.

Салат из квашеной капусты с клюквой и яблоками

Смешайте 300 г квашеной капусты, 50 г клюквы, 50 г изюма, 100 г нарезанных соломкой яблок, заправьте 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сухой горчицы.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста квашеная	300	2,4		5,4		42
Клюква	50	0,2		2,4		14
Яблоки	100	0,4		11,3		46
Изюм	50	1,1		35,6		138
Масло растит.	34		34			306
6 порций		4,1	34	54,7	4,6	546
Одна порция		0,7	5,7	9,1	0,8	91

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы яблок 11,3 г + 35,6 г углеводы изюма. $(11,3 + 35,6) / 12 \text{ г} / 6 \text{ порций} = 0,6 \text{ ХЕ}$. В этом салате можно заменить изюм маринованным виноградом (обязательно учесть ХЕ и мгновенный подъем сахара), а также свежие яблоки на маринованные.

Салат из квашеной капусты с фасолью

Фасоль (100 г) замочите на ночь в холодной воде, после того, как она набухнет, отварите и остудите в той жидкости, в которой она варилась. Сцедите жидкость и смешайте фасоль с 400 г квашеной капусты. Заправьте салат растительным маслом (34 г) и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста квашеная	400	3,2		7,2		56
Фасоль	100	22,3	1,7	54,5		309
Масло растит.	34		34			306
6 порций		25,5	35,7	61,7	5,1	671
Одна порция		4,2	5,9	10,3	0,8	112

Считать 0,7 ХЕ. Углеводы фасоли $54,5 \text{ г} / 12 \text{ г} / 6 \text{ порций} = 0,7 \text{ ХЕ}$.

Салат из квашеной капусты с маслинами, оливками

Смешайте 400 г квашеной капусты, по 50 г маслин и оливок без косточек (можно и с косточками), 100 г мелко нарезанного красного сладкого перца заправьте 2 ст. л. растительного масла (34 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста квашеная	400	3,2		7,2		56
Маслины, оливки	100	Смотри на упаковке				
Сладкий перец	100	1,3		5,7		27
Масло растит.	34		34			306
6 порций		4,5	34	12,9	1	389
Одна порция		0,7	5,7	2,1		65

Хлебных единиц практически не будет, а вот жиры увеличатся значительно, соответственно, и калории.

Краснокочанная капуста. Антоциан – это вещество, которое как бы окрашивает кочан обычной капусты в фиолетовый цвет и обладает целебными свойствами, благодаря содержанию в нём Р-активных веществ и цианиланина, которые повышают упругость стенок кровеносных сосудов. Если у вас проблемы с пищеварением, вам необходимо помнить, что грубая клетчатка краснокочанной капусты плохо переваривается. По этим же её свойствам (грубая клетчатка), она рекомендуется при запорах для стимуляции кишечной перистальтики. Витамина С в краснокочанной капусте в два раза больше, чем в белокочанной. Краснокочанная капуста часто используется для украшения блюд.

Салат из краснокочанной капусты с майонезом

Нашинкуйте соломкой 500 г краснокочанной капусты, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Хлебных единиц в этом салате нет. Калорийность зависит от количества и жирности майонеза (см. на упаковке майонеза).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	500	9,0		30,5	2,5	155
Одна порция		1,5		5,8	0,4	26

Х.Е. нет.

Салат из краснокочанной капусты с карри

К предыдущему рецепту добавьте приправы «Карри нежный» или «Карри острый». Поверьте на слово, это не мелочь, получите совершенно новый вкус салата.

Салат из краснокочанной капусты с томатами

Смешайте 400 г нашинкованной краснокочанной капусты с 200 г свежих помидор, нарезанных полукругами. Посолите, поперчите, заправьте салат 100 г сливок 20% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		24,4		124
Томаты	200	1,2		8,4		38
Сливки 20% жир.	100	2,8	20	3,6		205
6 порций		11,2	20	36,4	3,0	367
Одна порция		1,9	3,3	6,1	0,5	61

ХЕ не считать. Этот салат можно заправить майонезом или растительным маслом с чесноком.

Салат из краснокочанной капусты с красным сладким перцем

Смешайте 400 г нашинкованной краснокочанной капусты с 200 г красного сладкого перца, очищенного и нарезанного тонкими полукольцами. Посолите, поперчите, заправьте 100 сливок 20% жирности. Можно добавить приправу карри, но исключите перец. Салат можно заправить майонезом или растительным маслом с лимонным соком (уксусом).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	400	7,2		24,4		124
Перец красный	200	2,6		11,4		54
Сливки 20% жир.	100	2,8	20	3,6		205
6 порций		12,6	20	39,4	3,3	383
Одна порция		2,1	3,3	6,6	0,5	64

ХЕ не считать.

Салат из краснокочанной капусты с пассерованной свеклой

Свеклу (200 г) нарежьте тонкой соломкой, пассеруйте на растительном масле (50 г), остудите. Смешайте свеклу с 300 г нашинкованной краснокочанной капусты. Посолите, добавьте размолотые семена кориандра (1 ч. л.) и измельченные ядра грецкого ореха (100 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	300	5,4		18,3		93
Свекла	200	3,4		21,6		96
Масло растит.	34		34			306
Орехи грецкие	100	13,8	61,3	10,2		648
6 порций		17,2	95,3	31,8	2,6	1143
Одна порция		2,8	15,9	5,3	0,4	190

ХЕ можно не считать. Высокое содержание жира в этом блюде нужно сбалансировать дополнительными углеводами.

Капуста кольраби. Я помню лакомство из своего детства – капустные кочерыжки, особенно, когда шинковали капусту для квашения. Сейчас кочерыжки желательно не употреблять, потому что в них накапливаются нитраты. Но можно выращивать кочерыжки. Кольраби – это та же кочерыжка, но больше и даже лучше, нежнее, сочнее и слаще. Кольраби – целый букет биологически активных веществ. В её состав входят соли железа, калия, кальция, йода, магния, фосфора, ферменты. Она рекомендована при заболеваниях нервной системы, для улучшения обмена веществ и функции пищеварительных органов, при болезнях печени и жёлчного пузыря.

Салат из кольраби с петрушкой

Натрите 500 г кольраби на крупной тёрке. Зелень петрушки нарежьте и обжарьте на растительном масле (40 г) в течение 1-2 минут. Добавьте кольраби, перемешайте и через минуту снимите с огня. Посолите, добавьте лимонный сок (50 г)

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кольраби	500	9,0		27,0		140
Петрушка	50	1,8		4,0		22
Масло растит.	40		40			360
Сок лимона	50	0,4		1,8		15
6 порций		11,2	40	32,8	2,7	537
Одна порция		1,9	6,7	5,5	0,4	89

ХЕ не считать.

Салат из кольраби с семенами тыквы

Очистите, натрите на крупной тёрке 500 г кольраби, перемешайте с очищенными семенами тыквы. Заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кольраби	500	9,0		27,0		140
Семена тыквы	50 г	10,3	26,4	2,5		289
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		19,3	26,4	29,5	2,4	429
Одна порция		3,2	4,4	4,9	0,4	71

ХЕ не считать. Не забывайте о калорийности майонеза.

Салат из кольраби с морковью

Кольраби (400 г) и морковь (200 г) очистите, натрите на крупной тёрке, добавьте 200 г мелко нарезанного зелёного лука. Пассеруйте все овощи на растительном масле (40 г). В салатнике сверху посыпьте тёртым сыром (60 г), смешанным с измельчёнными грецкими орехами (50 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кольраби	400	7,2		21,6		112
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Лук зелёный	200	2,6		8,6		44
Масло растит.	40		40			360
Орехи грецкие	50	6,9	30,6	5,1		324
Сыр пошехонский	60	15,6	15,9			200
6 порций		34,9	86,7	54,4	4,5	1106
Одна порция		5,8	14,4	9,1	0,7	184

ХЕ можно не считать.

Орехи в салатах резко повышают жирность. При сахарном диабете необходимо корректировать углеводы, потому что недостаточное их количество на данное содержание жира может привести к появлению ацетона. Это минус орехов, а плюс? Содержащийся в орехах лецитин поможет дожить до 100 лет (чего я вам искренне желаю) в здоровом уме и ясной памяти.

Салат из кольраби с сыром и хреном

Очистите и натрите на крупной тёрке 400 г кольраби, смешайте со 100 г натёртого сыра. Добавьте чайную ложку хрена и 2-3 столовые ложки майонеза.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кольраби	400	7,2		21,6		112
Сыр российский	100	23,4	30			371

Хрен	16	0,2		1,6		7
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		30,8	30	23,2	1,9	490
Одна порция		5,1	5	3,9	0,3	82

ХЕ можно не считать.

Летний коктейль

Почистите и натрите на крупной тёрке 300 г кольраби и 300 г моркови. Один длинный парниковый огурец (можно и грунтовой) 300 г и 100 г редиса нарежьте тонкими кружочками. Всё переложите в салатник и перемешайте. Сделайте соус: 200 г нежирного йогурта, 100 г сметаны, перец молотый, соль, лимонный сок по вкусу, 50 г нарезанной зелени (петрушка, укроп) хорошо перемешайте. Салатник выложите листьями зелёного салата (50 г), на них положите овощи, сверху полейте соусом и посыпьте листиками базилика.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кольраби	300	5,4		16,2		84
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
Огурец	300	2,1		5,4		30
Редис	100	1,2		4,1		20
Салат	50	0,7		1,1		7
Йогурт нежирный	200	10	3	7		102
Сметана 10%жир.	100	3	10	2,9		116
6 порций		26,3	13,3	57,7	4,8	458
Одна порция		4,4	2,2	9,6	0,8	76

ХЕ можно не считать.

Цветная капуста. Это одна из самых ценных по питательности видов капусты, отличается высокими вкусовыми качествами. Даже просто отварная (правильно отварная!) цветная капуста, заправленная сливочным маслом или сливками – очень вкусное блюдо. Чтобы правильно сварить цветную капусту, необходимо разобрать кочан на кочешки, опустить их в подсоленную и подкисленную (уксусом или лимонной кислотой) кипящую воду. Варить цветную капусту нужно только в открытой посуде, не переварить. При выполнении этих простых правил ваша капуста не изменит своего белого цвета и не будет иметь неприятного запаха.

Салат из цветной капусты с зелёной фасолью

Отварите отдельно 400 г кочешков цветной капусты и 300 г спаржевой фасоли, слейте жидкость, хорошо остудите, стручки спаржевой фасоли порежьте на небольшие кусочки. 100 г лука мелко порежьте и пассеруйте на 50 г сливочного масла. Овощи смешайте, добавьте мелко нарезанные чеснок и зелень укропа.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста цветная	400	10		19,6		116
Фасоль спаржевая	300	12		12,9		96
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло сливочное	50	0,3	41,2			374
Зелень	50	1,8		4,0		22
Чеснок	10	0,6		2,1		10
6 порций		26,4	41,2	48,1	4	661
Одна порция		4,9	6,8	8,0	0,7	110

На хлебные единицы влияет только фасоль, но содержание углеводов фасоли сравнительно небольшое в общем объёме всего блюда. На ваше усмотрение.

Салат из цветной капусты и кабачков

Отварите 400 г кочешков цветной капусты в подсоленной и подкисленной воде, слейте воду, остудите. Кабачок 500 г очистите от кожицы и семян, порежьте крупными кубиками, опустите в подсоленный кипяток, варите до готовности. Откиньте на дуршлаг, хорошо остудите. Цветную капусту и кабачок смешайте, заправьте майонезом, смешанным с чесноком по вкусу.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста цветная	400	10,0		19,6		116
Кабачок	500	3,0	1,5	28,5		135
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		13,0	1,5	48,1	4	251
Одна порция		2,2	0,2	8,0	0,7	42

ХЕ не считать.

Салат из цветной капусты

Отварите 600 г кочешков цветной капусты до готовности, но так чтобы капуста осталась крепкой, слейте жидкость, остудите. 100 г зелёного сладкого перца, 100 г отварной свеклы нарежьте маленькими ромбиками. Смешайте по две столовые ложки уксуса и растительного масла, добавьте соль, молотый перец и всё хорошо взбейте. Полейте салат заправкой. Перед подачей на стол салат должен постоять 30 минут при комнатной температуре.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Цветная капуста	600	15		29,4		174
Сладкий перец	100	1,3		4,7		23
Свекла	100	1,7		10,8		48
Масло растит.	34		34			306
6 порций		18,0	34	44,9	3,7	551
Одна порция		3,0	5,7	7,5	0,6	92

ХЕ не считать.

Салат из цветной капусты с яйцом

Отварите 600 г кочешков цветной капусты, слейте воду, остудите. Сварите вкрутую 3 яйца, помойте 100 г листьев салата. Разложите на блюде листья салата, нарезанного полосками, кочешки цветной капусты. Сверху положите разрезанные на четыре части яйца и кружочки двух помидор (150 г). Подготовленный салат залейте соусом. Смешайте 50 г майонеза, 100 г сметаны 10% жирности, чайную ложку готовой горчицы, соль, молотый чёрный и душистый перец по вкусу.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Цветная капуста	600	15		29,4		174
Салат	100	1,5		2,2		14
Яйца, 3 шт.	129	16,3	14,8	0,9		202
Помидоры	150	0,9		6,3		28
Майонез	50	1,5	33	1,3		313
Сметана 10% жир.	100	3,0	10,0	2,9		116
6 порций		38,2	57,8	43	3,6	847
Одна порция		6,4	9,6	7,2	0,6	141

ХЕ не считать.

Салат из цветной капусты с сайрой

Отварите 400 г кочешков цветной капусты, слейте жидкость, остудите. Промойте 100 г риса, засыпьте в 1,5 стакана кипящей воды, добавьте 1 ч.л. уксуса (чтобы рис был белый), варите до готовности. Сварившийся рис промойте кипятком и хорошо обсушите. Хорошо остывший рис и цветную капусту смешайте с консервированной сайрой (100 г), заправьте майонезом по вкусу. Салат выложите на листья салата и посыпьте мелко нарезанным зелёным луком.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста цветная	400	10		19,6		116
Рис	100	7	0,6	73,7		323
Сайра	100	18,3	23,3			283
Салат	50	0,7		1,1		7
Лук зелёный	50	0,6		2,1		11
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		36,6	23,9	96,5	8	740
Майонез		6,1	4,0	16,1	1.3	123

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы риса 73,7 г/12 г/6 порций = 1,0 ХЕ.

Брокколи. Разновидность цветной капусты, очень внешне похожа, но имеет жёлто-зелёную или фиолетовую головку. Брокколи имеет ценный состав и по питательности превосходит цветную капусту. В ней в полтора раза больше белков. Наличие ценных веществ и содержание их в благоприятном сочетании определяет высокие диетические и лечебные свойства этого вида. Считают, что систематическое употребление брокколи в пищу предупреждает развитие атеросклероза и наступление преждевременной старости.

Салат из брокколи

Отварите и остудите 400 г капусты брокколи. 200 г помидор, 100 г сыра российского, 100 г зелёного перца сладкого, 3 яйца, сваренных вкрутую, мелко порежьте и перемешайте. Перед подачей залейте «зелёным» салатным соусом: 3 ст. л. растительного масла, 1-2 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, 2 ст. л. зелени рубленной (укроп, петрушка, зелёный лук, огуречная трава).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста брокколи	400	24,8		19,6		176
Помидоры	200	1,2		8,4		38

Сыр российский	100	23,4	30			371
Яйца 3 шт.	129	16,3	14,8	0,9		202
Перец сладкий	100	1,3		4,7		23
Масло растит.	50		50			449
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		68,8	94,8	37,6	3,1	1281
Одна порция		11,5	15,8	6,3	0,5	213

ХЕ не считать. Салат калорийный, но рассчитанная калорийность реально будет меньше, потому что часть растительного масла (значительная) останется на дне салатника. К сожалению, съесть остатки соуса с кусочком хлеба, как это принято у французов, диабетик позволить себе не может.

Во всех рецептах салатов из цветной капусты её можно заменить на брокколи. Изменится содержание белка и калорийность (на 100 г – 6,2 г белка; 44 ккал).

Закончим капустный ряд морской капустой. Биологический состав морской капусты имеет сходство с составом человеческой крови. По мнению медиков, это даёт мощный толчок к самовосстановлению всех клеток организма, и в первую очередь клеток кожи. В водорослях так много полезных веществ, что не хватило бы и страницы, чтобы их перечислить. Многие компоненты, входящие в состав этого морского растения, вообще не встречаются в наземных.

Салат из морской капусты

Очистите и натрите на крупной тёрке 150 г моркови (2 шт. средние). 150 г свежих или солёных огурцов нарежьте тонкими круглыми ломтиками. Яблоки (150 г), лучше зелёные типа симиренко, очистите от кожуры, удалите семечки и нашинкуйте дольками. Все подготовленные продукты аккуратно смешайте со 150 г морской капусты, посолите, поперчите. Приготовьте соус. Смешайте 50 г мелко нарезанной петрушки и укропа с 100 г йогурта. Сваренное вкрутую яйцо нарежьте дольками. Готовый салат заправьте соусом и украсьте яйцом.

Особенно вкусным получится этот салат, если перед подачей на стол вы его сбрызните соком одного лимона.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста морская	150	1,2	0,3	4,5		7
Морковь	150	1,9	0,1	10,5		49
Огурцы свежие	150	1,2		4,5		22
Яблоки	150	0,6		16,9		69
Зелень	50	1,8		4,0		22

Йогурт	100	5,0	1,5	3,5		51
Яйцо, 1 шт.	43	5,5	4,9	0,3		67
Лимон, 1 шт.	75	0,6		2,7		23
4 порции		17,8	6,8	46,9	3,9	310
Одна порция		4,4	1,7	11,7	1	77

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы яблок 16,9 г/12 г /4 порции = 0,4 ХЕ

Салат «Две капусты в одном»

Нарежьте кубиками 100 г отварной моркови и 100 г очищенного от кожуры свежего яблока. Мелко порежьте 50 г петрушки. Смешайте подготовленные овощи с 200 г морской капусты и 200 г квашеной капусты. Поперчите по вкусу и заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста морская	200	1,8	0,4	6		10
Капуста квашеная	200	1,6		3,6		28
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Яблоко	100	0,4		11,3		46
Зелень	50	1,8		4,0		22
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		6,9	0,5	31,9	2,6	139
Одна порция		1,1	0,1	5,3	0,4	23

ХЕ практически нет.

Салат из морской капусты и судака

Нарежьте кубиками 100 г репчатого лука, мелко порежьте 3 яйца, сваренных вкрутую, соедините всё с консервированной морской капустой (250 г). Отварите 400 г судака, отделите мякоть от кожи и костей, нарежьте мелкими кубиками. Все подготовленные продукты смешайте и заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Яйца 3 шт.	129	16,4	14,8	0,9		202
Морская капуста	250	2,2	0,5	7,5		12
Судак	400	76	3,2			332
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		96,3	18,5	17,9	1,5	589
Одна порция		16,1	3,1	3,0	0,2	98

ХЕ не считать.

Салат из морской капусты

100 г отварной моркови и 150 г солёных огурцов, нарежьте соломкой. Нашинкуйте 100 г лука репчатого, яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарежьте. Соедините все продукты с 200 г морской консервированной капусты, заправьте 2 ст. л. растительного масла. Украсьте салат зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морская капуста	200	1,8	0,4	6		10
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Лук	100	1,7		4,5		43
Огурцы солёные	150	4,2		1,9		28
Яйцо, 1 шт.	43	5,4	4,9	0,3		67
Масло растит.	34		34			306
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		17,5	39,5	35,7	3,0	542
Одна порция		2,9	6,6	5,9	0,5	90

ХЕ не считать.

Морковь. Этот овощ используют около 4 тысяч лет. В шестнадцатом веке она появилась на Руси, где была быстро оценена как продукт питания и целебное средство. Морковь применялась как слабительное, при малокровии, при лечении ран, ожогов, болезни глаз, почек, печени, плеврите и др. Корнеплоды моркови – настоящая кладовая витаминов и биологически активных веществ, что определяет её высокие диетические, лечебные и пищевые достоинства. Каротин, содержащийся в моркови, под воздействием фермента печени (в присутствии жира) превращается в витамин А, который способствует нормальному обмену веществ, росту, физическому и умственному развитию организма, повышает сопротивляемость к инфекциям, обеспечивает нормальную функцию органов зрения. Чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине А, достаточно съесть 18-20 г моркови. Корнеплоды используют в пищу в сыром, жареном и варёном виде для приготовления первых и вторых блюд, пирогов, маринада, консервов и др.

Салат из моркови с хреном

Очистите и натрите на крупной тёрке 300 г моркови. На мелкой тёрке натрите 50 г хрена. Нарежьте мелкими кубиками 200 г яблок кислых сортов. Яблоки сбрызните соком лимона и тщательно перемешайте, чтобы они не потемнели. Все продукты смешайте, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
Хрен	50	1,2		8,1		35
Яблоки	200	0,8		22,6		92
Лимон	60	0,5		2,1		18
Зелень	50	1,8		4,0		22
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		8,2	0,3	57,8	4,8	266
Одна порция		1,4		9,6	0,8	44

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы яблок 22,6 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Салат из моркови с сыром

Отварную морковь (200 г) и свежие очищенные яблоки (200 г) нарежьте соломкой, на крупной тёрке натрите 150 г твёрдого сыра и 3 сваренных вкрутую яйца. Нашинкуйте 100 г репчатого лука, обдайте его кипятком, чтобы ушла горечь. Все продукты смешайте и заправьте майонезом. Салат посыпьте тёртым на мелкой тёрке сыром (30 г), украсьте ломтиками моркови и зеленью петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	200	2,3	0,2	14		66
Яблоки	200	0,8		22,6		92
Сыр голландский	180	48,2	49,1			649
Лук	100	1,7		9,5		43
Яйца, 3 штуки	129	16,3	14,8	0,9		202
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		69,3	64,1	47	3,9	1052
Одна порция		11,6	10,7	7,8	0,6	175

Считать 0,3 ХЕ (смотри предыдущий рецепт).

Салат из моркови с кочанным салатом

Морковь 200 г, лук репчатый 100 г, 200 г кочанного салата нарежьте соломкой. Добавьте 200 г помидор, нарезанных дольками, всё перемешайте, посолите, сбрызните лимонным соком. Заправьте сметаной 10% жирности 100 г и мелко нарезанным укропом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	200	2,3	0,2	14		66
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Салат кочанный	200	3		4,4		28
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
Сок лимона	30	0,3		1,1		9
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		13,3	10,2	44,3	5,3	322
Одна порция		2,2	1,7	7,4	0,9	54

ХЕ можно не считать.

Салат из моркови с огурцами и зелёным горошком

Варёную морковь 250 г и свежие огурцы 250 г нарежьте кубиками, добавьте 100 г зелёного консервированного горошка, заправьте майонезом. Украсьте салат яйцом (2 шт.), огурцами, зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	250	3,2	0,2	17,5		82
Огурцы	250	2,0		7,5		37
Зелёный горошек	100	5	0,2	13,3		72
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		21,1	10,3	38,9	3,2	326
Одна порция		3,5	1,7	6,5	0,5	54

ХЕ на порцию можно не считать.

Салат из моркови с чесноком

Очистите и натрите на крупной тёрке 300 г моркови, добавьте 1-2 зубца измельчённого чеснока, посолите, сбрызните лимонным соком и заправьте майонезом. Украсьте салат ломтиками лимона и веточками зелени.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Сок лимона	30	0,3		1,1		9

Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		4,8	0,3	24,2	2,0	118
Одна порция		0,8		4,0	0,3	20

ХЕ не считать. Не забывайте о цифрах майонеза.

Салат из моркови с орехами

Очистите и натрите на крупной тёрке 300 г моркови, добавьте 2 зубка чеснока, 100 г измельчённых грецких орехов, перемешайте, заправьте майонезом. Орехами не увлекайтесь из-за большой жирности и калорийности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Орехи грецкие	100	13,8	61,3	10,2		648
Зелень	50	1,8		4,0		22
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		20,1	61,6	37,3	3,1	779
Одна порция		3,3	10,3	6,2	0,54	130

ХЕ не считать.

Салат из моркови с зелёным горошком

Сырую морковь (300 г) очистите, натрите на крупной тёрке, добавьте 100 г консервированного горошка, нарезанную зелень укропа, мяты, базилика, заправьте майонезом. Уложите на блюдо с основой из листьев зелёного салата.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	300	3,0	0,3	21		99
Зелёный горошек	100	5	0,2	13,3		72
Зелень	100	3,7		8,1		45
Салат	100	1,5		2,2		14
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		14,1	0,5	44,6	3,7	230
Одна порция		2,3	0,1	7,4	0,6	38

ХЕ можно не считать.

Свекла столовая. Комплекс биологически активных соединений, содержащихся в свекле, позволяет считать её ценным лечебно-диетическим продуктом. По содержанию йода свекла входит в число овощей, наиболее обеспеченных этим элементом. Она превосходит многие овощи по составу аминокислот и минеральных веществ, а содержащаяся в ней гамма-аминомасляная кислота играет важную роль в обмене веществ головного мозга. Уникальные биологически активные вещества бетаин и бетанин не найдены в других овощах. Они не только улучшают усвоение пищи и жировой обмен, но и укрепляют капилляры, снижают содержание холестерина в крови. Сравнительно недавно в свекле обнаружен ценный витамин U, который способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает антиаллергическими свойствами, оказывает противосклеротическое действие, улучшает обмен холестерина.

Салат из свеклы с черносливом

1-й вариант

Испеките 300 г столовой свеклы, очистите, натрите на крупной тёрке, чуть отожмите сок. 100 г чернослива без косточек тщательно промойте тёплой водой, нарежьте тонкой соломкой. Смешайте свеклу с черносливом, заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла столовая	300	5,1		32		144
Чернослив	100	2,3		65,6		264
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		7,4		97,6	8,0	408
Одна порция		1,2		16,3	1,3	68

Считать 1,3 ХЕ.

2-й вариант

То же самое, что и в первом варианте. Только свеклу и чернослив нужно потушить на растительном масле (2 ст. л. 34 г), посолить и поперчить по вкусу.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла столовая	300	5,1		32		144
Чернослив	100	2,3		65,6		264
Масло растит.	34		34			306
6 порций		7,4	34	97,6	8	714
Одна порция		1,2	5,7	16,3	1,3	119

Считать 1,3 ХЕ.

Салат хрустящий

Сырую свеклу 100 г, сырую морковь 70 г, 150 г очищенных яблок и 50 г сельдерея натрите на крупной тёрке. Все овощи хорошо смешайте, заправьте растительным маслом (2 ст. л.) и сбрызните лимонным соком 30 г, посолите и поперчите по вкусу.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	100	1,7		10,8		48
Морковь	70	0,9		4,9		23
Яблоки	150	0,6		16,9		69
Сельдерей	50	0,7		5,5		93
Масло растит.	34		34			306
Сок лимона	30	0,3		1,1		9
6 порций		4,2	34	39,2	3,3	478
Одна порция		0,7	5,7	6,5	0,5	80

Хлебные единицы учтите в общем меню в размере 0,2 ХЕ. Углеводы яблок необходимо учесть по хлебным единицам: $16,9 \text{ г} / 12 \text{ г} / 6 \text{ порций} = 0,2 \text{ ХЕ}$.

Салат из свеклы с хреном

Испеките свеклу (200 г), охладите, очистите, натрите на крупной тёрке. Хрен (50 г) хорошо вымойте, очистите, натрите на мелкой тёрке, смешайте со свеклой, посолите и заправьте сметаной. Украсьте зеленью укропа и петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	200	3,4		21,6		96
Хрен	50	1,2		8,1		35
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		9,4	10	36,6	3,0	264
Одна порция		1,6	1,7	6,1	0,5	45

ХЕ можно не считать.

Острая свекла

Столловую свеклу (500 г) очистите, натрите (есть такая специальная тёрка) тонкой соломкой. Если тёрки нет, можно аккуратно нарезать, но это займет больше времени. Кориандр (семена) молотый 1 ч. л., перец красный, жгучий молотый по вкусу, масло растительное 34 г, лимонный сок 30 г смешайте. Заправьте этим соусом подготовленную свеклу, тщательно перемешайте и оставьте постоять при комнатной температуре около часа.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	500	8,5		54		240
Масло растит.	34		34			306
Сок лимона	30	0,3		1,1		9
6 порций		8,8	34	55,1	4,6	555
		1,5	5,7	9,2	0,8	92

ХЕ можно не считать.

Салат из свеклы с орехами

Этот салат можно сделать из сырой, варёной, печёной свеклы. Свеклу (300 г) натрите на мелкой тёрке, сок отожмите. Добавьте 100 г, хорошо измельчённых грецких орехов, перемешайте и заправьте майонезом, смешанным с мелко порезанным чесноком.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	300	5,1		32		144
Орехи	100	13,8	61,3	10,2		648
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Майонез	Смотрите на упаковке					
6 порций		19,5	61,3	44,3	3,7	802
Одна порция		3,2	10,2	7,4	0,6	134

ХЕ не считать, калорийность высокая.

Огурец. Этот овощ на 97% состоит из воды. Но даже в оставшихся 3% заложено немало полезных для организма человека веществ. Витаминов в огурцах не много по количеству, но зато ассортимент их широк. Много в огурцах макро- и микроэлементов, например, калия, который оказывает мочегонное действие. Калий хорошо действует на состояние сосудов и сердце, нормализует кровяное давление. Наличие серы улучшает состояние волос,

зубов, ногтей. Ещё одно достоинство огурца – содержание йода. Причём в легко усваиваемой форме.

Салат из огурцов с простоквашей

Шесть огурцов по 70 г очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками, сложите в салатник. Разложите сверху 3 крутых яйца (из расчёта ½ яйца на человека), нарезанных дольками. Посолите, полейте 100 г простокваши и посыпьте мелко нарезанным зелёным луком (50 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Огурцы	420	3,4		12,6		63
Яйца, 3 шт.	129	16,4	14,8	0,9		202
Простокваша	100	2,8	3,2	4,1		58
Лук зелёный	50	0,6		2,1		11
6 порций		23,2	18	19,7	1,6	334
Одна порция		3,9	3	3,3	0,3	56

ХЕ не считать.

Салат из огурцов по-французски

Очистите 500 г огурцов, разрежьте их вдоль на две части, выньте семена, мякоть нарежьте тонкими ломтиками и положите на 30 минут в подсоленную воду. Выньте из воды, отожмите, заправьте соусом. Для соуса: два желтка из сваренных вкрутую яиц протрите через ситечко или натрите на мелкой тёрке, смешайте с солью и перцем по вкусу. Добавьте ½ ч. л. сухой горчицы, по 1 ст. л. мелко нарезанных зелёного лука и укропа. Разведите эту смесь 1 ст. л. уксуса и 2 ст. л. растительного масла.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Огурцы	500	3,5		15		75
Желтки, 2 шт.	40	13,7	20,9	1,8		249
Лук зелёный	25	0,3		1,1		5
Укроп	25	0,9		2,0		11
Масло растит.	34		34			306
6 порций		18,4	54,9	19,9	1,7	646
Одна порция		3,1	9,2	3,3	0,3	108

ХЕ не считать.

Перец. Ценность перца определяется, прежде всего, наличием в нём большого количества витамина С и каротина. Витамин С в перце в шесть раз больше, чем в цитрусовых. Благодаря высокому содержанию витаминов Р и С потребление перца способствует укреплению кровеносных сосудов, имеет выраженное антисклеротическое действие, способствует выведению холестерина. Суточная потребность в витаминах Р и С может быть удовлетворена при потреблении 40-50 г плодов перца. Сладкий перец высоко ценится в диетическом питании. Сок перца улучшает работу слюнных желёз и слёзных протоков.

Салат из перца и яблок

Очистите 300 г цветного сладкого перца, залейте кипятком. Выдержите в нём до остывания, а затем нарежьте кубиками. Очистите 200 г яблок, натрите на крупной тёрке, смешайте с перцем и заправьте соусом. Для соуса: смешайте 2 ст. л. растительного масла, один (100 г) свежий помидор, натёртый на крупной тёрке, 2 зубка измельчённого чеснока, мелко нарезанный зелёный лук (50 г). Салат украсьте зеленью петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Перец зелёный	150	1,9		7,1		34
Перец красный	150	1,9		8,6		40
Яблоки	200	0,8		22,6		92
Масло растит.	34		34			306
Помидоры	100	0,6		4,2		19
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Лук	50	0,6		2,1		11
6 порций		6,4	34	46,7	4,0	512
Одна порция		1,1	5,7	7,8	0,6	85

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы яблок 22,6 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Салат из сладкого перца и брынзы

Нарежьте тонкими полукольцами 300 г цветного перца. Брынзу (200 г) нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанный базилик и одну дольку чеснока, заправьте майонезом. Брынзу можно заменить адыгейским сыром.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец зелёный	150	1,9		7,1		34
Перец красный	150	1,9		8,6		40

Брынза	200	35,8	40,2			520
Чеснок	5	0,3		1,0		5
Майонез	смотри на упаковке					
6 порций		39,9	40,2	16,7	1,4	599
Одна порция		6,7	6,7	2,8	0,2	100

ХЕ нет.

Помидор. Почётное место на летнем столе отведено помидору. Многие национальные кухни буквально немыслимы без помидор. Самый распространённый способ включить их в меню – салаты. Именно в салатах и соках помидоры наиболее полезны. В спелых плодах много хорошо усваиваемых солей железа, играющего важную роль в кроветворении. Наличие яблочной и лимонной кислот в помидорах возбуждает аппетит, активизирует процесс пищеварения. Фолиевая же кислота способствует нормализации холестерина обмена.

Салат из помидор с сыром

Обдайте кипятком 300 г помидор, очистите их от кожицы и нарежьте кружочками. Натрите на крупной тёрке 150 г твёрдого сыра. 100 г репчатого лука нарежьте мелкими кубиками. Всё смешайте, заправьте соусом. Для соуса: смешайте 80 г майонеза, 100 г сметаны 10% жирности, добавьте соль, молотый перец, лимонный сок по вкусу. Салат сверху посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Помидоры	300	1,8		12,6		57
Сыр российский	150	35,1	45			556
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
Лимонный сок	30	0,3		1,2		10
Зелень петрушки	50	1,8		4,0		22
Майонез	80	Смотри на упаковке				
6 порций		43,7	55	30,2	2,5	804
Одна порция		7,3	9,2	5,0	0,4	154

ХЕ не считать.

Салат слоёный

Очистите 500 г баклажанов от кожицы, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Баклажаны отварите в хорошо солёной воде, откиньте на дуршлаг и остудите. Помидоры 300 г нарежьте кружочками, майонез смешайте с чесноком по вкусу. На блюдо выкладывайте баклажаны, смажьте их майонезом, сверху помидоры. Помидоры тоже смажьте майонезом и посыпьте мелко нарезанным базиликом. Всё повторите ещё два раза.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Помидоры	300	1,8		12,6		57
Баклажаны	500	3,0	0,5	27,5		120
Базилик	100	3,7		8,1		45
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		9,1	0,5	50,3	4,2	232
Одна порция		1,5		8,4	0,7	39

ХЕ можно не считать.

Редис. Один из самых скороспелых овощей, и в этом его ценность. В пищевом рационе ранней весной он служит незаменимым источником легко усвояемых витаминов и минеральных солей, таких как калий, кальций, фосфор, железо, магний, сера. Приятный запах и вкус корнеплоду придаёт эфирное масло, обладающее бактерицидным действием. Редис улучшает пищеварение, способствует обмену веществ, рекомендуется для профилактики авитаминоза.

Редис с творогом

Смешайте 200 г нежирного творога с 50 г сметаны 10% жирности, 50 г зелени петрушки, мелко нарезанной, солью, чёрным молотым перцем по вкусу. Добавьте 200 г редиса, нарезанного мелкими кубиками, 70 г моркови, натёртой на крупной тёрке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог	200	18	0,6	1,5		86
Сметана 10% жир	50	1,5	5,0	1,4		58
Петрушка	50	1,8		4,0		22
Редис	200	2,4		8,2		40
Морковь	70	0,9		4,9		23

6 порций		24,6	5,6	20	1,7	229
Одна порция		4,1	0,9	3,3	0,3	38

ХЕ не считать.

Салат из редиса и цветной капусты

Нарежьте тонкими кружочками 300 г редиса, добавьте 300 г кочешков отваренной и охлаждённой цветной капусты, 100 г зелёного мелко нарезанного лука, 1 зубок измельчённого чеснока. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Редис	300	3,6		12,3		60
Цветная капуста	300	7,5		14,7		87
Лук зелёный	100	1,3		4,3		22
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		13		33,4	2,8	179
Одна порция		2,2		5,6	0,5	30

ХЕ не считать.

Редька. Как повествует легенда, когда о достоинствах редьки спросили Аполлона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Эфирные масла, лизоцим, витамин С и органические кислоты, содержащиеся в редьке, придают ей специфический аромат, остроту и приятную горечь. Благодаря этим качествам редька усиливает секрецию пищеварительных желез.

Салат из редьки, яблок и свеклы

Редьку (200 г), яблоки (200 г) и печёную свеклу (200 г) очистите, натрите на крупной тёрке. Хорошо вымешайте, заправьте 100 г сметаны 10% жирности, посолите по вкусу, добавьте молотый кориандр.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Редька	200	3,8		14		68
Яблоко	200	0,8		22,6		92
Свекла	200	3,4		21,6		96
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116

6 порций		11	10	61,1	5,1	372
Одна порция		0,2	1,7	10,2	0,8	62

ХЕ лучше учесть, хотя бы по углеводам яблока, в размере 0,3 ХЕ.

Салат из редьки с квашеной капустой

Редьку (200 г) очистите, натрите на крупной тёрке. 100 г репчатого лука нарежьте соломкой, добавьте 200 г квашеной капусты, заправьте 2 ст. л. растительного масла (34 г) и молотым сухим базиликом. Можно вместо базилика использовать молотый кориандр или тмин.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Редька	200	3,8		14		68
Лук	100	1,7		9,5		43
Квашеная капуста	200	1,6		3,6		28
Масло растит.	34		34			306
6 порций		7,1	34	27,1	2,3	445
Одна порция		1,2	3,7	4,5	0,4	74

ХЕ не считать.

Салат из редьки с сыром

Редьку 300 г, морковь 70 г очистите, опустите в холодную воду на 1 час. Редьку, морковь и 100 г сыра (сорт «голландский») натрите на крупной тёрке, хорошо перемешайте. Заправьте майонезом, смешанным с ½ ч. л. карри.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Редька	300	5,7		21		102
Морковь	70	0,9		4,9		23
Сыр твёрдый	100	26,8	27,3			361
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		33,4	27,3	25,9	2,2	486
Одна порция		5,6	4,6	4,3	0,4	81

ХЕ не считать.

Салат. Его употребляют в пищу главным образом в сыром виде. Благодаря удачному соотношению солей калия и натрия салат регулирует водно-солевой баланс организма, обладает мочегонным действием. Регулярное потребление салата улучшает обмен веществ и состав крови, нормализует работу органов пищеварения, функции нервной системы, предупреждает появление хрупкости

кровеносных сосудов. Благодаря вышесказанному салат рекомендуют использовать в диетическом питании людей пожилого возраста, детей, больных сахарным диабетом. Чтобы иметь возможность максимально использовать сезон потребления салата, нужно засеять его на зиму (при наличии земельного участка) и потом в течение периода весна-лето подсеивать его 2-3 раза.

Салат калорийный

Порежьте крупно 200 г салата, лучше порвите, в большую ёмкость. Сварите два яйца вкрутую, остудите и нарежьте кубиками среднего размера. Грецкие орехи (50 г) измельчите. Отрежьте 6 кусочков батона (по 30 г), нарежьте ломтики кубиками и обжарьте на 50 г сливочного масла до золотистого цвета. Салат, яйца и обжаренный батон тщательно смешайте и заправьте натуральным йогуртом. Можно также заправить майонезом, наполовину смешанным со сметаной. Салат выложите в салатник. Сверху посыпьте орехами.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Салат	200	3,0		4,4		28
Яйца 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Орехи	50	6,9	30,6	5,1		324
Хлеб пшеничный	180	13,9	4,3	96,1		457
Йогурт	150	7,5	2,2	5,2		76
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
6 порций		42,5	88,2	111,8	9,3	1394
Одна порция		7,1	14,7	18,6	1,6	232

Считать 1,4 ХЕ. Хлеб пшеничный 96,1 г + йогурт 5,2 г = 101,3 г углеводов/12 г /6 порций, получаем 1,4 ХЕ

Зелёный салат

Порвите 300 г листьев салата на мелкие кусочки. Нарежьте кружочками 100 г свежих огурцов; 3 яйца, сваренных вкрутую, нарежьте крупно. Всё смешайте, посолите, поперчите, заправьте 100 г сметаны 10% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Салат	300	4,5		6,6		42
Огурцы	100	0,8		3,0		15
Яйца, 3 шт.	129	16,3	14,8	0,9		202
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116

6 порций		24,6	24,8	13,4	1,1	375
Одна порция		4,1	4,1	2,2	0,2	63

ХЕ не считать.

Фасоль. Семена фасоли и её зелёные плоды – ценные пищевые продукты, содержащие почти все основные вещества, необходимые для полноценного питания. По содержанию белков семена приближаются к мясу и рыбе. Белки фасоли усваиваются на 75 %. Важная особенность фасоли – её богатый минеральный состав. В фасоли очень высокое содержание меди и цинка. Цинк участвует в синтезе некоторых ферментов инсулина и гормонов. Большое содержание солей калия способствует выведению из организма жидкости и оказывает разгрузочное действие на сердечно-сосудистую систему. Лучше использовать для блюд из стручков зелёной фасоли – спаржевую фасоль.

Салат из стручков зелёной фасоли с перцем

Отварите в подсоленной воде 300 г стручков спаржевой фасоли (лучше ярко-жёлтого цвета), откиньте на дуршлаг, охладите под проточной холодной водой. Такая технология даёт возможность сделать фасоль одновременно мягкой и упругой. Сладкий красный перец 200 г разрежьте вдоль, очистите и нарежьте полосками, смешайте с фасолью. Заправьте салат 2 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. уксуса, добавьте зубок измельчённого чеснока и молотый кориандр.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Фасоль	300	12		12,9		96
Перец красный	200	2,6		11,4		54
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Масло растит.	34		34			306
6 порций		15,2	34	26,4	2,2	466
Одна порция		2,5	5,7	4,4	0,4	78

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы фасоли 12,9 г /12 г (содержание в одной хлебной единице) /6 порций = 0,2 ХЕ.

Салат из стручков зелёной фасоли с помидорами

Отварите 300 г стручков спаржевой фасоли в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, остудите холодной водой. Помидоры (300 г) нарежьте крупными дольками. Чеснок измельчите, смешайте с майонезом и заправьте салат.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Фасоль	300	12		12,9		96
Помидоры	300	1,8		12,6		57
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		14,4		27,6	2,3	163
Одна порция		2,4		4,6	0,4	27

Считать 0,2 ХЕ (смотри предыдущий рецепт).

Винегрет

Отварите 3 средних картофелины (200 г), одну морковь (70 г), одну большую свеклу (300 г). Овощи отварите отдельно и хорошо охладите. Свеклу лучше испечь в духовке, винегрет от этого будет намного вкуснее. Овощи очистите и нарежьте мелкими кубиками. Свеклу положите в салатник первой и хорошо её промаслите растительным маслом (50 г). Это нужно сделать для того, чтобы свекла не сильно окрасила другие овощи. Два солёных огурца очистите и нарежьте кубиками, добавьте 100 г квашеной капусты, всё перемешайте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Картофель	200	4	0,2	39,4		166
Морковь	70	0,9		4,9		23
Свекла	300	5,1		32,4		144
Капуста квашеная	100	0,8		1,8		14
Огурцы солёные	100	2,8		1,3		19
Масло растит.	50		50			449
6 порций		13,6	50,2	79,8	6,6	815
Одна порция		2,3	8,4	13,3	1,1	136

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы картофеля $39,4 \text{ г} / 12 \text{ г} / 6 \text{ порций} = 0,5 \text{ ХЕ}$.

Винегрет с фасолью

Хорошо промойте и замочите в холодной воде 100 г (1/2 стакана) фасоли. Фасоль должна постоять минимум 5-6 часов. После набухания отварите её и остудите. Солить фасоль лучше незадолго до окончания варки. Отварите две небольших картофелины (100 г), морковь (70 г). Испеките свеклу (200 г). Все овощи остудите, очистите и нарежьте кубиками, свеклу хорошо промаслите растительным маслом (34 г). Соедините подготовленные овощи с охлаждённой

фасолью. Добавьте 100 г очищенных и нарезанных кубиками солёных огурцов и 100 г яблок.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Фасоль	100	22,7	1,7	54,5		309
Картофель	100	2,0	0,1	19,7		83
Морковь	70	0,9		4,9		23
Свекла	200	3,4		21,6		96
Огурцы солёные	100	2,8		1,3		19
Яблоки	100	0,4		11,3		46
Масло растит.	34		34			306
6 порций		31,8	35,8	113,3	9,4	882
Одна порция		5,3	5,9	18,9	1,6	147

Считать 1,2 ХЕ.

Фасоль+картофель+яблоки (54,5 г+19,7 г+11,3 г)/12 г/6 порций = 1,2 ХЕ.

Винегрет с фасолью – хорошо сбалансированное блюдо:

белки 5 х 4 = 20 ккал, жиры 5,9 х 9=53 ккал, углеводы 18,9х4=74 ккал. Всё блюдо 147 ккал. В процентном выражении соответственно: 14%, 36%, 50%, при норме 20%, 30%, 50%.

ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ

Салат «Лебедь»

Один большой помидор (100 г), один свежий огурец (100 г), солёный огурец (100 г), отварное филе курицы (100 г), лук репчатый (100 г), белки двух сваренных вкрутую яиц порежьте мелкими кубиками. Добавьте 100 г зелёного горошка, 100 г консервированной кукурузы. Всё хорошо смешайте, залейте соусом. Соус: 150 г майонеза, 1 ст. л. сметаны, 50 г мелко нарезанной зелени и карри. Сверху на салат потереть желтки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Помидор	100	0,6		4,2		19
Огурец свежий	100	0,8		3,0		15
Огурец солёный	100	2,8		1,3		19
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Яйца 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		136
Горошек	100	5	0,2	13,3		72
Кукуруза	100	4,4	1,5	22,8		126

Курица	100	20,8	8,8	0,6		165
Зелень	50	1,8		4,0		22
Сметана 10% жир.	25	0,7	2,5	0,7		29
Майонез	150	Смотри на упаковке				
6 порций		49,5	22,9	60	5	646
Одна порция		8,2	3,8	10	0,8	108

Считать 0,5 ХЕ. Горошек 13,3 г + кукуруза 22,8 г = 36,1 г/12 г/6 порций = 0,5 ХЕ.

Салат «Мимоза»

Отварите, охладите и очистите морковь (70 г). Отделите белок и желток 3 яиц, сваренных вкрутую. Все составляющие салата натрите на мелкой тёрке и уложите слоями. Начните с белка, затем морковь, сверху 100 г охлаждённого сливочного масла. Одну банку консервов «лосось» разомните вилкой вместе с соком и выложите на масло. Лосось покройте 100 г тёртого твёрдого сыра. Залейте всё майонезом (100 г) и посыпьте тёртым желтком.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	70	0,9		4,9		23
Яйца 3 шт.	129	16,3	14,8	0,9		202
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Сыр российский	100	23,4	30			371
Лосось	250	52,3	14,5			345
Майонез	100	Смотри на упаковке				
6 порций		93,5	141,8	6,7	0,6	1689
Одна порция		15,6	23,6	1,1	0,1	281

ХЕ нет. Калорийность большая, порцию можно уменьшить.

Салат «Афродита»

Отделите белки и желтки трёх яиц, сваренных вкрутую. Порежьте мелкими кубиками 300 г ветчины, 100 г белых маринованных грибов (можно другие грибы, скорректировать ккал), 3 белка. Добавьте 100 г тёртого на мелкой тёрке твёрдого сыра, 100 г консервированной кукурузы. Заправьте салат майонезом, сверху потрите желтки. Украсьте морковь и зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яйца 3 шт.	129	16,3	14,8	0,9		202
Ветчина	300	67,8	62,7			837

Грибы белые	100	3,2	0,7	1,6		25
Сыр голландский	100	26,8	27,3			361
Кукуруза	100	4,4	1,5	22,8		126
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		118,5	107	25,3	2,1	1551
Одна порция		19,7	17,8	4,2	0,3	258

Считать 0,3 ХЕ.

Салат в бокале

Отварите в подсоленной воде 300 г стручков спаржевой фасоли, откиньте на дуршлаг, остудите под холодной водой, порежьте на небольшие брусочки. Один свежий огурец 100 г, 2 помидора (200 г) порежьте мелкими кубиками. Добавьте фасоль, 150 г консервированной кукурузы, хорошо перемешайте и заправьте соусом. Для соуса: 1 ч. л. готовой горчицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль хорошо смешайте. Добавьте 50 г репчатого лука, 50 г маринованных огурцов, один очищенный красный сладкий перец (100 г) и зелень петрушки (50 г), мелко нарезанных. Дать салату пропитаться соусом и разложить по бокалам, сверху посыпать мелко нарубленным зелёным луком.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Фасоль	300	12		12,9		96
Огурец свежий	100	0,8		3,0		15
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Кукуруза	150	6,6	2,2	34,2		189
Масло растит.	50		50			449
Лук репчатый	50	0,8		4,8		21
Огурцы марин.	50	1,4		0,6		9
Перец красный	100	1,3		5,7		27
Зелень петрушки	50	1,8		4,0		22
Лук зелёный	50	0,6		2,1		11
6 порций		26,5	52,2	75,7	6,3	877
Одна порция		4,4	8,7	12,6	1,0	146

Считать 0,6 ХЕ. Фасоль 12,9 г + кукуруза 34,2 г = 47,1 г/12 г/6 порций = 0,6 ХЕ.

Печёночный салат

Печёнку говяжью (500 г) обмойте, зачистите от плёнки и жёлчных протоков, нарежьте крупными кусками, добавьте одну головку лука, одну порезанную морковь, посолите и отварите до готовности. Готовую печень хорошо охладите, и нарежьте соломкой. Это основа трёх рецептов салата.

Вариант №1 Очистите и нашинкуйте тонкими полукольцами 200 г репчатого лука. Лук залейте кипятком, отцедите через сито и промойте под холодной водой. Возьмите сок с ½ лимона и залейте лук, посолите, дайте ему постоять 30 минут. После чего лук смешайте с печенью и заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Лук репчатый	200	3,4		19		86
Лимон	50	0,3		1,1		9
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		90,7	15,5	20,1	1,7	585
Одна порция		15,1	2,6	3,3	0,3	97

ХЕ не считать.

Вариант №2 Очистите и нашинкуйте тонкими полукольцами 200 г репчатого лука. Лук обжарьте на 30 г сливочного масла, соедините с печенью и заправьте майонезом. Можно добавить чеснок по вкусу.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Лук репчатый	200	3,4		19		86
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		90,6	40,2	19,3	1,6	800
Одна порция		15,1	6,7	3,2	0,3	133

ХЕ не считать.

Вариант №3 Мелко нарежьте 200 г зелёного лука, смешайте с печенью, добавьте 1/2 ч. л. карри и заправьте майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Лук зелёный	200	2,6		8,6		80
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		89,6	15,5	8,6	0,7	570
Одна порция		14,9	2,6	1,4	0,1	95

ХЕ не считать.

Овощной торт

Торт укладывается на большом блюде, хорошо, если у вас есть возможность использовать обод от формы для торта. Обод ставите на блюдо и в него укладываете овощи слоями, после чего обод аккуратно поднимаете и у вас на блюде остаётся овощной торт красивой формы. Испеките одну большую свеклу (300 г), отварите в кожуре 6 картофелин (300 г) и две моркови (150 г). Овощи охладите, очистите. Приготовьте два солёных огурца (200 г) и два яблока (200 г). Очистите одну головку лука (100 г), мелко порежьте. Отварите 4 яйца вкрутую, порубите. Все подготовленные овощи трём на крупной тёрке и укладываем в следующем порядке: 1-й слой – 3 картофелины, 2-й – один солёный огурец (сок с огурца немного отжать), 3-й – одну морковь и половину лука, 4-й – 2 шт. яйца, 5-й – одно яблоко и 6-й, самый толстый – половину свеклы, сверху залейте майонезом. Оставшиеся продукты уложите в такой же последовательности и залейте майонезом. Верх торта посыпьте тёртым на мелкой тёрке сыром (100 г) и поставьте его в холодильник на 10-12 часов. В этом большой плюс салата, его можно приготовить вечером перед праздничным днём.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	300	5,1		32,4		144
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Морковь	150	1,9	0,1	10,5		49
Огурцы солёные	200	5,6		2,6		38
Яблоки	200	0,8		22,6		92
Яйца, 4 шт.	172	21,8	19,7	1,2		270
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Сыр голландский	100	26,8	27,3			361
Майонез	Смотри на упаковке					
12 порций		69,7	47,4	137,9	11,5	1246
Одна порция		5,8	3,9	11,5	0,9	104

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г + углеводы яблок 22,6 г = 81,7 г/12 г/12 порций = 0,6 ХЕ.

Торт овощной со шпротами

К вышеописанному рецепту добавьте шпроты (100 г). Шпроты (12 штук) выложите веером по кругу торта. Между шпротами положите по полоске сладкого красного перца. Украсьте мелко нарезанными листьями базилика.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Овощной торт		69,7	47,4	137,9		1246
Шпроты	100	17,4	32,4	0,4		364
Перец красный	50	0,6		2,8		13
12 порций		87,7	79,8	141,1	11,7	1623
Одна порция		7,3	6,6	11,7	1,0	135

Считать 0,6 ХЕ (смотри предыдущий рецепт). Не забудьте о майонезе.

Торт овощной с сельдью (шуба)

Из овощного торта исключить два слоя солёных огурцов, вместо них положить пластины нарезанного филе сельди (300 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	300	5,1		32,4		144
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Морковь	150	1,9	0,1	10,5		49
Яблоки	200	0,8		22,6		92
Яйца 4 шт.	172	21,8	19,7	1,2		270
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Сыр голландский	100	26,8	27,3			361
Сельдь	300	53,1	58,5			726
Майонез	Смотри на упаковке					
12 порций		117,2	105,9	135,3	11,3	1934
Одна порция		9,8	8,8	11,3	0,9	161

Считать 0,6 ХЕ. Калории без учёта майонеза.

Курица в апельсинах

Сварите куриную грудку (300 г), охладите в бульоне. Отварите морковь 300 г. Куриную грудку (оставьте немного для украшения), морковь, 100 г маринованных шампиньонов порежьте средними кубиками, добавьте 50 г измельчённых грецких орехов (2 ст. л. полные). Апельсин (150 г) очистите, порежьте на дольки, оставьте на тарелке, чтобы стёк сок: 2 ст. л. апельсинового сока и 0,5 ч. л. карри смешайте с 3 ст. л. майонеза, заправьте салат. Сверху положите дольки апельсина и пластинки куриного мяса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Куриное филе	300	62,4	26,4	1,8		495
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
Грибы шампин.	100	2,7	0,3	2,6		24
Орехи грецкие	50	6,9	30,6	5,1		324
Апельсин	150	1,3		12,6		57
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		77,2	57,6	43,1	3,6	999
Одна порция		12,9	9,6	7,2	0,6	166

ХЕ даст только апельсин, но совсем в мизерном количестве 0,2 ХЕ.

Салат «Куручка ряба»

Отварите куриное филе (300 г), остудите. Мясо и 300 г свежих огурцов нарежьте соломкой. Лук 150 г порежьте тонкими полукольцами и обжарьте на растительном масле 2 ст. л. (34 г). Залейте 200 г чернослива кипятком, слейте воду, мелко порежьте. Сварите 4 яйца вкрутую. Белки и желтки порежьте отдельно. Все компоненты выложите в салатник слоями: курица, лук, чернослив, огурцы, желтки, белки. Каждый слой смажьте майонезом. Украсьте кружочками яйца и свежего огурца.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Филе курицы	300	62,4	26,4	1,8		495
Огурцы	300	2,4		9,0		45
Лук репчатый	150	2,6		14,2		64
Масло растит.	34		34			306
Чернослив	200	4,6		131,2		528
Яйца, 4 шт.	172	21,8	19,7	1,2		270
Майонез	Смотри на упаковке					
10 порций		93,8	80,1	157,4	13,1	1708
Одна порция		9,4	8,0	15,7	1,3	171

Хлебные единицы дадут только углеводы чернослива – 131,2 г / 12 г / 10 порций = 1,1 ХЕ.

Калории увеличатся значительно за счёт майонеза.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Супы – необходимая составная часть рациона питания человека, они входят в состав обеда большинства народов. Какой украинский обед без борща?!

Вкусовые достоинства бульонов во многом зависят от качества сырья (мясо, рыба, грибы, корнеплоды), а также от способов их приготовления. Главным показателем качества указанного сырья должна быть его свежесть.

По способу приготовления супы делятся на заправочные, пюреобразные и прозрачные, а те, в свою очередь, делятся на горячие и холодные.

Наибольшее распространение получили супы на мясных бульонах. Для приготовления мясных бульонов используют, в принципе, любое мясо. Но, известно, что для наваристых, крепких, душистых бульонов наиболее пригодна говядина. Хотя, как говорится, о вкусах не спорят, но из свинины очень сложно сварить бульон «товарного» вида. Излишне жирное мясо для отваров нельзя считать наилучшим. При варке мяса жиры частично плавятся и переходят в отвар, вес куска мяса уменьшается, а суп не приобретает от этого лучшего вкуса, так как продолжительная тепловая обработка жира придаёт отварам неприятный салостый привкус.

Вкусные, душистые бульоны получаются из мяса кур. Для этой цели рекомендуется выбирать не слишком жирные тушки птицы. Не варите бульон из кур бройлерной породы, купленных в магазине.

Знаменитый итальянский композитор Джузеппе Верди на вопрос: «В чём вы черпаете вдохновение? – неожиданно ответил: «В чашке куриного бульона». Так вот, любимое блюдо великого маэстро появилось ещё в третьем тысячелетии до нашей эры. Запись на стене в египетском храме Осириса рассказывает о том, что курица «попала в суп» совершенно случайно. Голодный раб украл из кладовых фараона цыплёнка и спрятал в горшке с кипящей водой. Стража застала воришку врасплох, поедающим авторское изобретение. Его, видимо, казнили бы, когда б сам фараон не заглянул в горшок и не вдохнул аппетитный запах новоявленного варева. Отведав бульон и цыплячью ножку, фараон велел снять с арестованного кандалы и назначить его придворным поваром.

Однако несправедливо приписывать одним лишь египтянам заслугу в изобретении куриного бульона. В поваренной книге древних китайцев есть описание супа из «куриных родственников» – голубей и голубиных яиц. Одно его название чего стоит - «Золотые луны в серебряном море». Позже у разных народов появились различные модификации «птичьих бульонов».

Особой тщательности требует варка прозрачных бульонов. Прозрачные бульоны можно подавать как самостоятельное первое блюдо с отдельно приготовленными гарнирами (пирожками, гренками, отварными овощами). Одним из основных правил при варке прозрачного бульона является соблюдение правильного соотношения воды и продуктов, из которых его варят. По технологии считают, что 450-500 г мяса с костью достаточно для того, чтобы приготовить хороший мясной суп для семьи 4-5 человек. В своей практике использую для приготовления бульона говяжью грудинку (500 г) на 4,5 л воды или курицу до 1 кг весом (курица «бульонная»), можно куриные потроха тоже на 4,5 л воды. При такой пропорции получается бульон на два

супа. Не рекомендуется доливать бульон водой в процессе варки, потому что при этом вкус готового бульона ухудшается. Если у вас недостаточно бульона, то лучше добавить горячей кипячёной воды в уже готовый горячий бульон.

Из личного практического опыта приготовления бульонов для заправочных супов. Бульон варю не крепкий, практически обезжиренный. Если тушка курицы жирная, то весь лишний жир удаляю. Этот жир использую для двух, а иногда и трёх (зависит от его количества) супов в качестве заправки. Жир мелко режу, перетапливаю на сковороде при низкой температуре (5 минут). В этом жире пассерую лук, морковь, пастернак. После добавки такой заправки в любой заправочный суп, он выглядит очень аппетитно и приобретает аромат, а нагрузка на органы пищеварения минимальная. Далее в рецептах я предложу вашему вниманию несколько своих рецептов приготовления лёгких супов.

Вне зависимости от того, какой бульон готовят – мясной, костный или из курицы, используют ли его в дальнейшем как самостоятельное блюдо или как жидкую основу для заправочных супов, положенные в кастрюлю мясные продукты заливают только холодной водой, а затем ставят на огонь, нагревают до кипения, после чего нагрев уменьшают. Варят бульон при слабом, равномерном кипении жидкости. Если ваш бульон сильно закипел (забурлил), то он будет мутным и вернуть ему привлекательную прозрачность будет практически невозможно. Для сохранения всё той же внешней привлекательности и прозрачности мясных отваров необходимо также своевременно и тщательно удалять пену: первый раз, когда пена выделяется особенно обильно, что бывает непосредственно перед закипанием отвара, а затем – периодически в процессе варки. Именно при таком способе тепловой обработки вкусовые и экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, в большом количестве переходят в отвары и придают им хороший вкус. Отварное мясо в этом случае становится менее вкусным и сочным. Поэтому рекомендуют при приготовлении отварного мяса для вторых блюд, мясо заливать горячей водой, бульон при этом не используют. Для большинства нашего населения, я думаю, это просто роскошь.

Славянская кухня (русско-украинская), как никакая другая в мире, славится богатым ассортиментом заправочных супов – щей, борщей, солянок, рассольников и др. В заправочных супах используют практически все овощи. При нарезке овощей для супов желательно, чтобы было соответствие между формой кусочков различных овощей и других входящих в супы продуктов. В супе картофельном с крупой, коренья нарезают мелкими кубиками, а для супа с вермишелью – соломкой.

Во многие заправочные супы кладут томат-пюре. Я пользуюсь только томатным соком, приготовленным в домашних условиях, а в сезон – свежими помидорами.

Картофель и свежую капусту в суп закладывают в сыром виде; коренья (морковь, петрушку, сельдерей, пастернак) и лук предварительно пассеруют, а

свеклу и квашеную капусту тушат. Коренья и лук лучше не закладывать сырыми, потому что во время варки из них легко улетучиваются с водяным паром ароматические и вкусовые вещества. Чтобы удержать их, нарезанные коренья и лук кладут на разогретую с небольшим количеством жира сковороду, хорошо перемешивают и слегка пассеруют до образования светлой плёнки, но не допуская появления на них тёмной окраски. Выделяющиеся из кореньев и лука ароматические вещества поглощаются жиром, из которого они выделяются медленно и постепенно. Благодаря этому суп после введения в него кореньев и лука, обработанных таким способом, приобретает присущий им аромат и долго его сохраняет. Морковь, кроме того, окрашивает жир в оранжевый цвет. Присутствие на поверхности супа блёсток окрашенного жира придаёт ему привлекательный вид. Свеклу, используемую в борще, тушат для того, чтобы сохранить её цвет. Если свеклу закладывать сырой, то при длительной варке в большом количестве бульона или воды окраска её изменяется. При предварительном тушении свекла доводится почти до готовности с малым количеством воды, что предохраняет её от обесцвечивания. Сохранению цвета способствует также добавление уксуса. Вместо тушения целые неочищенные, хорошо вымытые корни свеклы можно испечь или отварить в небольшом количестве воды, а затем очистить, нарезать и положить в борщ. Предварительное тушение квашеной капусты для щей в небольшом количестве жира значительно улучшает их вкус.

Для лучшего сохранения в овощах витамина С их следует закладывать в кипящий бульон (воду) и варить при слабом кипении. Погружение овощей в холодную жидкость и постепенное нагревание влечёт за собой сильное разрушение витамина С. По той же причине нельзя допускать переваривания овощей.

Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью. Это улучшает вкус, внешний вид супов и обогащает их витамином С.

Овощные супы готовят незадолго до их употребления, так как при хранении в них быстро разрушается всё тот же витамин С. Так, после трёхчасового хранения в горячем состоянии щей или картофельного супа в них остаётся только 50% того количества витамина, которое было в момент окончания варки. По этой же причине не стоит варить суп на два дня. Целесообразно варить бульон на два дня, на котором ежедневно готовить свежий суп. Помимо сохранения витаминной ценности супов, это обеспечивает лучшие вкусовые качества блюда и разнообразие питания.

ЗАПРАВОЧНЫЕ, ГОРЯЧИЕ СУПЫ

Щи из свежей капусты

Очистите и нарежьте дольками 300 г картофеля, положите в 2 л горячего бульона. Нашинкуйте 300 г свежей капусты, добавьте в кипящий картофель.

Отдельно на сливочном масле или курином жире (50 г) пассеруйте 70 г моркови, 50 г корня петрушки, натёртых на крупной тёрке и 80 г мелко нарезанного репчатого лука. Пассерованные овощи добавьте в бульон. За 15 минут до конца варки заправьте щи 200 г томатного сока или свежими натёртыми на крупной тёрке помидорами. Томатный сок или помидоры можно немного потушить с пассерованными овощами, если у вас нет проблем с изжогой (пережаренный томат может дать такую проблему). В конце приготовления добавить мелко нарезанный сладкий перец (50 г), лавровый лист, душистый перец, мелко нарезанную зелень (50 г).

Совет! Не выбрасывайте семена сладкого перца. Собирайте их и сушите, а зимой добавляйте в блюда как приправу. Семена содержат гораздо больше полезных веществ, чем сам перец и сохраняют чудесный аромат.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Картофель	300	6	0,3	59,1		249
Капуста	300	5,4		16,2		84
Морковь	70	0,9		4,9		23
Лук	80	1,3		7,6		34
Корень петрушки	50	0,7		5,5		23
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Томатный сок	200	2,0		6,6		36
Перец сладкий	50	0,6		2,3		11
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		19,0	41,5	106,6	8,9	856
Одна порция		3,2	6,9	17,8	1,5	143

Считать 0,9 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г + углеводы томатного сока 6,6 г = 65,7 г / 12 г / 6 порций = 0,9 ХЕ. Белки, жиры и калорийность бульона не учтены, всё будет зависеть от мяса.

Щи из свежей капусты, постные

Все ингредиенты такие же, как в рецепте щей на мясном бульоне, только исключите бульон, заменив его водой и овощи пассеруйте на растительном масле (лучше холодного отжима).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Рецепт предыд.		18,7	0,3	106,2		482
Масло растит.	50		50			449
6 порций		18,7	50,3	106,2	8,8	931
Одна порция		3,1	8,4	17,7	1,5	155

Считать 0,9 ХЕ (смотри предыдущий рецепт).

Щи из квашеной капусты

Потушите 500 г квашеной капусты на 30 г куриного жира до характерного «пирожкового запаха» (10-15 мин). Морковь 70 г и лук 80 г нарежьте соломкой и пассеруйте на 30 г куриного жира. Очистите 300 г картофеля, нарежьте дольками и опустите в 2 л кипящего бульона. Через 10-15 минут туда же положите капусту и пассерованные овощи. Варите ещё 20-25 минут. В конце приготовления добавьте лавровый лист, душистый перец и специи - молотый кориандр, зелень (50 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста квашеная	500	4,0		9,0		70
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Морковь	70	1,3	0,1	7,0		33
Лук	80	1,3		7,6		34
Жир	60		59,8			538
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		14,4	60,2	86,7	7,2	946
Одна порция		2,4	10,0	14,4	1,2	158

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Шляпинские щи

Сварите бульон из 50 г сухих белых грибов. Промытые в тёплой воде сухие грибы положите в кастрюлю, залейте 3 л воды и варите при слабом кипении 2 часа. Для ускорения варки промытые грибы нужно предварительно замочить на 1-2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Потушите 500 г квашеной капусты на 30 г растительного масла холодного отжима (10-15 мин.). Натрите на крупной тёрке 150 г моркови, мелко нарежьте 100 г лука, нарежьте соломкой отваренные грибы. Все подготовленные овощи и грибы пассеруйте на 50 г растительного масла. В кипящий грибной бульон положите 300 г очищенного картофеля, порезанного кубиками, через 5-10 минут добавьте капусту, морковь, лук, грибы. Всё варите 30 минут на слабом огне. За 10 минут до окончания варки добавьте 20 г чернослива вяленого, порезанного тонкой соломкой, положите лавровый лист, душистый перец, кориандр. Готовые щи засыпьте мелко нарезанной зеленью. В тарелку можно положить 1 ст. л. сливок 10% жирности. Можно чернослив заменить маслинами, можно положить и то, и другое. Такие щи можно сварить и без грибов, на воде (тоже вкусно).

Практически во всех кулинарных рецептах капусту в щи кладут перед закладкой картофеля. Я делаю наоборот, вначале картофель, потом капусту. Делается это из тех соображений, что в семье не любят, когда капуста мягкая, а в щах с квашеной капустой за счёт кислоты картофель грубеет.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Грибы белые	50	13,8	3,4	5,0		104
Капуста квашеная	500	4,0		9,0		70
Морковь	150	1,9	0,2	10,5		49
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.			79,7			717
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Чернослив	20	0,4		13,1		53
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	4,8		139
6 порций		31,4	95,5	111	9,2	1424
Одна порция		5,2	15,9	18,5	1,5	237

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г + углеводы чернослива 13,1 г = 72,2 г/12 г/6 порций = 1,0 ХЕ.

Щи по-молдавски

В два литра кипящей подсоленной воды положите нарезанные кубиками морковь 100 г, корень петрушки 50 г и 100 г измельчённого зелёного лука. Всё вместе проварите 10 минут, затем добавьте 2 кабачка (400 г), очищенных и нарезанных ломтиками, 300 г картофеля и 1 ст. л. сливочного масла. При слабом кипении варите щи до готовности овощей. В готовые щи добавьте по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту. При подаче заправьте щи желтком, взбитым с 1 ст. л. сливок 10% жирности и посыпьте зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	100	1,3	0,1	7,0		33
Корень петрушки	50	0,7		5,5		23
Лук зелёный	100	1,3		4,3		22
Кабачки	400	2,4	1,2	22,8		108
Картофель	300	6	0,3	59,1		249
Масло сливочное	25	0,1	20,6	0,2		187
Желток	20	6,8	10,4	0,9		124
Сливки 10% жир.	20	0,6	2,0	0,8		24
Сок лимона	30	0,3		1,1		9

6 порций		19,5	34,6	101,7	8,5	779
Одна порция		3,2	5,8	16,9	1,4	130

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Щи монахов Валаамского монастыря

Из 50 г сухих грибов (или 500 г свежих) сварите грибной бульон 2 л. Отваренные грибы нарежьте соломкой, 100 г репчатого лука измельчите. Обжарьте на 50 г растительного масла лук и грибы. Очистите 6 штук корней пастернака (250-300 г), нарежьте мелкими кубиками, нашинкуйте 500 г свежей капусты. Положите пастернак и капусту в кипящую, подсоленную воду (вода должна покрыть овощи) и варите до готовности. Перед окончанием варки добавьте лук с грибами и горячий грибной бульон. Всё вместе поварите 10 минут, положите лавровый лист, душистый перец, мелко нарезанную зелень. Перед подачей можно заправить сливками 10% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Грибы сух./свеж.	50/500	13,8/16	3,4/3,5	5,0/8,0		104/125
Лук	100	1,7		9,5		43
Пастернак	300	4,5		33		141
Капуста	500	9		27		140
Масло растит.	50		50			449
Сливки 10% жир.	50	1,5	5,0	2,0		59
6 порций		30,5/32,7	58,4/58,5	76,5/79,5	6,4/6,6	936/957
Одна порция		5,1/5,4	9,7/9,7	12,7/13,2	1,1/1,1	156/159

ХЕ можно не считать.

Щи зелёные

В кипящий бульон положите 300 г очищенного, нарезанного кубиками картофеля, поварите 15-20 минут. Пока картофель кипит, пассеруйте 100 г моркови, натёртой на крупной тёрке и 100 г лука, мелко нарезанного на 50 г масла растительного. 300 г (пучок) шавеля переберите, хорошо промойте и нарежьте. Морковь, лук и шавель положите в кипящий картофель. Варите ещё минут 10-15. В конце варки добавьте лавровый лист, душистый перец и много мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, фенхель). Подавать щи со сливками 10% жирности, половиной яйца, сваренного вкрутую, мелко порезанного на каждую порцию.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Картофель	300	6	0,3	59,1		249
Морковь	100	1,3	0,1	7,0		33
Лук	100	1,7		9,5		43
Щавель	300	4,5		15,9		84
Масло растит.	50		50			449
Яйца 3 шт.	129	16,4	14,8	0,9		202
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	4,8		142
6 порций		33,5	77,2	97,2	8,1	1202
Одна порция		5,6	12,9	16,2	1,3	200

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ. Белки, жиры и калории бульона не учтены.

Борщ украинский

Сварите мясной бульон: 200 г говядины, 2,5 л воды. Готовое мясо выньте, подсолите и накройте в посуде с крышкой (чтобы не потемнело). Свеклу 100 г очистите, помойте, нарежьте соломкой, посолите, сбрызните уксусом, перемешайте, сложите в отдельную небольшую кастрюлю, добавьте немного бульона, 200 г томатного сока и тушите до полуготовности. Лук 80 г, морковь 70 г, корень петрушки 50 г нарежьте соломкой и пассеруйте на 50 г сливочного масла. Очистите 300 г картофеля, нарежьте дольками, положите в бульон, доведите до кипения, добавьте 300 г нашинкованной свежей капусты, и варите 10-15 минут. После этого положите в кастрюлю тушёную свеклу, пассерованные коренья и лук, лавровый лист и душистый перец. Покипятите 5-10 минут, заправьте толчёным с зеленью петрушки и чесноком салом, доведите до кипения и дайте настояться 15-20 минут. При подаче в тарелку с борщом положите порцию отварного мяса и сливки 10% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	200	37,8	24,8			374
Свекла	100	1,7		10,8		48
Томатный сок	200	2,0		6,6		36
Лук репчатый	80	1,3		7,6		34
Морковь	70	0,9		4,9		23
Корень петрушки	50	0,7		5,5		23
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Картофель	200	4,0	0,2	39,4		166
Капуста	300	5,4		16,2		84
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	4,8		139

Чеснок	10	0,6		2,1		10
Сало	30	0,4	24			245
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		60,5	102,2	102,3	8,5	1578
Одна порция		10,1	17,0	17,1	1,4	263

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы картофеля 39,4 г + углеводы томатного сока 6,6 г = 46 г/12 г/6 порций = 0,6 ХЕ. Калорийность большая, если вы планируете съесть ещё второе и десерт, то лучше взять ½ порции 131 ккал.

Борщ с квашеной капустой

Борщ с квашеной капустой лучше варить на курином бульоне. Потушите 500 г квашеной капусты с добавлением жира (30 г). 70 г натёртой на крупной тёрке моркови, 80 г мелко нарезанного лука пассеруйте на 30 г куриного жира. Очистите 100 г свеклы, нарежьте соломкой, добавьте немного уксуса, 200 г томатного сока, бульона, посолите и тушите на медленном огне. В куриный бульон 2–2,5 л положите 200 г очищенного и нарезанного дольками картофеля, варите 10-15 минут. Добавьте тушёную капусту, свеклу, пассерованные морковь и лук, варите минут 20-25. Положите лавровый лист, перец, борщ должен немного постоять. При подаче на стол добавьте сливки 10% жирности и мелко нарезанную зелень.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Квашеная капуста	500	4,0		9,0		70
Морковь	70	0,9		4,9		23
Лук репчатый	80	1,3		7,6		34
Свекла	100	1,7		10,8		48
Жир куриный	60		59,8			538
Томатный сок	200	2,0		6,6		36
Картофель	200	4,0	0,2	39,4		166
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	4,8		139
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		19,3	72	87,1	7,3	1076
Одна порция		3,2	12	14,5	1,2	179

Считать 0,6 ХЕ (см. предыдущий рецепт).

Рецептов борщей очень много, особенно в украинской кухне, но основа у всех одна. Это свекла, картофель, капуста, коренья и лук. Отличаются рецепты в основном какими-то добавками. Народная мудрость гласит: двух одинаковых борщей не бывает.

Рассольник ленинградский

В готовый мясной бульон положите 40 г пшеничной или овсяной крупы, доведите до кипения. Затем добавьте 200 г картофеля, нарезанного ломтиками, и сварите до полуготовности. На 40 г сливочного масла пассеруйте 70 г моркови, 50 г пастернака, натёртых на крупной тёрке, и 80 г мелко нарезанного лука. Очистите от кожицы и семян 2 солёных огурца (100 г), нарежьте кубиками и припустите в небольшом количестве бульона, добавьте 100 г томатного сока. После этого корнеплоды, лук и огурцы положите в бульон, варите до готового состояния, добавьте лавровый лист, душистый перец. При подаче в тарелки положите мелко нарезанную зелень.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Крупа пшен./овс.	40	3,7/4,8	0,4/2,3	29,4/26,2		130/138
Картофель	200	4,0	0,2	39,4		166
Морковь	70	0,9		4,9		23
Лук репчатый	80	1,3		7,6		34
Пастернак	50	0,7		5,5		23
Огурцы солёные	100	2,8		1,3		19
Томатный сок	100	1,0		3,3		18
Масло сливочное	40	0,2	33	0,4		299
6 порций		14,6/15,7	33,6/35,5	91,8/88,6	7,6/7,4	712/720
Одна порция		2,4/2,6	5,6/5,9	15,3/14,8	1,3/1,2	119/120

Считать 1,0 ХЕ с пшеничной крупой и 0,9 ХЕ с овсяной крупой. Углеводы крупы пшеничной 29,4 г + углеводы картофеля 39,4 г + углеводы томатного сока 3,3 г = 72,1 г/12 г/6 порций = 1,0 ХЕ и с овсяной крупой 0,9 ХЕ.

Рассольник московский

Очистите от жира и плёнок 300 г почек, залейте водой, доведите до кипения и варите 5 минут. После чего воду слейте, почки промойте холодной водой, вновь залейте и опять поварите несколько минут. Такую процедуру проделайте 2-3 раза. В последний раз почки варите до готового состояния. Нарежьте соломкой 80 г корня петрушки и 80 г репчатого лука, пассеруйте их на 50 г сливочного масла. Очистите 200 г солёных огурцов и нарежьте их соломкой. В кипящий бульон положите подготовленные овощи, лавровый лист, перец, варите 15 минут. При подаче в тарелку положите порцию нарезанных мелкими кубиками почек, зелень и 1 ст. л. сливок 10% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки говяжьи	300	37,5	5,4			198
Корень петрушки	80	1,2		8,8		37
Лук репчатый	80	1,3		7,6		34
Огурцы солёные	200	5,6		2,6		38
Сливки 10% жир.	120	3,6	12,0	4,8		142
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		51,3	58,6	28,2	2,3	845
Одна порция		8,6	9,8	4,7	0,4	141

ХЕ – не считать.

Несколько рецептов заправочных супов из мировой кухни. Как правило, эти супы гуще тех, к которым мы привыкли. Соответственно, в них больше хлебных единиц и выше калорийность. Но таким супом можно побаловать себя и своих близких, просчитав в меню обеда хлебные единицы и калории остальных блюд. Самое простое решение – съесть полпорции, плюс положительные эмоции, и всё будет в полном порядке.

Итальянский овощной суп – минестроне

Снимите верхнюю кожицу с 2-х (200 г) помидор, мелко нарежьте их. Кожица легко снимается, если помидоры на короткое время опустить в кипящую воду и сделать крестообразный надрез на верхушке помидора. Очистите 50 г сельдерея, нарежьте кубиками. Сладкий перец 80 г разрежьте вдоль пополам, удалите зёрна, промойте и нарежьте кубиками. Очистите морковь (70 г), цуккини (300 г), картофель (100 г) и нарежьте кубиками. Зубок чеснока порежьте мелко, немного посолите и разотрите. В большой кастрюле разогрейте 2 ст. л. растительного масла и поджарьте в нём 50 г копчёной свиной грудинки, нарезанной кусочками. Добавьте нарезанные овощи с чесноком и всё вместе несколько минут пожарьте при непрерывном помешивании. Потом овощи залейте мясным бульоном (1,5 л) и 10 минут варите в закрытой кастрюле. Добавьте 80 г риса (3 ст. л.), хорошо промытого, помешайте и варите ещё 15 минут. В заключение положите 200 г зелёного горошка (можно консервированного), варите ещё 5-6 минут. При подаче на стол суп посыпьте 60 г тёртого сыра.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Сельдерей	50	0,7		5,5		23

Перец сладкий	80	1,0		3,7		18
Морковь	70	0,9		4,9		23
Цуккини	300	1,8	0,9	17,1		81
Картофель	100	2,0	0,1	19,7		83
Масло растит.	34		34			306
Грудинка	50	3,8	33,4			316
Рис	80	10,1	2,1	54,4		263
Горошек зелёный	200	10,0	0,4	26,6		144
Сыр твёрдый	60	14,0	18,0			223
6 порций		45,5	88,9	140,3	11,7	1518
Одна порция		7,6	14,8	23,4	1,9	253

Считать 1,4 ХЕ. Углеводы картофеля 19,7 г + углеводы риса 54,4 г + углеводы горошка зелёного 26,6 г = 100,7 г/12 г/6 порций = 1,4 ХЕ. Хлебных единиц терпимо, но калорий много (нет ещё калорийности бульона), поэтому нужно ограничиться ½ порции.

Суп с помидорами и сладким перцем по-тоскански

Очистите и нарежьте кубиками 2 головки лука (200 г). Два сладких красных перца (150 г) разрежьте вдоль пополам, удалите прожилки и зёрна, промойте, осушите и нарежьте соломкой. Сельдерей 50 г, очистите и нарежьте пластинками. У помидоров (1000 г) удалите кожицу (см. рецепт выше), нарежьте их кружочками. В суповой кастрюле разогрейте 70 г растительного масла и немного пожарьте в нём лук до прозрачности. Добавьте нарезанные перец, сельдерей и, в заключение, помидоры. Всё вместе немного пожарьте, затем закройте кастрюлю крышкой и на медленном огне потушите минут 10. 1 л воды доведите до кипения и залейте ею овощи. Суп посолите, поперчите и под крышкой поварите ещё минут 10-15. 4 яйца взболтайте с 60 г тёртого твёрдого сыра. Подсушите 6 ломтиков зернового хлеба в тостере до золотистого цвета. Суп снимите с огня и быстро подмешайте в него яично-сырную смесь. В суповую тарелку положите по ломтику поджаренного хлеба и залейте горячим супом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	200	3,4		19		86
Перец сладкий	150	1,9		7,1		34
Сельдерей	50	0,7		5,5		23
Помидоры	1000	6,0		42		190
Масло растит.	70		70			629
Яйца 4 шт.	172	21,8	19,8	1,2		270
Сыр твёрдый	60	14,0	18,0			223

6 сухарей	90	10,1	1,3	65,2		298
6 порций		57,9	109,1	140	11,7	1753
Одна порция		9,6	18,2	23,3	1,9	292

Считать 0,9 ХЕ. Углеводы сухарей 65,2 г/12 г/6 порций = 0,9 ХЕ.

Суп овощной по-испански

Очистите и нарежьте соломкой 100 г лука, 2 шт. (150 г) сладкого зелёного перца и 100 г моркови. Нашинкуйте 200 г белокочанной капусты. Очистите и нарежьте кубиками 300 г картофеля. Разогрейте в кастрюле 2 ст. л. растительного масла и немного пожарьте на нём лук до прозрачности. Залейте 1,5 л мясного бульона и доведите до кипения. Капусту, сладкий перец, морковь и картофель положите в бульон и под крышкой поварите минут 20. С четырёх крупных помидор (400 г) снимите кожицу, разрежьте на 8 частей и удалите зёрнышки. Положите их в суп, добавьте 200 г зелёного горошка и на медленном огне поварите ещё минут 8-10. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Перец зелёный	150	1,9		7,1		34
Морковь	100	1,3	0,1	7,0		33
Капуста	200	3,6		10,8		56
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Масло растит.	34		34			306
Помидоры	400	2,4		16,8		76
Горошек зелёный	200	10,0	0,4	26,6		144
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		28,7	34,8	140,9	11,7	963
Одна порция		4,8	5,8	23,5	2,0	160

Считать 1,2 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г + углеводы зелёного горошка 26,6 г, всего 85,7 г/12 г/6 порций = 1,2 ХЕ.

Суп весенний

Нашинкуйте 80 г лука, нарежьте соломкой 70 г моркови, пассеруйте подготовленные овощи на 50 г растительного масла. В кипящую воду (2-2,5 л) положите 200 г очищенного и нарезанного дольками картофеля, варите 5-10 минут. Нарежьте крупными квадратами 300 г капусты, лучше ранней. Кабачок (200 г) и 80 г цветного сладкого перца нарежьте кубиками.

Пассерованные овощи, капусту, кабачок и перец положите в кипящий отвар, поварите 10 минут. Добавьте 50 г маслин или оливок (можно то и другое). Маслины и оливки без косточек порежьте колечками. Варите всё ещё 5 минут. Добавьте лавровый лист, перец, молотый кориандр. При подаче в тарелку положите мелко нарезанный укроп.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	80	1,3		7,6		34
Морковь	70	0,9		4,9		23
Картофель	200	4,0	0,3	32,4		166
Масло растит.	50		50			449
Капуста	300	6,4		16,2		84
Кабачок	200	1,2	0,6	11,4		54
Перец сладкий	80	1,0		4,5		22
Маслины, оливки	50	Смотри на упаковке				
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		14,8	50,8	88,0	7,3	854
Одна порция		2,5	8,5	14,7	1,2	142

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы картофеля 32,4 г/12 г/6 порций = 0,4 ХЕ.

Суп харчо

Нарежьте небольшими кусочками 500 г говядины, из расчёта 3-4 кусочка на порцию, положите в кастрюлю, залейте холодной водой 2,5 л и варите 1-2 часа, до полной готовности мяса. После чего положите в бульон 200 г мелко нарезанного лука, 2-3 дольки толчёного чеснока, 100 г хорошо промытого риса, 100 г кислых слив, варите ещё 30 минут. Перетрите на крупной тёрке 100 г помидор, пожарьте их на жире, снятом с бульона, и за 5-10 минут до окончания варки добавьте в суп. Перед подачей на стол обильно посыпьте мелко порезанной зеленью (петрушка, укроп, кинза, базилик).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	500	94,5	62,0			935
Лук репчатый	200	3,4		19,0		166
Рис	100	7	0,6	73,7		323
Сливы	100	0,8		9,9		43
Помидоры	100	0,6	4,2			19
Зелень	100	3,7		8,1		45
6 порций		110	62,6	114,9	9,6	1531
Одна порция		18,3	10,4	19,1	1,6	255

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы риса 73,7 г/12 г/6 порций = 1,0 ХЕ.

Суп «Эклер»

Это рецепт французского супа. «Эклер» в переводе с французского означает «молния». Этот суп оправдывает своё название: его приготовление отнимает очень мало времени.

В кипящую солёную воду (1,5 л) положить 150 г вермишели и варить до готового состояния. Взбить в отдельной кастрюле 2 яйца с одним стаканом тёплого молока. Готовую вермишель влить в яично-молочную смесь, продолжая помешивать, практически сразу снять с огня.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Вермишель	150	16,5		116		504
Яйца 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Молоко	250	7,0	8,0	11,7		145
6 порций		34,4	17,9	128,3	10,7	784
Одна порция		5,7	3,0	21,4	1,8	131

Мало калорий, много хлебных единиц, которые нужно считать полностью.

Луковый суп по-парижски

Нарежьте мелкими кубиками 300 г репчатого лука, поместите его с 3 ст. л. (60 г) сливочного масла в сотейник и обжарьте до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте в обжаренный лук, размешивая, муку, а затем 1,5 л мясного бульона. Положите лавровый лист и перец, варите примерно 30 минут. Затем выньте лавровый лист, добавьте соль по вкусу. Сделайте в тостере 6 гренок из зернового хлеба. Разлейте суп по тарелкам, положите в каждую по гренке, посыпьте гренку тёртым сыром из расчёта 20 г на порцию, накройте тарелки крышками или тарелками на несколько минут, чтобы сыр растопился.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	300	5,1		28,5		129
Масло сливочное	60	0,4	49,5	0,5		449
6 гренок	180	20,2	2,5	130,3		596
Сыр твёрдый	120	28,1	36			445
6 порций		53,8	88,0	159,3	13,3	1750
Одна порция		9,0	14,7	26,6	2,2	292

Считать 1,8 ХЕ. Углеводы гренок 130,3 г/12 г/6 порций = 1,8 ХЕ.

Суп с цветной капустой

В бульон (лучше куриный) 2 л положите 2 ст. л. (50 г) промытого риса, дайте покипеть 10 минут. Разберите кочан цветной капусты (1 кг) на отдельные кочешки. Если кочешки крупные, разрежьте их на 2-4 части. Нарезьте кружочками 100 г моркови, всё положите в бульон. Добавьте целый корень сельдерея, варите на слабом огне 20-30 минут. За 2-3 минуты до окончания варки сельдерей выньте и посыпьте суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста цветная	1000	25,0		49,0		290
Рис	50	3,5	0,3	36,8		161
Морковь	100	1,3		7,0		33
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		31,6	0,4	96,8	8,1	506
Одна порция		5,3	0,1	16,1	1,3	84

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы риса 36,8 г/12 г/6 порций = 0,5 ХЕ.

Суп с брюссельской капустой

Хорошо промойте и замочите в холодной воде 30 г белых сухих грибов. После того, как они разбухнут, отварите их до готового состояния, выньте из бульона. Очистите брюссельскую капусту (600 г), опустите её на 2 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг. Переложите капусту в суповую кастрюлю с растопленным сливочным маслом (40 г) и слегка поджарьте. Залейте капусту кипящим грибным бульоном, добавьте 300 г очищенного и нарезанного тонкими ломтиками картофеля, грибы, нарезанные соломкой. Варите на слабом огне 20-30 минут. При подаче на стол можно положить ложку сливок.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	600	15,0		29,4		174
Грибы сухие	30	8,3	2,0	3,0		63
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Масло сливочное	40	0,2	33	0,4		299
6 порций		29,5	35,3	91,9	7,7	785
Одна порция		4,9	5,9	15,3	1,3	131

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Юшка из рыбы

Судака или другую крупную рыбу (500 г) очистите, промойте, срежьте мякоть с костей. Кости залейте 3 л холодной воды и варите 30 минут. В кипящий бульон положите очищенный, мелко нарезанный репчатый лук (100 г), перец, соль и варите ещё 30 минут. Бульон процедите, положите в него очищенный и нарезанный дольками картофель (300 г), доведите до кипения, положите мякоть рыбы и варите на слабом огне до готовности. В конце варки добавьте лавровый лист, душистый перец. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	500	95,0	4,0			415
Лук репчатый	100	1,7		9,5		43
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
6 порций		102,7	4,3	68,6	5,7	707
Одна порция		17,1	0,7	11,4	0,9	118

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Сборная мясная солянка

Солянка – острое и питательное блюдо. Я готовлю солянку не очень часто. Во-первых, много калорий, во-вторых, недёшево. В основном, солянка хороша на второй день после какого-нибудь праздника. Как правило, всегда остаётся от праздничного застолья чего-нибудь по кусочку; курица, язык, нарезка готовых мясных изделий. Единственное требование, которого я придерживаюсь: мясные продукты не должны быть жирными. Сварите 2 л мясного бульона. Репчатый лук (200 г) нашинкуйте тонкими полукольцами, слегка потушите его на сливочном масле (50 г), добавьте 150 г томатного сока и ещё немного потушите. Огурцы 300 г очистите от кожицы, разрежьте вдоль и нарежьте ломтиками. Мясные продукты, из расчёта 50-70 г на порцию (300-400 г), нарежьте соломкой и положите в кастрюлю с луком, добавьте огурцы, каперсы (если есть), лавровый лист, душистый перец. Залейте всё бульоном и варите 5-10 минут. При подаче в солянку положите 3-4 маслины на порцию, ломтик лимона.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	200	3,4		19		86
Масло сливочное	50	0,3	41,2			373
Томатный сок	150	1,5		4,9		27

Огурцы солёные	300	8,4		3,9		57
Язык отварной	100	13,6	12,1			163
Говядина отвар.	100	18,9	12,4			187
Сосиски молочн.	50	6,1	12,6			138
Куры отварные	50	10,4	4,4	0,3		82
Сердце отварное	50	7,5	1,5			43
Колбаса москов.	50	12,4	20,7			236
Лимон	30	0,3		1,1		10
Маслины	100	Смотри на упаковке				
6 порций		82,8	104,9	29,6	2,5	1403
Одна порция		13,8	17,4	4,9	0,4	234

ХЕ не считать. Калорийность высокая, нужно ещё добавить калории бульона и маслин.

ХОЛОДНЫЕ ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Холодные супы приготавливают на хлебном квасе, свекольном отваре и сыворотке. Продукты, входящие в их состав, должны быть охлаждены. Холодные супы рекомендуют в весенне-летний период. Они вкусны, питательны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.

Окрошка овощная

Сварите и охладите 100 г свеклы, 100 г моркови, 300 г картофеля. Овощи очистите и нарежьте мелкими кубиками. Мелко нарежьте 100 г свежих огурцов, 50 г зелёного лука, 4 яйца, сваренных вкрутую. Всё хорошо перемешайте, разложите по тарелкам и залейте хлебным квасом. В каждую тарелку добавьте 1 ст. л. сливок, зелень мелко нарезанную (укроп, петрушка, базилик). Можно добавить мелко нарезанные молодые листья огуречной травы (большое содержание железа), горчицу по вкусу.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	100	1,7		10,8		48
Морковь	100	1,3	0,1	7,0		33
Картофель	300	6,0	0,3	59,1		249
Огурцы свежие	100	0,8		3,0		15
Лук зелёный	50	0,6		2,1		11
Яйца, 4 шт.	172	21,8	19,8	1,2		270
Сливки 10% жир.	120	3,6	12,0	4,8		142
6 порций		35,8	32,2	88,0	7,3	768
Одна порция		6,0	5,4	14,7	1,2	128

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Окрошка мясная

Отварите 500 г говядины, 200 г картофеля, 6 штук яиц вкрутую, хорошо остудите. Отваренные и очищенные картофель, яйца, а также мясо, 300 г свежих огурцов, 100 г редиса нарежьте соломкой, сложите в супник и хорошо перемешайте. Разложите по тарелкам и каждую порцию разведите квасом по желанию (можно гуще, можно реже). Окрошку посолите и положите ложку сливочного масла. Отдельно подайте нарезанный зелёный лук (100 г), нарезанную зелень, горчицу, хрен.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	500	94,5	62,0			935
Картофель	200	4,0	0,2	39,4		166
Яйца, 6 штук	258	32,8	29,7	1,8		405
Огурцы свежие	300	2,4		9,0		45
Редис	100	1,2		4,1		20
Лук зелёный	100	1,3		4,3		22
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	4,8		142
12 порций		139,8	103,9	63,4	5,3	1735
Одна порция		11,6	8,6	5,3	0,4	144

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы картофеля 39,4 г/12 г/12 порций = 0,3 ХЕ. Хлебные единицы кваса не учтены. В 100 г кваса 5 г углеводов, 25 ккал. Но квас считается продуктом с быстрым сахаром, не сказано, правда, какой квас. Возможно, речь идёт о квасе с добавлением сахара.

Главное в настоящей окрошке – это квас. Квас я готовлю сама, по следующему рецепту: кипячу 6 л воды, кладу в кипятки ржаные сухари из одной булки хлеба 0,5 кг (можно и просто хлеб) и ставлю остывать до тёплого состояния. Стакан хмельных дрожжей (эти дрожжи делают в нашем регионе из отрубей и хмеля) заливаю тёплой водой, добавляю две ложки муки и оставляю для брожения на 1 час. После чего эту массу добавляю в запаренные сухари, хорошо утепляю посуду и оставляю на сутки. Через сутки квас готов, его нужно процедить и хранить в прохладном месте.

Если таких дрожжей нет, то можно воспользоваться рецептом из украинской кухни и приготовить квас-сыровец из сухарей.

На 5 л кваса – 1 кг ржаных сухарей, 200 г ржаной муки, 20 г дрожжей, 8 л воды. Нарезанный ломтиками ржаной хлеб сушат в духовке, потом кладут в посуду, всыпают 2/3 нормы ржаной муки, заваривают кипятком. Накрывают тканью и оставляют на сутки. Остаток муки разводят тёплой кипячёной водой, добавляют дрожжи и оставляют для брожения тоже на сутки. Полученную массу вливают в подготовленную смесь из хлеба, муки и воды, хорошо

перемешивают и доливают тёплой кипячёной водой. Через несколько дней квас готов к употреблению. Хранят квас в прохладном месте, доливая его по мере использования (три-четыре раза) водой.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон из говяжьего мяса, курицы или крупной рыбы. Все добавки готовят отдельно и кладут в тарелки перед подачей, залив их горячим бульоном. Калорийность прозрачных супов считается по калорийности входящих в их состав дополнительных продуктов. Прозрачные супы, как правило, не очень калорийны, но в них большое количество экстрактивных веществ, находящихся в бульоне, способствующих лучшему усвоению пищи, съеденной после супа, за счёт усиленного выделения желудочного сока. Мясо (рыба) для прозрачного бульона заливается холодной водой, варится в течение 2-2,5 часов при медленном кипении. В бульон при варке добавляются морковь, корень петрушки и лук. Для придания бульону аромата и красивого золотистого цвета рекомендуется овощи разрезать пополам и по одной половинке каждого вида пожарить на сковороде без масла, затем положить в бульон. Для получения «совершенного» бульона нужно произвести так называемое оттягивание (об этом можно прочесть в литературе по кулинарии). Если вы варите бульон из курицы, не кладите в него печень, она придаст ему горечь и бульон будет мутным. Прозрачный мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке в него опустить кусочек сухого сыра (просто завалявшегося).

Коренья из бульона не выбрасывайте. Это замечательное дополнение и украшение к прозрачным супам. Если вы положите в тарелку 2-3 кружочка моркови и 2 кружочка пастернака, то ваш суп от этого очень выиграет, особенно его внешний вид. Есть специально изготовленные трафареты, с помощью которых, из нарезанных пластинами овощей можно вырезать различные фигуры: звёздочки, сердечки, ромбики и т. д.

Бульон с яйцом

Сварите 2 л бульона с кореньями (морковь, пастернак). Бульон может быть мясной, куриный или рыбный. Сварите вкрутую 6 куриных яиц (по одному на порцию) или 30 перепелиных (по 5 штук на порцию), остудите, очистите и нарежьте. Куриные яйца нарежьте кубиками. Перепелиные – на 4-е доли. Разложите по тарелкам, добавьте мелко нарезанный зелёный лук (70 г), нарезанные кружочками морковь и пастернак (3-4 кружочка).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яйца, 6 штук	258	32,8	29,7	1,8		405
Лук зелёный	70	0,6		2,1		11

Морковь	70	0,9		4,9		23
Пастернак	50	0,7		5,5		23
6 порций		35,0	29,7	14,3	1,2	462
Одна порция		5,8	4,9	2,4	0,2	77

ХЕ нет. В зависимости от того, какой бульон вы используете, вы получите три разных супа. Аналогично и с двумя следующими рецептами.

Бульон с фрикадельками

Сварите 2 л бульона с кореньями. Нарежьте 400 г говядины или курятины, или мякоти без костей рыбы, прокрутите через мясорубку вместе с репчатым луком (50 г), добавьте соль, перец, 1 сырое яйцо и 1 ст. л. манной крупы. Всё хорошо вымешайте. Из полученного фарша сформируйте шарики, опустите их в кипящий бульон и сварите до готовности. Затем фрикадельки выньте и положите по 6-7 штук в тарелку, залейте процеженным бульоном, сверху посыпьте измельчённой зеленью.

Расчёт добавок к фрикаделькам

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук репчатый	50	0,8		4,7		22
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Манная крупа	25	2,8	0,2	18,3		81
Зелень	50	1,8		4,0		22
		10,9	5,1	27,3	0,4	192

Фрикадельки с говядиной

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Добавки		10,9	5,1	27,3		192
Говядина	400	75,6	49,6			748
6 порций		86,5	54,7	27,3	2,3	940
Одна порция		14,4	9,1	4,6	0,4	157

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы манной крупы 18,3 г/12 г/6 порций = 0,2 ХЕ. Не пренебрегайте этими 0,2 хлебными единицами, потому что в общем количестве хлебных единиц вашего обеда они могут сыграть на повышение уровня сахара в крови.

Фрикадельки из курятины

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Добавки		10,9	5,1	27,3		192
Курятина	400	83,2	35,2	2,4		660
6 порций		94,1	40,3	29,7	2,5	852
Одна порция		15,7	6,7	4,9	0,4	142

Считать 0,2 ХЕ.

Фрикадельки из рыбы

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Добавки		10,9	5,1	27,3		192
Рыба судак	400	76	3,2			332
6 порций		86,9	8,3	27,3	2,3	524
Одна порция		14,5	1,4	4,6	0,4	87

Считать 0,2 ХЕ. При одном и том же количестве хлебных единиц белки и калории значительно отличаются в рецептах трёх супов. Это даёт возможность выбора наилучшего для вас варианта.

Бульон с фарфелах

Это блюдо из еврейской кухни готовится на курином бульоне, но я его делаю и на мясном, и на рыбном. Один стакан муки (160 г), смешанной с солью, выложите горкой, сделайте углубление, вбейте яйцо, замесите тесто. Дайте немного подсохнуть и натрите на мелкой тёрке. Полученные мелкие «зёрнышки» высушите на бумаге. Отварите фарфелах в небольшом количестве бульона, разделите по тарелкам на 6 порций, добавьте прозрачный бульон. Фарфелах можно заготовить впрок и хранить долго (как макаронные изделия), сыпав в стеклянную банку.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Мука 1-й сорт	160	17,0	2,1	117,1		526
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
6 порций		22,5	7,0	117,4	9,8	593
Одна порция		3,7	1,2	19,6	1,6	99

Считать 1,6 ХЕ.

Бульон с кнелями

Сварите 2 л мясного бульона. Приготовьте кнели: 250 г говядины без жира пропустите через мясорубку вместе с 50 г размоченного белого хлеба, добавьте 1 яйцо, 2 ст. л. молока и 1 ч.л. сливочного масла. Массу хорошо взбейте. Ложкой разделайте кнели, положите их в кастрюлю, залейте кипятком и варите до готовности. Когда кнели всплывут, откиньте их на дуршлаг и после стекания жидкости разделите по тарелкам. Залейте горячим бульоном и посыпьте измельчённой зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	250	47,2	31,0			467
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7		127
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Молоко	50	1,4	1,6	2,3		29
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1		75
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		59,8	46,9	33,4	2,8	787
Одна порция		10,0	7,8	5,6	0,5	131

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы хлеба 26,7 г/12 г/6 порций = 0,4 ХЕ.

Бульон с профитролями

Если вы предложите своему ребёнку или, допустим, гостям бульон с сухариками или гренками, то это прозвучит совсем обыденно. Но вот бульон с профитролями сразу вызывает определённый интерес.

Сварите мясной или куриный бульон с кореньями. Коренья выньте, нарежьте кружочками или звёздочками, положите по несколько штук в тарелку. Для профитролей: влейте в посуду 0,3 стакана воды, добавьте 30 г сливочного масла, соль и поставьте на огонь. После закипания смеси всыпьте 100 г муки и, непрерывно помешивая, покипятите 1-2 минуты. Снимите тесто с огня и вбейте в него 2 сырых яйца, вымешивая тесто до однородности после каждого яйца. При помощи шприца (или бумажного конвертика) выдавите шарики из теста на смазанный маслом противень и поставьте его на 10-15 минут в горячую духовку (200 °С) для выпечки. Объём шариков увеличится вдвое, поэтому располагать их нужно на соответствующем расстоянии, чтобы они не касались друг друга. Тесто можно разделить на шарики также при помощи двух чайных ложек.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	70	0,9		4,9		23
Пастернак	50	0,7		5,5		23
Профитроли						
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
Мука	100	10,6	1,3	73,2		329
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
6 порций		23,3	35,9	84,5	7,0	734
Одна порция		3,9	6,0	14,1	1,2	122

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы муки 73,2 г/12 г/6 порций = 1,0 ХЕ. Количество профитролей будет зависеть от их размера. Но лучше, когда они маленькие. Профитроли можно разрезать пополам и начинить любым паштетом или икрой, можно тёртым сыром и т.д. Как говорят творческие люди: начните с чистого листа.

«Открытие нового блюда значит для человечества больше, чем открытие новой звезды» А. Брийа-Саварен.

Французы вправе делать такие заявления, именно во Франции появилась первая кулинарная книга, и они же являются авторами многих мировых кулинарных шедевров.

Конечно, каждый вправе делать свои выводы: кому блюдо, а кому может быть, и звезда, но одно остаётся неопровержимым фактом: **еда – единственный энергетический источник жизни для людей, и поэтому относиться к ней нужно с полной ответственностью во всех отношениях.**

Такое отступление уместно перед описанием рецептов супов-пюре, предпочтение которым отдают французы.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят на бульонах, овощных и крупяных отварах, на цельном или разведенном цельном молоке. Эти супы хорошо усваиваются и поэтому их широко применяют в диетическом и детском питании. Продукты для супов-пюре отваривают, а затем протирают через сито или пропускают через мясорубку, или (наиболее предпочтительный вариант) измельчают в миксере. Чтобы частицы протёртых продуктов не оседали на дно и распределялись в бульоне равномерно, а также для получения необходимой густоты, во многие супы-пюре (кроме крупяных) добавляют слегка поджаренную на масле муку, которую затем проваривают 20-30 минут. Супы-пюре для нашей кухни блюдо непривычное и нужно сказать, что, хотя эти супы и рекомендуют в диетическом питании, при диабете ими увлекаться не стоит. Во-первых, это наличие муки, молока, что даёт несколько хлебных единиц; во-вторых,

протёртые овощи, которые теряют свою грубую клетчатку, задерживающую быстрое усвоение углеводов и, в-третьих, к таким супам подают, как правило, гренки, а это опять-таки дополнительная хлебная единица.

Суп-пюре по-королевски

Мясо поджаренного в духовке цыплёнка (500 г) отделите от костей, положите в кипящий бульон. Варите на слабом огне 15-20 минут, мясо выньте. Остудите и пропустите через мясорубку с миндалем (30 г) и смоченным в бульоне хлебом (100 г). В полученную смесь добавьте несколько ложек бульона и протрите через сито в кастрюлю с бульоном. При подаче в каждую тарелку положите гренку.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Мясо цыплёнка	500	93,5	39	2,0		780
Миндаль	30	5,6	17,3	4,1		193
Хлеб белый	100	7,7	2,4	53,4		254
Гренки, 6 шт. по 25г	150	16,8	2,9	108,6		496
6 порций		123,6	61,6	168,1	14,0	1723
Одна порция		20,6	10,3	28,0	2,3	287

Считать 2,3 ХЕ. Не пугайтесь такой цифры, вы ведь не будете есть дополнительно хлеб.

Суп-пюре «Дюбарри»

Разделите на кочешки 600 г цветной капусты, бланшируйте 8-10 минут. Обжарьте 30 г муки на 30 г сливочного масла, добавьте 1,5 л воды и, когда она закипит, положите туда цветную капусту. Варите на медленном огне 10 минут, снимите пену, протрите всё через сито или взбейте в миксере. Разведите 1 стаканом горячего молока, всё прокипятите, снимите с огня. Влейте смесь из двух желтков и 100 г сливок 10% жирности. Украсьте гренками и маленькими отварными кочешками цветной капусты, которые нужно оставить после бланшировки. Капусту бланшируйте в открытой посуде, чтобы она не изменила цвет, для этой же цели в воду можно добавить 1 ст. л. уксуса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста цветная	600	15,0		29,4		174
Мука	30	3,2	0,4	21,9		99
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
Молоко	250	7,0	8,0	11,7		145

Желтки	40	13,6	20,9	1,7		249
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		42,0	64	69	5,7	1009
Одна порция		7,0	10,7	11,5	0,9	168

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы муки 21,9 г + углеводы молока 11,7 г = 33,6 г / 12г / 6 порций = 0,5 ХЕ.

Суп-пюре из кабачков

Порежьте крупными кусками 600 г молодых кабачков и отварите в 1,5 л подсоленной воды до готовности. Выньте кабачки шумовкой и измельчите их до пюреобразного состояния. Обжарьте 30 г муки на 30 г сливочного масла, добавьте отвар, и, когда он закипит, положите туда пюре из кабачков. Отвар к муке нужно добавлять небольшими порциями, постоянно мешая. Если мука заварится комочками, её нужно тоже пропустить через сито или миксер. Варите на медленном огне 10 минут, добавьте 1 стакан горячего молока, всё снова прокипятите. Украсьте зелёным базиликом, можно добавить немного тёртого сыра и толчёный чеснок по вкусу. Подайте с гренками.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	600	3,6	1,8	34,2		162
Мука	30	3,2	0,4	21,9		99
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
Молоко	250	7,0	8,0	11,7		145
Гренки, 6 штук	150	16,8	2,9	108,6		496
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		32,6	37,8	180,7	15,1	1148
Одна порция		5,4	6,3	30,1	2,5	191

Считать 2,0 ХЕ. Углеводы муки 21,9 г + углеводы молока 11,7 г + углеводы гренки 108,6 г = 142,2 г / 12 г / 6 порций = 2,0 ХЕ.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

В Древней Греции Гиппократ разными видами молока лечил желудочные болезни, нервные, чахотку, подагру и малокровие. Вода в составе молока составляет 87%, остальное – жиры (в натуральном коровьем примерно 3,2%, в козьем – 4,4%), минеральные вещества, витамины, ферменты, молочный сахар (лактоза), а также белки, которые содержат полный набор незаменимых для человека аминокислот.

Молочные супы очень питательны, приготовление их весьма несложно. Но эти супы считайте обязательно по хлебным единицам.

Молочный суп с пшеничной крупой «Артек»

Промойте 100 г пшеничной крупы «Артек». Соедините молоко с водой в пропорции 0,5 : 1,5 (0,5 л молока и 1,5 л воды), доведите до кипения. В кипящее молоко с водой положите промытую крупу и варите до готового состояния крупы на медленном огне. В конце варки посолите. Это основа для большого разнообразия супов. Молоко для такой пропорции берите цельное, жирность 3,2%.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Молоко	500	14	16	23,5		280
Крупа пшеничная	100	11,5	1,3	62,1		316
6 порций		25,5	17,3	85,6	7,1	596
Одна порция		4,2	2,9	14,3	1,2	99

Считать 1,2 ХЕ.

Пшеничный молочный суп с тыквой

Отварите 200 г тыквы, нарезанной небольшими кубиками. Добавьте в кипящий суп и поварите 1-2 минуты. Можно из отваренной тыквы сделать пюре и добавить в суп. Подавать суп чуть тёплым.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Основа		25,5	17,3	85,6		596
Тыква	200	2,0		13,0		58
6 порций		27,5	17,3	98,6	8,2	654
Одна порция		4,6	2,9	16,4	1,4	105

Считать 1,2 ХЕ. Смотри предыдущий рецепт, тыква в расчёт хлебных единиц не берётся.

Пшеничный молочный суп с малиной

В готовый тёплый молочный суп добавьте 200 г малины (лучше свежесорванной).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Основа		25,5	17,3	85,6		596
Малина	200	1,6		18,0		82
6 порций		27,1	17,3	103,6	8,6	678
Одна порция		4,5	2,9	17,3	1,4	113

Считать 1,4 ХЕ.

Пшеничный молочный суп с вишнями

Из 200 г хорошо промытых сладких вишен выньте косточки. Вишни вместе с соком соедините с тёплым готовым молочным супом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Основа		25,5	17,3	85,6		596
Вишни	200	1,6		22,6		98
6 порций		27,1	17,3	108,2	9,0	694
Одна порция		4,5	2,9	18,0	1,5	115

Считать 1,5 ХЕ.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»

В закипающую смесь молока и воды (0,5:1,5) засыпьте 150 г овсяных хлопьев, посолите. Варите 5-7 минут, затем дайте постоять минут 10-15.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Молоко	500	14	16	23,5		280
Хлопья «Геркулес»	150	19,6	9,3	98,6		532
6 порций		33,6	25,3	122,1	10,2	812
Одна порция		5,6	4,2	20,3	1,7	135

Считать 1,7 ХЕ. К основе этого супа хорошо добавить клубнику, нарезанный персик. Украсить молочные супы хорошо мелкими листочками мяты.

ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША

Со щами мы уже разобрались, теперь очередь каш. Как и сотни лет назад каши благотворны для организма: защищают его от множества болезней. Эти блюда из круп приятны на вкус, доступны по цене, способны насытить организм энергией, жирами, белками, углеводами, витаминами, микро- и

макроэлементами, а ещё обеспечить его ценными растительными волокнами. Благодаря адсорбирующей способности эти волокна задерживают на поверхности токсические соединения (поступающие извне соли тяжёлых металлов, радионуклиды, а также накапливающиеся внутри при нарушении обмена веществ либо вследствие неправильного питания холестерина, жёлчные кислоты и т.д.) и выводят их из организма. Растительные волокна способствуют лучшему пищеварению и более полному усвоению всех питательных веществ.

В рационе славянских народов всегда были на одном из первых мест каши. Каши варили из зёрен пшеницы, ржи, пшена, гречки, ячменя, овса. Кашу из цельного зерна сварить не просто. Зерно (не все виды) нужно замочить, сварить, упарить. В наши дни этот процесс значительно упрощён за счёт специальной обработки цельных зёрен.

Западная школа диабета не очень приветствует употребление каш из-за их большой калорийности и большого количества углеводов. Наша отечественная школа, наоборот, за каши, как доступный и незаменимый источник энергии. Думаю, нужно согласиться и с одними и с другими, при нормальном уровне сахара в крови. Можно употреблять каши и не переходить допустимый порог, а можно и без них нахвататься хлебных единиц «выше крыши». Можно аргументировать отрицательное отношение к кашам Запада тем, а это факт общеизвестный, что крупы у них в большом дефиците. У нас с вами свои дефициты, но каши, слава Богу, доступны всем слоям населения.

Крупы можно варить на воде, бульоне, цельном или разведённом молоке (конкретно на молоке можно, но для диабетика не нужно). Главное при варке каши – это соотношение воды (жидкости) и крупы. Вот почему каши коварны, может не довариться или подгореть и т.д. Для каши всё важно. Вода из родника или колодца и вода, хлорированная из водопроводного крана, для неё не одно и то же. Не забывайте, львиная доля воды уходит на разваривание крупы, на её набухание и только малая на то, чтобы «довести кашу до ума». При варке каши получается большой привар. Например, в рассыпчатых кашах он составляет 180-200%. Смотрите таблицу варки каш. Нет разницы, какую кашу вы варите по консистенции, обязательно нужно дать каше после приготовления постоять, упариться.

Вначале просчитаем каши без всяких добавок из расчёта 50 г сырой крупы на одну порцию. Смотрите сравнительную таблицу массы и меры некоторых продуктов.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Гречневая, ядрица	50	6,3	1,3	34	2,8	164
Гречневая, продел	50	4,7	0,9	36,1	3,0	163
Овсяная	50	5,9	2,9	32,7	2,7	172
Перловая	50	4,6	0,5	36,8	3,1	162
Пшенная	50	6,0	1,4	34,6	2,9	167

Ячневая	50	5,2	0,6	35,8	3,0	161
«Геркулес»	50	6,5	3,1	32,8	2,7	177
Пшеничная	50	5,7	0,6	31	2,6	158

Добавляя к кашам различные продукты, можно приготовить массу блюд. Употреблять их лучше на завтрак. Большое количество углеводов и калорий не совсем быстро, но значительно повысят уровень сахара в крови. Решить эти проблемы проще в первой половине дня, когда можно увеличить физическую нагрузку и есть возможность скорректировать ваш сахар в течение целого дня. Добавки к кашам как раз и являются тормозом для быстрого скачка сахара в крови, потому что в их составе жиры и клетчатка. Количество хлебных единиц за счёт добавок не увеличится, а вот белки, жиры и, как результат, калории увеличатся. Расчёт добавок сделайте сами, а если вас не очень беспокоят калории, то можно их не считать.

Гречневая каша с куриной печенью

На порцию каши (50 г сырой крупы) 30-40 г куриной печени, 10 г растительного масла, 30 г репчатого лука.

Печень и лук мелко порежьте, быстро обжарьте на хорошо разогретом растительном масле, посолите, поперчите и смешайте с рассыпчатой готовой кашей. Пусть вас не смущают мизерное количество продуктов, вы же не будете готовить одну порцию. Например, в нашем рецепте на 6 порций: 300 г крупы, 180-200 г печени (3 штуки), 50-60 г растительного масла и 200 г лука.

Гречневая каша с творогом и зеленью

К охлаждённой рассыпчатой каше добавьте 50 г полужирного творога, 10 г мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп), 1 ст. л. сливок 10% жирности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Гречка	300	37,8	7,8	204		987
Творог полужир.	300	50,1	27	3,9		468
Зелень	50	1,8		4,0		22
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	4,8		142
6 порций		93,3	46,8	216,7	18	1619
Одна порция		15,5	7,8	36,1	3,0	270

Пример расчёта приведен для того, чтобы показать, какой баланс соотношения белков, жиров и углеводов в этом блюде.

Белки - $15,5 \text{ г} \times 4 = 58 \text{ ккал}$ - 22% от общего количества калорий (270)

Жиры - $7,8 \text{ г} \times 9 = 70 \text{ ккал}$ - 26%

Углеводы – $36,1 \times 4 = 142 \text{ ккал}$ – 52%

Баланс почти идеальный при норме соответственно 20%, 30%, 50%.

Гречневая каша с грибами и луком

На порцию каши 8 г белых сушеных грибов, 30 г репчатого лука, 10 г растительного масла. Грибы замочите, отварите в подсоленной воде, нарежьте тонкой соломкой, лук тонко нашинкуйте. Грибы и лук обжарьте на растительном масле, добавьте к каше. К грибам хорошо добавить немного приправы карри.

Гречневая каша с баклажанами

На порцию каши 60 г баклажан, 50 г помидор, чеснок, базилик, 10 г растительного масла.

Баклажаны отварите, нарежьте мелкими кубиками, помидоры без кожицы нарежьте тонкими пластинками. На хорошо разогретом растительном масле быстро обжарьте помидоры, добавьте к ним баклажаны, чеснок и немного пожарьте, помешивая. Полученную массу добавьте к каше и подмешайте мелко нарезанный базилик, лучше зелёный.

Гречневая каша с почками

На порцию каши 100 г почек, 30 г репчатого лука, 10 г масла растительного, 10 г сливок 10% жирности.

Почки подготовить; снять плёнку, вырезать жир, хорошо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, поварить несколько минут. Воду слить, почки промыть под холодной водой, вновь залить и повторить весь процесс. После 2-3 х сливов залить горячей водой и варить в подсоленной воде до готового состояния. Готовые почки мелко порезать вместе с репчатым луком и слегка обжарить на растительном масле, добавить сливки, карри и смешать с кашей.

Гречневая каша с яйцом и зелёным луком

На порцию каши $\frac{1}{2}$ яйца, сваренного вкрутую, 30 г зелёного лука, 20 г сливочного масла.

Яйца сварите вкрутую, очистите, мелко нарежьте их и 30 г зелёного лука. Смешайте с кашей и полейте 20 г растопленного сливочного масла.

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с цветной капустой

Овсяную кашу сейчас редко кто варит, её полностью вытеснила каша из овсяных хлопьев. Овсяная каша лучше сочетается с фруктами и её можно предложить на «сладкое» – как сваренную кашу, так и мюсли. Но есть вариант и «не сладкий». Сварите овсяные хлопья на овощном отваре (лук, морковь, пастернак, корень петрушки). Овощи выньте, а на отваре сварите кашу. Отдельно отварите кочешки цветной капусты, в подсоленной воде. Порцию каши выложите на тарелку, сверху разложите кочешки капусты, обжаренной на сливочном масле, украсьте отварной морковью.

«Чебуреки» с кашей из овсяных хлопьев

Взбейте яйцо миксером до пены, добавьте 50 г молока и ещё раз взбейте. На разогретой сковороде с 10 г растительного масла испеките под крышкой омлетный блин. Аккуратно снимите его на тарелку, слегка посолите. Положите на него порцию каши из овсяных хлопьев, заверните один край, приколите его деревянной зубочисткой, чтобы получился большой вареник. Сверху смажьте 1 ст. л. сливок 10% жирности и посыпьте мелко нарезанным зелёным луком. Омлетный блин выпекайте на каждую порцию. Кашу лучше сварить на мясном бульоне.

Пшённая каша со свежими грибами

Есть одна особенность в приготовлении пшённой каши. Пшено промыть, засыпать в кипящую воду, по объёму превышающую в 3-4 раза норму. Покипятить 3-4 минуты и слить через сито, затем добавить горячую жидкость по норме и варить до готовности. Таким способом убирается горечь, которая присуща только пшениной крупе.

На порцию каши 250 г свежих грибов, 30 г лука, 25 г сала.

Грибы помойте, очистите, отварите в подсоленной воде. Сало мелко нарежьте и слегка пожарьте на сковороде, добавьте мелко нарезанные готовые грибы и лук. Всё ещё немного пожарьте, смешайте с кашей.

Пшённая каша с языком

На порцию каши 100 г отварного языка, 20 г сливочного масла. Язык отварите, очистите, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на сливочном масле, смешайте с кашей. Кашу положите на тарелку, сверху сделайте сетку кетчупом. В клетки положите зелёные консервированные горошины. Очень нарядно!

Пшённая каша с печенью минтая

На порцию каши 25 г печени минтая (консервированная). Теплую готовую кашу положите на тарелку, сверху выложите печень минтая, нарезанную на пластины и колечки из оливок (оливки без косточек нарезать на колечки). Можно слегка полить маслом, в котором находилась печень.

Пшеничная каша с салом

Растопите на сковороде 25 г сала и пожарьте на нём сырую пшеничную крупу «Артек» до тех пор, пока крупа не пропитается жиром. Залейте крупу подсоленной кипящей водой по норме, переложите в сотейник, варите на слабом огне. Когда вода впитается, поставьте ваш сотейник в умеренно нагретую духовку на 45 минут. Можно залить кашу не водой, а грибным бульоном. Это фантастика!

Пшеничная каша с морковью

На порцию каши 30 г моркови, 30 г лука репчатого, 20 г растительного масла, укроп, 1 ст. л. сливок 10% жирности.

Морковь и лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. К слегка недоваренной пшеничной каше добавьте морковь и лук, смешайте, переложите в горшочек, сверху 1 ст. л. сливок 10% жирности и в духовку на 40-50 минут (температура средняя). Перед подачей посыпьте укропом.

Пшеничная каша с жареными баклажанами

На порцию каши 80 г баклажанов, 17 г растительного масла, 10 г сливок 10% жирности, 30 г лука репчатого. Баклажаны очистите, нарежьте кубиками, слегка проварите, откиньте на дуршлаг. Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, добавьте баклажаны, посолите и ещё немного пожарьте. Добавьте сливки, чеснок по вкусу, немного потушите и смешайте с кашей. Злаковые культуры – это не только каши на нашем столе. Проросшие зёрна этих культур ещё более ценны для организма человека. О целебных свойствах прорастающих семян известно очень давно. Ещё за 3000 лет до нашей эры китайцы употребляли в пищу проростки бобов. Ростки злаковых растений обладают огромной жизненной силой и энергией. В древние времена они считались отличным лекарством от многих болезней. А современные научные исследования показали, что если регулярно употреблять, например, проросшую пшеницу или сою, происходит полное оздоровление организма. Проростки содержат большое количество витамина Е, который необходим нервным клеткам и печени. Во время прорастания зёрен количество углеводов

и жиров уменьшается вдвое, а значит энергетическая ценность ростков невысока. Зато увеличивается содержание клетчатки, каротина и витаминов группы В.

ВЫБЕРИ РОСТКИ ДЛЯ СЕБЯ

Ростки	Полезные вещества и воздействие на организм
Соя	Богата белком, железом, кальцием, фосфором, витаминами С и группы В. Не рекомендуется при заболеваниях жёлчного пузыря.
Пшеница	Укрепляет иммунитет, способствует нормальной работе мозга и сердца, понижает уровень холестерина в крови, замедляет процессы старения.
Ячмень	Содержит ценную кремниевую кислоту – основу красивых волос и ногтей.
Подсолнечник	Витамины D,Е и микроэлементы положительно влияют на нервную систему, улучшают состояние кожи.
Тыква	Источник высококачественных белков и каротина. Благотворно влияет на репродуктивную функцию, улучшает работу мочеполового тракта.
Кунжут	В нём больше кальция, чем в любой растительной пище. Укрепляет скелет, зубы и ногти. Полезен при проблемах со зрением, переломах.
Горчица	Значительно улучшает пищеварение, ускоряет процесс выздоровления.
Гречиха	Повышает уровень гемоглобина в крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов и уменьшает их ломкость.

Выбрали ростки, какие вам подходят, теперь будем выращивать.

Купите на рынке зёрна или семена злаков. Не покупайте семена, предназначенные для посева, потому что они могут быть подвергнуты химической обработке.

Стеклянную банку на треть заполните семенами злаков и залейте водой комнатной температуры, накройте и оставьте на ночь. На второй день воду слейте, зёрна хорошо промойте и снова засыпьте в банку. Накройте марлей, завяжите, переверните банку и поставьте её в тарелку, подложите под горлышко банки деревянную ложку так, чтобы жидкость могла свободно стекать и к побегам был доступ воздуха. На 4-5-й день проростки готовы.

ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ

Салат закусочный

Возьмите ½ стакана ростков, смешайте с 50 г тёртой моркови, добавьте 30 г тонко нарезанного лука, чеснок по вкусу, посолите. Заправьте растительным маслом и посыпьте молотым кориандром.

Салат десертный

Натрите 50 г моркови, 50 г яблок, нарежьте мелко 30 г банана. Всё смешайте, добавьте ростки (тыквы, подсолнечника) и заправьте нежирным йогуртом. Можно добавить орехи, очищенные семена тыквы, подсолнечника.

Как вы уже поняли – можно пофантазировать, но фантазии в пределах допустимого.

Зелёные ростки – это не обязательно салаты. Их можно употреблять в любом виде и добавлять во все блюда, особенно овощные.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

ЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Кабачки под шубой

Молодые кабачки (500 г) нарежьте кружочками толщиной 6 мм, посолите, обжарьте на хорошо разогретом растительном масле до золотистой корочки. Кабачки сложите в дуршлаг или сито, чтобы стекло масло, можно дополнительно промокнуть бумажным полотенцем. Кабачки выкладываете на блюдо. Помидоры (200 г) режете кружочками 5-6 мм и быстро обжариваете на масле, выкладываете на кабачки. Морковь (100 г) чистите, трете на крупной терке и пассеруете на растительном масле, выкладываете сверху помидор. Лук (100 г) режете тонкими колечками, пассеруете на растительном масле и выкладываете сверху моркови. Все овощи, которые пассеруются, отцеживаете от лишнего масла, они должны быть сухими. Сверху засыпается мелко нарезанной зеленью. Подают охлажденными. При подсчете калорийности расход масла возьмем равный 50% от фактически из расходуемого (50% сцедили).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Кабачки	300	1,8	0,9	17,1		81
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло раст.	100		99,9			899
На 6 порций		6,0	100,9	42	3,5	1014
На одну порц.		1,0	16,8	7	0,6	169

ХЕ не считать.

Оладьи из кабачков

Натрите 1 кг молодых кабачков (или средней зрелости, но очищенных) на крупной терке, добавьте 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки соды (соду погасите уксусом или лимонной кислотой). Полученную массу хорошо вымешайте и жарьте оладьи на хорошо разогретом растительном масле. Оладьи можно подавать как горячими, так и холодными со сметаной, кетчупом, майонезом. Калорийность посчитана на чистые оладьи.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Кабачки	1000	6	3	57		270
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Мука	60	6,4	0,8	43,9		197
Масло раст.	50		49,9			499
Оладьи, 12 штук		23,3	63,6	101,5	8,4	1101
2 штуки порция		3,9	10,6	16,9	1,4	183

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы муки 43,9 г/12 г/6 порций = 0,6ХЕ.

Котлеты из кабачков

Натрите 800 г кабачков на крупной терке, посолите и оставьте постоять минут 10-20, затем отожмите, положите в кастрюлю, добавьте 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 200 г творога, нарезанную зелень петрушки, массу хорошо перемешайте и ложкой выкладывайте на хорошо разогретую сковороду и жарьте на растительном масле. Подавайте со сметаной с добавлением чеснока.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Кабачки	800	4,8	2,4	45,6		216
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Мука	60	6,4	0,8	43,9		197
Творог нежирный	200	36	1,2	3,0		172

Масло растит.	50		49,9			499
12 штук котлет		58,1	64,2	93,1	7,7	1219
2 штуки на порц.		9,7	10,7	15,5	1,3	203

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы муки 43,9 г /12 г/6 порций = 0,6 ХЕ.

Шницель из ранней капусты

Кочан ранней капусты 1300 г разрежьте на две части и опустите в подсоленную воду на 3-5 минут. Выньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Каждую половинку разрежьте на три доли, вырежьте кусочки кочерыжки. Разогрейте на сковороде 30 г растительного масла. Взбейте 2 яйца, каждую долю капусты смочите в яйце, затем обкатайте в сухарях и обжарьте на растительном масле с двух сторон под прессом (как цыпленка «табака»). Обжарить 6 шницелей нужно в два приема или на большой сковороде. Подавайте со сметаной и зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	1300	23,4		70,2		364
Масло растит.	60		60			539
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Сухари	60	6,7	0,8	43,4		198
Сметана 10% жир.	120	3,6	12,0	3,5		139
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 штук шницелей		46,4	82,7	121,7	10,1	1397
Один шницель		7,7	13,8	20,3	1,7	233

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы сухарей 43,4 г/12 г/6 порций = 0,6 ХЕ. Углеводы сухарей дают быстрое повышение сахара в крови, клетчатка капусты замедлит этот процесс.

ОВОЩИ ЗАПЕЧЁННЫЕ

Капуста белокочанная с рисом и грибами

Нарежьте кубиками 600 г белокочанной капусты и тушите с 150 г молока до готовности. 40 г грибов сушеных (лучше белых), предварительно замоченных, отварите до готовности, порежьте соломкой. Грибы и 100 г нашинкованного тонкими полукольцами лука обжарьте на 1 ст. ложке сливочного масла (25 г). 100 г риса промойте и отварите в 100 г молока, смешанного с 100 г грибного отвара до полуготовности. Рис смешайте с грибами, луком и мелко нарезанной зеленью петрушки (50 г). Соте́йник

смажьте маслом, выложите капусту и рис слоями с таким расчетом, чтобы сверху была капуста. Смажьте двумя сырыми яйцами, посыпьте 1 ст. ложкой сухарей (15 г) и запекайте в духовке. Нарезанную на порционные куски запеканку подают со сливками 10% жирности (одна ст. ложка 20 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста белокач.	600	10,8		32,4		168
Грибы белые суш.	40	11,0	2,7	4,0		84
Масло сливочное	25	0,1	20,6	0,2		187
Рис	100	7	0,6	73,7		323
Молоко	250	7	8	11,7		145
Зелень петрушки	50	1,8		4,1		22
Сухари	15	1,7	0,2	10,8		49
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Сливки 10% жир.	120	3,6	12	3,5		141
Лук	100	1,7		9,5		43
8 порций		55,6	54	150,5	12,5	1254
Одна порция		6,9	6,7	18,8	1,6	157

Считать 1,3 ХЕ. Углеводы риса 73,7 г + углеводы молока 11,7 г + углеводы сухарей 10,8 г = 96,2 г/12 г/6 порций = 1,3 ХЕ. Хлебных единиц на порцию многовато, но приведенный рецепт может служить примером почти идеального баланса, из расчёта 157 ккал. Если взять 157 ккал за 100 %, то углеводы составят $18,8 \times 4 = 75$ ккал или 46%, белки $6,9 \times 4 = 27$ ккал или 17%, жиры $6,7 \times 9 = 60$ ккал или 37%. Норматив 50%, 20%, 30%. Погрешность в 5 ккал за счёт округлений.

Цветная капуста с сыром

Кочан капусты разберите на кочешки, отварите в соленом кипятке, на сильном огне, не накрывая кастрюлю крышкой, до готовности. Откиньте на дуршлаг. Затем положите кочешки в казанок, смазанный маслом и залейте смесью из 0,5 стакана молока, одного яйца, 50 г сливок и 50 г тертого сыра. Сверху посыпьте тертым сыром (50 г), смешанным с сухарями (1 ст. ложка 15 г) и запекайте в духовке на сильном огне до румяной корочки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста цветная	1000	25		49		290
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,2		150
Молоко	100	2,8	3,2	4,7		58
Яйцо	43	5,4	4,9	0,3		67

Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
Сыр российский	100	23,4	30			371
Сухари	15	1,7	0,2	10,8		50
6 порций		59,9	59,8	67	5,6	1045
Одна порция		10,0	10,0	11,2	0,9	174

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы молока 4,7 г + углеводы сухарей 10,8 г = 15,5 г / 12 г / 6 порций = 0,2 ХЕ.

Брюссельская капуста с брынзой

Сварите 500 г брюссельской капусты в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг, обжарьте на сливочном масле. Добавьте нарезанную мелкими кубиками брынзу 50 г, залейте смесью из 2 взбитых яиц и 100 г сливок. Запеките в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста брюссельская	500	9,0		27		140
Брынза	150	26,8	30,1			390
Яйца	86	10,8	9,8	0,6		134
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		49,6	49,9	31,6	2,6	782
Одна порция		8,3	8,3	5,3	0,4	130

ХЕ не считать.

Брюссельская капуста в сливках

Отварите 600 г брюссельской капусты в подсоленной воде, в открытой посуде до полуготовности, откиньте на дуршлаг. Подсушенную капусту уложите в глубокую сковороду, залейте 100 г сливок 10% жирности, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и тертым сыром 100 г, запеките в духовке (200⁰) до румяной корочки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста брюссельская	600	10,8		32,4		168
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Сыр российский	100	23,4	30			371
Зелень петрушки	50	1,8		4,1		22
6 порций		39	40	40,5	3,4	679
Одна порция		6,5	6,7	6,7	0,6	113

ХЕ не считать. Притом, что углеводов в цветной капусте присутствует достаточное количество, её клетчатка и жиры значительно замедлят подъём сахара в крови.

Кабачки, запеченные с овощами

Очистите 600 г кабачков, нарежьте кружочками, посолите и положите на противень $\frac{1}{2}$ от общего количества. Мелко нарежьте 200 г репчатого лука, 300 г сладкого красного перца, 3 зубчика чеснока, овощи перемешайте, посолите, поперчите и выложите на кабачки. На слой овощей – вновь слой кабачков, а закончите кружочками свежих помидоров. Залейте в противень смесь воды и растительного масла (0,5 стакана) и запеките в духовке. Когда овощи будут готовы, заправьте их смесью 1 ст. ложки муки, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки воды и 3 яиц. Поставьте в духовку еще раз на несколько минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	600	3,6	1,8	34,2		162
Лук	200	3,4		19		86
Перец сладкий кр.	300	3,9		17,1		81
Чеснок	15	1,0		3,2		16
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Масло растит.	50		49,9			449
Мука	30	3,2	3,9	22		99
Яйца	129	16,4	14,8	0,9		202
6 порций		32,7	70,4	104,8	8,7	1133
Одна порция		5,4	11,7	17,4	1,4	189

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 22 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Кабачки с сыром

Кабачки 800 г отварите в подсоленной воде, нарежьте кружочками, выложите в глубокую сковороду с одной столовой ложкой (17г) разогретого растительного масла. Кабачки залейте 100 г сливок 10% жирности, смешанных с 10 г мелко порезанного чеснока, солью и перцем по вкусу, сверху посыпьте 100 г тертого сыра и запеките в духовке в течение 5-10 мин. При подаче посыпьте измельченной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Кабачки	800	4,8	2,4	45,6		216
Масло растит.	17		17			153
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Сыр голландский	100	26,8	27,3			361
Зелень петрушки	50	1,8		4,0		22
6 порций		37	57,6	55,7	4,6	881
Одна порция		6,2	9,4	9,3	0,8	146

ХЕ не считать.

Баклажаны, запечённые с помидорами

Отварите 100 г баклажан в подсоленной воде до полуготовности, положите под пресс на 30 минут. Остывшие баклажаны нарежьте кружочками, 400 г помидор нарежьте дольками. Овощи сложите, чередуя баклажаны с помидорами, в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом (10 г). Взбейте 2 яйца с 100 г сливок 10% жирности, посолите, поперчите и залейте баклажаны с помидорами, запеките в духовке 20-25 мин.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Помидоры	400	2,4		16,8		76
Масло растит.	10		9			90
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		22,3	29,9	76,4	6,4	659
Одна порция		1,7	5,0	12,7	1,1	110

ХЕ не считать.

Баклажаны, запеченные с брынзой

Испеките 1000 г баклажанов. Выньте из духовки, посолите и оставьте минут на 20-30. Казанок смажьте сливочным маслом, положите на дно слой тонких ломтиков брынзы, сверху половину баклажанов, по баклажанам разложите маленькими кусочками сливочное масло 50 г, затем снова слой брынзы и баклажанов. Сверху посыпьте тертым сыром, смешанным с толчеными сухарями, и запеките до румяной корочки. Духовка горячая, время 15-20 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Брынза	200	35,8	40,2			520
Масло сливочное	70	0,4	57,7	0,5		523
Сухари пшенич.	15	1,6	0,2	11		49
Сыр пошехон.	100	26	26,5			334
6 порций		69,8	125,6	66,5	5,5	1195
Одна порция		11,6	20,9	11,1	0,9	199

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы сухарей 11 г/12 г/6 порций = 0,2 ХЕ.

Перец печеный, с чесночным соусом

Помойте 6 больших, лучше красных, сладких перцев (600г) и запеките их в духовке до коричневой корочки. Выньте, дайте остыть, очистите от кожицы. Приготовьте острый чесночный соус. Два зубка чеснока 10 г натрите на мелкой терке, кусочек горького перца (возьмите зеленый, в сочетании с красным красиво выглядит), мелко порежьте тонкими полосками и заправьте двумя ложками уксуса, одной ст. ложкой (17г) растительного масла, посолите и залейте выложенный на блюде перец.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец сладкий	600	7,8		34,2		162
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Масло растит.	17		17			152
6 порций		8,4	17	36,3	3	325
Одна порция		1,4	2,8	6,1	0,5	54

ХЕ не считать.

Перец, запечённый с брынзой

Нарежьте 200 г сладкого перца и 100 г зеленого лука колечками и обжарьте на растительном масле 30 г. К обжаренным овощам добавьте 100 г нарезанных мелко помидор и потушите. Два яйца взбейте с 100 г молока и 1 ст. ложкой муки, добавьте 100 г натертой на крупной терке брынзы. Этой смесью залейте овощи и запеките в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец сладкий	200	2,6		9,4		46
Лук зеленый	100	1,3		4,3		44
Масло растит.	30		30			270
Помидоры	100	0,6		4,2		19
Яйца 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Молоко	100	2,8	3,2	4,7		58
Мука	30	3,2	3,9	22		99
Брынза	100	17,9	20,1			260
6 порций		39,3	67,1	45,2	3,8	931
Одна порция		6,5	11,1	7,5	0,6	155

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы молока 4,7 г + углеводы муки 22 г = 26,7 г / 12 г / 6 порций = 0,4 ХЕ.

Овощное рагу

Очистите 100 лука, 150 г моркови, 200 г сладкого цветного перца, 200 г цуккини, 300 г вешенок (грибы). Овощи порежьте квадратиками (2х2). 200 г спаржевой фасоли сварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг. Все подготовленные овощи слегка обжарьте на 50 г растительного масла, добавьте 200 мл томатного сока, посолите, поперчите, тушите под крышкой до готовности. В конце готовки добавьте мелко нарезанный чеснок 10 г. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или базилика.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	150	1,9	0,1	10,5		49
Перец красный	100	1,3		5,7		27
Перец зеленый	100	1,3		4,7		23
Цуккини	200	1,2	0,6	11,4		54
Грибы вешенки	300	5,1	0,9	4,2		51
Фасоль зеленая	200	8,0		8,6		64
Масло растит.	50		50			449
Томатный сок	200	2,0		6,6		36
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		24,9	51,6	67,3	5,6	828
Одна порция		4,1	8,6	11,2	0,9	138

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы фасоли 8,6 г + углеводы томатного сока 6,6 г = 15,2 г / 12 г / 6 порций = 0,2 ХЕ.

Овощная запеканка

Головку кольраби 300 г очистите и мелко нарежьте. 150 г рожков сварите и откиньте на дуршлаг, полейте их одной ст. ложкой (17 г) растительного масла. Помидоры 400 г ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и мелко нарежьте. Лук 150 г очистите, и нарежьте мелко. Грибы шампиньоны или вешенки 150 г вымойте и нарежьте кубиками. Смешайте овощи с макаронами и переложите в форму. Нагрейте духовку до $t\ 200^{\circ}$. Помешивая, нагрейте 200 мл молока с 150 г сметаны 10% жирности, 100 г тертого сыра, солью, перцем, тмином до тех пор, пока сыр не расплавится. Залейте овощи с макаронами этим соусом, посыпьте 100 г тертого сыра, сверху положите кусочки сливочного масла 30 г, запекать 30 мин. Посыпать зеленым луком 30 г.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кольраби	300	5,4		16,2		84
Рожки	150	16,5		115,5		504
Масло растит.	17		17			153
Помидоры	400	2,4		16,8		76
Лук	150	2,6		14,2		64
Грибы	150	2,6	0,4	2,1		26
Молоко	200	5,6	6,4	9,4		116
Сметана 10% жир.	150	4,5	15	4,3		174
Сыр голландский	200	53,4	54,6			722
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
Лук зеленый	30	0,4		1,3		7
10 порций		93,6	118,1	180,1	15	2150
Одна порция		9,4	11,8	18	1,5	215

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы макаронных изделий 115,5 г + углеводы молока 9,4 г = 124,9 г/12 г/10 порций = 1,0 ХЕ.

Овощное ассорти

Очистите 300 г молодого картофеля (лучше мелкого). Две моркови 150г очистите и нарежьте кружочками. Капусту белокочанную 500 г крупно нашинкуйте, 100 г лука порежьте крупными кольцами. Кабачки молодые 300 г порежьте кружочками. Все подготовленные овощи слоями сложите в сотейник, залейте сливками 10% жирности (100г) и поставьте в духовку $t\ 180^{\circ}$ на 40 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Картофель	300	6	0,3	59,1		249
Морковь	150	1,9	0,1	10,5		49
Кабачки	300	1,8	0,9	17,1		81
Капуста	500	9,0		27		135
Лук	100	1,7		9,5		43
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		23,4	11,3	127,2	10,6	675
Одна порция		3,9	1,9	21,2	1,8	112

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Торт из двух капуст

Возьмите 250 г цветной капусты и 250 г брокколи, разделите на соцветия и бланшируйте в подсоленной воде 7 минут. 500 г цуккини нарежьте кружочками, бланшируйте в подсоленной воде 4 минуты. Овощи откиньте на дуршлаг. Растопите 50 г сливочного масла, подрумяньте в нем муку 2 ст. ложки (60 г), влейте 300 г молока, добавьте 50 г тертого сыра, посолите, поперчите, снимите с огня. Введите в соус взбитые со сливками 10% жирности (50 г) 2 желтка. Форму смажьте жиром и слоями выложите овощи, полейте каждый слой соусом. Сверху посыпьте тертым сыром (50 г), запекайте в духовке (180°) 35 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Капуста цветная и брокколи	500	12,5		24,5		145
Цуккини	500	3,0	1,5	28,5		135
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Мука	50	5,3	0,6	36,6		164
Молоко	300	8,4	9,6	14,1		174
Сыр российский	100	23,4	30			371
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
Желтки	40	13,7	20,9	1,8		249
6 порций		68,1	108,8	107,9	9,0	1671
Одна порция		11,3	18,1	18,0	1,5	278

Считать 0,7 ХЕ. Углеводы муки 36,6 г + углеводы молока 14,1 г = 50,7 г / 12 г / 6 порций = 0,7 ХЕ.

Капустная запеканка

Головку капусты (1000 г) очистите от верхних листьев и разрежьте вдоль на 8 равных частей. Из каждого куса удалите грубые участки. 300 г помидор нарежьте дольками. 300 г шампиньонов тонко нарежьте и обжарьте на 1 ст.л. сливочного масла, добавьте 100 г мелко нарезанного лука и продолжайте жарить, пока он не подрумянится. Огнеупорную форму смажьте маслом и выложите в неё капусту. Обложите её грибами с луком и помидорными дольками, посолите, поперчите. Бульонный кубик растворите в стакане горячей воды, полейте им капусту, посыпьте стружками сливочного масла (50-70 г) и выпекайте в духовке при средней температуре 30 минут. Капустные куски до удаления грубых участков предварительно немного отварите, это ускорит запекание. Помидоры лучше очистить от семян и кожицы.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	1000	18		54		280
Шампиньоны	300		0,9	7,8		72
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Помидоры	300	1,8		12,6		57
8 порций		30,1	83,4	84,8	7,1	1200
Одна порция		3,7	10,4	10,6	0,9	150

ХЕ не считать.

Печёные овощи

Баклажаны (1000 г) 6 штук среднего размера разрежьте вдоль на ломтики толщиной не более 1 см, но не отрезая их от плодоножки. Посолите их и оставьте на 30 минут. 200 г лука, 300 г помидор, 200 г сладкого перца, очищенного от семян, нарежьте тонкими кольцами. Баклажаны промойте холодной водой и подсушите. Между ломтиками баклажанов выложите по колечку помидора, перца и лука. Огнеупорную форму смажьте маслом и выложите в неё фаршированные баклажаны, добавьте ½ стакана воды, поперчите и запекайте в духовке до мягкого состояния баклажан (30 мин.). Минут за 5-7 до конца приготовления достаньте форму, посыпьте баклажаны 50 г тёртого сыра и 50 г мелко нарезанной зелени и поставьте обратно в духовку. Перец возьмите цветной, тогда ваше блюдо будет выглядеть очень нарядно.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Помидоры	300	1,8		8,7		57

Лук	200	5,4		19		86
Перец	200	2,6		11,4		54
Сыр голландский	50	13,4	13,6			180
Масло растит.	34		34			306
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		31	48,6	98,1	8,2	945
Одна порция		5,2	8,1	16,3	1,4	157

ХЕ по теории содержания большого количества клетчатки в овощах можно было бы и не считать, но количество овощей в данном блюде тоже большое, проверьте свой сахар.

ТУШЁНЫЕ ОВОЩИ

Кабачки с майонезом

Глубокую сковороду смажьте растительным маслом (1ст. ложка 17г.). Очистите две большие луковицы 200 г, нарежьте крупными кольцами и выложите дно сковороды. 500 г молодых кабачков нарежьте кружочками 0,5 см и выложите на лук. Сверху 200 г помидор, нарезанных кружочками. Помидоры смажьте майонезом 100 г, и все залейте взбитыми с молоком (100г) яйцами (2шт.). Посыпьте мелко нарезанным базиликом и готовьте на открытом слабом огне под крышкой до мягкого состояния кабачков.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Лук	200	3,4		19		86
Кабачки	500	3,0	1,5	28,5		135
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Масло растит.	17		17			152
Яйцо, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Молоко	100	2,8	3,2	4,7		58
Майонез	100	Смотри на упаковке				
6 порций		21,3	37,6	61,2	5,1	604
Одна порция		3,5	6,3	10,2	0,8	100,7

Все данные таблицы подсчитаны без майонеза. Белки, жиры, углеводы и ккал см. на упаковке майонеза.

ХЕ можно не считать, присутствие молока в рецепте незначительно, а клетчатки в кабачках большое количество.

Капуста тушеная, в нескольких вариантах

Нашинкуйте тонко 800 г белокочанной капусты. Нарежьте тонкими полукольцами 100 г лука. Нарежьте тонкими полосками 100 г зеленого сладкого перца, натрите одну большую морковь 100 г. Все овощи перемешайте и выложите на сковороду, добавьте две столовые ложки растительного масла (34г). Сверху положите 200 г мелко нарезанных помидор (можно томатный сок 100г) и тушите под крышкой на среднем огне до готовности. В конце готовки снимите крышку, посолите, поперчите и добавьте специи. Еще немного потушите.

Варианты: можно исключить какой-то овощ (морковь, сладкий перец), можно использовать раннюю капусту без помидор. В зависимости от специй ваша капуста будет каждый раз иметь новый вкус. В качестве специй можно использовать: кориандр, тмин, базилик, укроп, фенхель, карри, петрушку, чеснок, лавровый лист, душистый перец.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	800	14,4		45,6		224
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Перец зеленый	100	1,3		4,7		23
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Масло растит.	34		34			306
6 порций		19,9	34,1	75,2	6,3	667
Одна порция		3,3	5,7	12,5	1,0	111

ХЕ можно не считать.

Свекла, тушёная в сметане

Отварите 400 г свеклы (лучше испечь), очистите, нарежьте брусками и сложите в сотейник. Лук 100 г нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте на 50г сливочного масла, добавьте к свекле. Все посолить, поперчить, добавить один зубок чеснока, мелко нарезанного и 50 г сметаны (лучше сливок). Потушить на медленном огне 10-15 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свекла	400	6,8		43,2		192
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59

6 порций		10,3	46,2	55,1	4,6	668
Одна порция		1,7	7,7	9,2	0,8	111

ХЕ можно не считать.

Овощной гуляш

Грибы вёшенки вымойте и подсушите. Нарежьте и обжарьте на сковороде на растительном масле 2 ст. ложки (34г). Очистите две луковицы (200г), нарежьте кольцами и добавьте к грибам. Жарьте ещё минут 10, переложите в сотейник. 100 г сладкого перца нарежьте крупными полосками и слегка обжарьте на оставшемся в сковороде масле. Кочан цветной капусты разделите на кочешки и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Соедините все овощи, добавьте немного капустного отвара и тушите под закрытой крышкой 30 минут. В конце готовки добавьте чеснок, зелень по вкусу. Грибы могут быть любые и смесь разных грибов.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Грибы вёшенки	500	8,5	1,5	7,0		85
Масло растит.	34		34			306
Лук	200	3,4		19		86
Перец сладкий	100	1,3		4,7		23
Капуста цветная	600	15		29,4		174
6 порций		28,2	35,5	60,1	5	674
Одна порция		4,7	6	10	0,8	112

ХЕ не считать.

Морковное рагу

600 г моркови очистите, отварите в подсоленной воде, добавив 20 г сливочного масла. Остудите, нарежьте кубиками. Баночку зелёного горошка (200г) отцедите. 150 г лука мелко нарежьте и пассируйте на сливочном масле (30г). Добавьте к луку морковь, горошек, соль, перец. Заправьте соком одного лимона (100г), залейте морковным отваром, посыпьте 1 ст. ложкой муки и доведите до кипения. Готовое блюдо перемешайте и посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	600	7,8	0,6	4,2		198
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		373
Горошек	200	10	0,4	26,6		144

Лук	150	2,5		14,2		64,5
Лимон	100	0,9		3,6		31
Мука	30	3,2	0,4	22		98,7
Зелень петрушки	50	1,8		4,0		22
6 порций		26,5	42,6	75	6,2	931
Одна порция		4,4	7,1	12,5	1,0	155

Считать 0,7 ХЕ. Углеводы горошка 26,6 г + углеводы муки 22 г = 48,6г /12 г / 6 порций = 0,7 ХЕ.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Баклажаны, фаршированные овощами

Подготовьте шесть небольших баклажанов: срежьте плодоножки, разрежьте вдоль, но не полностью. Положите баклажаны в кипяток на 10 минут, выньте из воды, посолите и положите под пресс на 30 мин., чтобы стекла вода и исчезла горечь. Ложкой аккуратно выньте часть мякоти и измельчите её. Репчатый лук 100 г нарежьте кольцами, морковь 70 г и корень петрушки 50 г соломкой, 250 г белокочанной капусты тонко нашинкуйте. Все овощи обжарьте на растительном масле (34 г).

Остудите их и наполните ими баклажаны, в каждый положите зубок чеснока. Сложите баклажаны в сотейник, залейте томатным соком (250 г). Готовьте в духовке на небольшом огне 30 минут. Подайте холодными.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	70	0,9		4,9		23
Петрушка (корень)	50	0,7		7,7		33
Капуста	250	8,1		13,5		70
Масло растит.	34		34			306
Чеснок	20	1,3		4,2		21
Томатный сок	250	2,5		8,2		45
6 порций		21,2	35	103	8,6	781
Одна порция		3,5	5,8	17,2	1,4	130

ХЕ даст только томатный сок – 0,1.

Баклажаны, фаршированные творогом и брынзой

Баклажаны подготовить (см. рецепт «Баклажаны с овощами»). По 250 г творога и брынзы хорошо разотрите. Наполните этой смесью баклажаны, сложите их в сковороду, залейте сливками и запеките в духовке до образования румяной корочки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Творог	250	41,7	22,5	3,2		390
Брынза	250	44,7	50,2			650
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		95,4	83,7	62,2	5,2	1398
Одна порция		15,9	13,9	10,4	0,9	233

ХЕ не считать.

Баклажаны, фаршированные сыром

Подготовьте три средних баклажана (600г): отварите в подсоленной воде до полуготового состояния, разрежьте на две половины вдоль, ложкой аккуратно выньте середину. Мякоть измельчите и смешайте с 100 г тёртого сыра, 2 чайными ложками панировочных сухарей (30г), сбрызните растопленным сливочным маслом (25 г). Добавьте соль, пряности, 2 яйца, мелко нарезанные репчатый лук (100 г) и зелень петрушки (50 г). Полученную массу хорошо перемешайте и заполните половинки баклажанов, положите их на противень, полейте сливками (50 г) и запеките в духовке до готовности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	600	3,6	0,6	33		144
Сыр	100	23,4	30			371
Сухари	30	3,4	0,4	21,7		99
Масло сливочное	25	0,1	20,6	0,2		187
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Лук	100	1,7		9,5		43
Зелень	50	1,8		4,1		22
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
6 порций		46,4	66,5	71,1	5,9	1060
Одна порция		7,7	11,1	11,8	1,0	177

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы сухарей 21,7 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Баклажаны, фаршированные орехами

Подготовьте 6 штук баклажан (лучше круглых, см. рецепт «Баклажаны с сыром»). Вынутую мякоть посеките вместе с репчатым луком (200 г) и поджарьте на растительном масле (50 г), добавьте 80 г измельчённых грецких орехов, соль, молотый чёрный перец и мелко нарезанную зелень петрушки (50 г). Наполните баклажаны фаршем, выложите на сковороду, залейте сливками (100 г), смешанными с сыром (50 г), и запекутe в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	800	4,8	0,8	44		192
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	50		49,9			449
Орехи	80	11	30,6	8,2		518
Зелень	50	1,8		4,1		22
Сливки	100	3	10	4		118
Сыр	50	11,7	15			185
6 порций		35,7	106,3	79,3	6,6	1570
Одна порция		5,9	17,7	13,2	1,1	262

ХЕ можно не считать.

Баклажаны, фаршированные кабачками

Три баклажана разрежьте на 2 части, не очищая. Обжарьте половинки на растительном масле. Мелко нарезанный лук (100г), 200 г помидор, нарезанных на четыре дольки, кабачок кубиками, сладкий перец без семян кусочками обжарьте на растительном масле. Добавьте вынутую из половинок баклажан мякоть и потушите под крышкой на слабом огне помешивая. Посолите, поперчите, добавьте раздавленный чеснок, нафаршируйте баклажаны. Сверху положите кусочки сливочного масла и поставьте запекать на 20 минут в очень горячую духовку.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	800	4,8	0,8	44		192
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Лук	100	1,7		9,5		43
Перец сладкий	100	1,3		4,7		23
Кабачок	300	1,8	0,9	17,1		81
Масло растит.	34		34			306
Масло сливочное	60	0,4	49,5	0,5		449

6 порций		11,2	85,2	84,2	7,0	1132
Одна порция		1,9	14,2	14	1,2	189

ХЕ можно не считать, но если вы имеете такую возможность, проверьте на глюкометре через час или два после еды ваши показатели. И ещё одно условие: ваш уровень сахара перед приёмом пищи в пределах допустимого, в противном случае хлебные единицы считать обязательно.

Голубцы с гречневой кашей

Возьмите 12 листов капусты белокочанной (600г), опустите в подсоленный кипяток и покипятите до размягчённого состояния. Время кипячения будет зависеть от капусты, раннюю капусту достаточно опустить в кипяток. Капусту откиньте на дуршлаг, утолщения срежьте или отбейте молотком. Сварите гречневую кашу. стакан гречневой крупы тщательно промойте и отварите до готовности в двух стаканах подсоленного кипятка. Пожарьте 80 г мелко нарезанного лука на сливочном масле (50 г). Отварите 3 яйца вкрутую, мелко порежьте. Кашу, лук, яйца смешайте. Фарш разложите на подготовленные листья, сверните рулетиками, завернув края вовнутрь, уложите в глубокую сковороду, залейте сливками, смешанными с карри, добавьте ½ стакана воды и запеките в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	600	10,8		42,4		168
Гречка	210	26,5	5,5	142,8		691
Лук	80	1,4		7,6		34
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Яйца	129	16,4	14,8	0,9		203
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		58,4	71,5	188,1	15,7	1588
Одна порция 2 шт.		9,7	11,9	31,4	2,6	265

Считать 2,0 ХЕ. Углеводы гречки 142,8 г /12 г/6 порций = 2,0 ХЕ.

Голубцы с пшеном

Листья капусты подготовить (см. рецепт «Голубцы с гречкой»). стакан пшена хорошо промойте и засыпьте в кипящую воду 2 л, прокипятите 3-5 минут и откиньте на сито. При этом убирается характерный для пшена горьковатый привкус. Добавьте в кашу один стакан воды (можно молока), посолите и на медленном огне поварите до загустения, добавьте сливочное

масло 50 г и мелко нарезанную зелень петрушки, всё тщательно перемешайте. Фарш разложите на листья капусты, сложите листья конвертиками и слегка обжарьте на сливочном масле. Сложите в казанок, залейте смесью сметаны (100 г 10% жир.) и томатного сока (100 г) и потушите в духовке 30 минут. Подавайте с зеленью и соусом, в котором тушились. Порция 1-2 штуки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	600	10,8		32,4		168
Пшено	220	26,4	6,4	152,5		735
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Зелень	70	2,5		5,6		31
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
Томатный сок	100	1		3,3		18
6 порций		44,3	98,9	197,6	16,5	1816
Одна порция		7,4	16,5	32,9	2,7	303

Считать 2,1 ХЕ. Углеводы пшена 152,5 г/12 г/6 порций = 2,1 ХЕ.

Голубцы с творогом

Листья капусты подготовить (см. рецепт голубцы с гречкой). Для этих голубцов лучше ранняя капуста. Отварите 3 ст. ложки риса до готовности, остудите, смешайте с сырым яйцом и 500 г протёртого творога, посолите и поперчите фарш. Этот фарш заверните в капустные листья, обжарьте голубцы на 50 г сливочного масла, положите в сотейник или противень, залейте 100 г сливок и потушите в духовке 20 минут (180°). Подайте с подливкой, в которой тушились голубцы, посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	600	10,8		32,4		168
Рис	75	5,2	0,4	55,2		242
Яйцо	43	5,4	4,9	0,3		67
Творог полужир.	500	83,5	45	6,5		780
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Зелень	50	1,8		4,1		22
6 порций		110	101,5	102,9	8,6	1771
Одна порция		18,3	16,9	17,1	1,4	295

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы риса 55,2 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Кабачки с творогом

Очистите 6 кабачков (1000 г), разрежьте пополам, выньте середину, обдайте кипятком и откиньте на дуршлаг. Разотрите 150 г творога с 2 яйцами и 30 г сливочного масла, добавьте нарезанный укроп и посолите. Этим фаршем наполните кабачки, сложите в кастрюлю, полейте 1 ст. ложкой топленого масла, поставьте в духовку и поджарьте до образования румяной корочки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	1000	6	3	57		270
Творог	150	25,1	13,5	1,9		234
Яйцо	86	10,9	9,9	0,6		135
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Зелень	50	1,8		4,1		22
6 порций		44,1	67,6	64	5,3	1035
Одна порция		7,3	11,3	10,7	0,9	172

ХЕ не считать. Кабачки можно подать со сметаной, увеличится калорийность.

Кабачки, фаршированные сыром

Молодые кабачки (1000 г) разрежьте вдоль на две части, выньте середину и заполните фаршем. Для фарша возьмите 300 г сладкого перца, нарезанного кубиками, 200 г лука, 50 г зелени любой (петрушка, базилик, укроп), мелко нарезанных, 100 г сыра тёртого. Залейте кабачки с фаршем сметаной (100 г) и запеките в духовке. Подайте горячими.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	1000	6	3	57		270
Перец	300	3,9		17,1		81
Лук	200	3,4		19		86
Зелень	50	1,8		4,1		22
Сыр	100	23,4	30			371
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
6 порций		41,5	43	100,1	8,3	946
Одна порция		6,9	7,2	16,7	1,4	158

ХЕ не считать.

Кабачки, фаршированные овощами

Очистите 800 г кабачков, нарежьте поперёк на 12 кусков. Выньте ложкой сердцевину, отварите в подсоленной воде до полуготовности и остудите. 100 г моркови натрите на крупной тёрке, 150 г лука мелко нарежьте и всё вместе спассеруйте на растительном масле (34 г), добавьте 100 г помидор и потушите. 40 г риса отварите в подсоленной воде, смешайте его с овощами, посолите, поперчите и вбейте 2 яйца. Зафаршируйте подготовленные кабачки, сложите в сковороду, залейте смесью сметаны (100 г) и помидор, тёртых на крупной тёрке, посыпьте тёртым сыром (100 г) и тушите в духовке до готовности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	800	4,8	2,4	45,6		216
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Лук	150	2,6		14,2		64
Помидоры	200		1,2	8,4		38
Масло растит.	34		34			306
Рис	40	1,8	0,2	29,5		129
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Сметана 10%жир.	100	3	10	2,9		116
Сыр	100	23,4	30			371
6 порций		50	86,6	108,2	9,0	1408
Одна порция		8,3	14,4	18	1,5	235

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы риса 29,5 г/12 г/6 порций = 0,4 ХЕ.

Кабачки, фаршированные брынзой

Подготовьте 800 г кабачков (см. рецепт «Кабачки с овощами»). Вынутую сердцевину отварите до мягкости, посеките, смешайте с 250 г тёртой брынзы, 2 яйцами, измельчённой зеленью петрушки и укропа, посолите и поперчите. Зафаршируйте кабачки, выложите их на противень, смазанный маслом, полейте маслом, добавьте немного воды и запеките в духовке. Подайте со сметаной.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	800	4,8	2,4	45,6		216
Брынза	250	44,7	50,2			650
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Зелень	50	1,8		4,1		22
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374

Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
6 порций		65,5	113,7	53,6	4,5	1513
Одна порция		10,9	18,9	8,9	0,7	252

ХЕ не считать.

Перец, фаршированный морковью

Очистите от семян 1000 г сладкого перца (некрупного). Очистите 600 г моркови, натрите на крупной тёрке и обжарьте на растительном масле (34 г). Рис промойте и добавьте к моркови, хорошо перемешайте, посолите, поперчите и нафаршируйте перец. Уложите в казанок, залейте томатным соком (200 г) и тушите до готовности риса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец	1000	13		47		230
Морковь	600	7,8	0,6	42		198
Рис	50	3,5	0,3	36,8		161
Масло растит.	34		34			306
Томатный сок	200	2		6,6		36
6 порций		26,3	34,9	132,4	11	931
Одна порция, 2 шт.		4,4	5,8	22,1	1,8	155

На порцию можно подать и один перец. Считать 0,6 ХЕ. Углеводы риса 36,8г + углеводы томатного сока 6,6 г = 43,4 г/12 г/6 порций = 0,6 ХЕ.

Перец, фаршированный брынзой

Подготовленные для фарширования 6 штук крупных перцев (600 г) заполните фаршем. Натрите на тёрке 150 г брынзы, смешайте с 2 сырыми яйцами и мелко посеченными помидорами (150 г). Выложите перец на смазанную маслом сковороду, между ним положите дольки помидор (150 г), полейте сливочным маслом (50 г) и запеките в духовке на слабом огне.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Перец	600	7,8		28,2		138
Брынза	150	26,8	30,1			390
Яйца	86	10,9	9,9	0,6		135
Помидоры	300	1,8		12,6		57
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
6 порций		47,6	81,2	41,8	3,5	1094
Одна порция		7,9	13,5	7,0	0,6	182

ХЕ не считать.

Перец, фаршированный баклажанами

У сладкого перца (1000 г) срежьте плодоножки и удалите семена. 600 г баклажанов отварите до мягкого состояния, положите под пресс и остудите. Мелко порежьте вместе с намоченным в молоке ломтиком белого хлеба. 100 г лука измельчите и обжарьте на растительном масле (17 г). Все продукты перемешайте, посолите, поперчите, добавьте 3 зубка чеснока. Нафаршируйте перец и сложите в казанок, залейте 100 г томатного сока и 50 г сметаны и тушите в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец красный	1000	13		57		270
Баклажаны	600	3,6	0,6	33		144
Хлеб	30	2,3	0,7	16		76
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	17		17			153
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Томатный сок	100	1		3,3		18
Сметана 10% жир.	50	1,5	5	1,4		58
6 порций		23,7	23,3	122,3	10,2	773
Одна порция		3,9	3,9	20,4	1,7	129

Считать 0,1 ХЕ. Углеводы хлеба 16 г + углеводы томатного сока 3,3 г = 19,3г /12 г /6 порций = 0,1 ХЕ.

РЫБА

По питательным и вкусовым свойствам рыба не уступает мясу, а по усвояемости превосходит его. Рыбная пища вызывает более обильное выделение желудочного сока, чем мясная.

Ценность рыбы определяется наличием в её составе от 15% до 26% белков. Белки рыбы содержат 20 аминокислот, из них 8 являются незаменимыми для человеческого организма. Эти аминокислоты не синтезируются в организме человека и должны в определённых соотношениях поступать с пищей. Отсутствие в пище любой из восьми аминокислот вызывает нарушение здоровья.

Рыба содержит также жиры, витамины и минеральные вещества. В отличие от жира млекопитающих животных, жир рыбы жидкий, т.к. содержит большое количество жирных полиненасыщенных кислот, которые играют важную роль в обмене веществ. Недостаточность именно этих самых кислот в пище нарушает обмен холестерина, что способствует развитию атеросклероза. В жире многих морских рыб содержатся витамины А и D. В рыбе любых

сортów много жирной кислоты «Омега-3», укрепляющей сердце и артерии. Врачи советуют есть рыбу не менее четырёх раз в неделю. В японской кухне рыба и морепродукты являются одним из главных по значимости компонентом. Японцам известно более 10 тысяч морских животных, и именно они съедают 1/6 всех добываемых в мире морепродуктов.

Рыбу и прочие дары моря жарить у них не принято, обычно их слегка поджаривают, готовят на пару, тушат или подают на стол в живом виде. Сырую рыбу не предлагаю по причине не японского происхождения, но все ниже описанные рецепты исключают основательную жарку до хруста. Основная суть приготовления рыбы вышеописанным способом в том, что блюда легко усваиваются, сохраняя большую часть своих питательных и вкусовых качеств.

И ещё один небольшой совет: замороженную рыбу полностью не размораживайте, а свежую хорошо охладите. Полумороженное или охлаждённое состояние рыбы облегчит обработку и сохранит сочность рыбы.

В рецептах указаны не всегда доступные сорта рыбы, но это означает только то, что из такой рыбы блюдо получится наиболее вкусным. И если такой рыбы нет, попробуйте заменить её другой.

Рыба в хлебе

Подготовьте 600 г филе судака и нарежьте на порционные кусочки. Фольгу нарежьте на шесть пластин не намного большего размера порционного куска рыбы, чтобы рыбу можно было привернуть. Рыбу выложите на фольгу, сбрызните соком лимона, посолите, посыпьте приправой и поставьте на 20 минут в прохладное место. 100 г хлеба нарежьте мелкими одинаковыми кубиками, 150 г сыра натрите на крупной тёрке, измельчите зелень петрушки и чеснок. Перемешайте ингредиенты, и каждый кусочек рыбы обваляйте в этой массе. Полейте каждую порцию растительным маслом, предварительно приподняв края фольги. Фольгу с рыбой выложите на лист и поставьте в духовку. Выпекайте при температуре 180° до готовности, минут 30-40.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	600	114	4,8			498
Лимон	30	0,3		1,1		9
Хлеб	100	7,7	2,4	53,4		254
Зелень	50	1,8		4		22
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Сыр голландский	150	40,2	40,9			541
Масло растит.	34		34			306

6 порций		164,6	82,1	60,6	5,1	1641
Одна порция		27,4	13,7	10,1	0,8	273

Считать 0,7 ХЕ. Углеводы хлеба 53,4 г/12 г/6 порций = 0,7 ХЕ.

Карп со сливами

Рыбу (карп 1000 г) очистите, выпотрошите, вымойте и подсушите. При покупке берите карпа большего веса, чем 1 кг из расчёта, что голову и хвост вы отсечёте и сварите бульон для рыбного супа – сделаете рыбный обед. На первое – рыбный суп, на второе – карп со сливами. Тушку карпа разрежьте на 6 порционных кусков, посыпьте солью и перцем. Обваляйте кусочки рыбы в панировочных сухарях, и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Аккуратно переложите со сковороды в огнеупорную посуду, смазанную жиром. Обложите карпа очищенными от косточек и разрезанными пополам сливами, посыпьте миндалём и кусочками сливочного масла. Запекайте в хорошо разогретой духовке около 20 минут. Хорошо подать с отварным или запечённым картофелем.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Карп	1000	160	36			960
Сухари паниров.	30	3,4	0,4	21,7		99
Масло растит.	70		70			629
Сливы	150	1,2		14,8		64
Орехи миндальн.	30	5,6	17,3	4,1		193
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
6 порций		170,4	148,4	40,9	3,4	2169
Одна порция		28,4	24,7	6,8	0,6	361

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы сухарей 21,7 г + углеводы сливы 14,8 г = 36,5 г / 12 г / 6 порций = 0,5 ХЕ.

Скумбрия в огуречном рассоле

Русская традиция использовать огуречный рассол для приготовления отварной рыбы, восходит к глубокой древности. Лучше всего подойдут скумбрия или окунь. Разбавьте рассол водой так, чтобы получился настой не слишком солёный, доведите до кипения и опустите в него разделанные куски рыбы. Подождите, пока рассол опять не закипит, и варите рыбу на маленьком огне минут 10, не больше. Выключите и оставьте рыбу в ушнице, пока та не

остынет, подавайте к столу холодной с майонезом. Главная хитрость приготовления этого блюда: жидкости используйте совсем немного, чтобы она лишь покрывала рыбную тушку, которая должна очень тесно ощущать себя в кастрюле. Тогда рыба получится ароматной. А кислинка из рассола сделает её белой и упругой.

Расчёта здесь нет. Белки и жиры возьмите из таблицы в зависимости от сорта рыбы.

Заливной карп

Карпа 1000 г очистите, нарежьте порционными кусками и слегка посолите. Отварите морковь 100 г и лук 100 г. Овощи выньте, в овощной бульон положите рыбу и отварите её в течение 20 минут. Варите рыбу на очень слабом огне, чтобы вода только чуть-чуть булькала. Воды должно быть немного, только покрыть рыбу. Аккуратно достаньте рыбу, выложите её на блюдо и украсьте овощами: 100 г зелёного горошка и 100 г консервированной кукурузы. Процедите бульон и залейте рыбу, поставьте в холодильник. В бульон можно добавить предварительно намоченный желатин. Но я делаю без желатина. Желатин сбивает настоящий вкус рыбного бульона. Застывает заливное без желатина хорошо, но при комнатной температуре не так долго держит форму.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Карп	1000	160	36			960
Лук	100	1,7		9,5		43
Горошек зелёный	100	5	0,2	13,3		72
Кукуруза консерв.	100	4,4	1,5	22,8		126
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
6 порций		172,4	37,8	52,6	4,4	1234
Одна порция		28,7	6,3	8,8	0,7	206

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы горошка 13,3 г + углеводы кукурузы 22,8 г = 36,1 г/12 г/6 порций = 0,5 ХЕ.

Запечённая рыба

Филе сома 1000 г вымойте и подсушите. Полейте лимонным соком и поставьте ненадолго в холодное место. 60 г чернослива без косточек нарежьте полосками, картофель 300 г – кружочками. Морковь 200 г и лук 100 г измельчите. Порционный кусочек рыбы посолите, поперчите, обваляйте в муке (30г). Обжарьте в масле с обеих сторон, добавьте масла и обжарьте морковь с луком. Картофель отварите в течение 10 минут. Овощи и картофель выложите в смазанную жиром форму. Добавьте чернослив, равномерно распределите

рыбу и полейте её сметаной 100 г (10%), смешанной с протёртыми помидорами 100 г. Выпекайте в духовке до готовности при умеренной температуре.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Филе сома	1000	168	85			1440
Картофель	300	6	0,3	59,1		249
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Мука, 2 сорт	30	3,5	0,5	21,2		98
Лук	100	1,7		9,5		43
Чернослив	60	1,4		39,4		158
Сметана 10% жир.	100	3	10	2,9		116
Помидоры	100	0,6		4,2		19
Масло растит.	50		50			449
Лимон	30	0,3		1,1		9
6 порций		187,2	146	151,4	12,6	2647
Одна порция		31,2	24,3	25,2	2,1	441

Считать 1,7 ХЕ. Углеводы картофеля 59,1 г + углеводы муки 21,2 г + углеводы чернослива 39,4 г = 119,7 г / 12 г / 6 порций = 1,7 ХЕ.

Рулетики из судака

Нарежьте 250 г шампиньонов соломкой, лук 100 г полукольцами, обжарьте всё вместе на 1 ст. ложке растительного масла (17 г). Влейте 50 г сливок и добавьте 100 г тёртого сыра. Приготовьте филе судака (1000 г), разделите его на 12 порционных кусочков и отбейте их. На отбивные из судака выложите подготовленную луково-грибную смесь, заверните рулетиками. Каждый обваляйте в муке, а затем обмакните в яйце. Пожарьте на сковороде. Можно обжарить и потушить до готовности, можно сложить в сотейник, залить бульоном и тушить.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	1000	190	8			830
Шампиньоны	250	6,7	0,7	6,5		60
Лук	100	1,7		9,5		43
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
Сыр голландский	100	26,8	27,3			361
Мука, 2 сорт	30	3,5	0,5	21,2		98
Яйцо	86	11	9,8	0,6		135
Масло	50		50			449

6 порций		241,2	101,3	39,8	3,3	2035
Одна порция		40,2	16,9	6,6	0,6	339

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 21,2 г/12 г /6 порций = 0,3 ХЕ.

На одну порцию 2 шт. рулетика. К этому блюду можно добавить гарнир: картофель 100 г, свекла 100 г, солёный огурец 100 г.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Картофель	100	2	0,1	19,7		83
Свекла	100	1,7		10,8		48
Огурец солёный	100	2,8		1,3		19
Одна порция		6,5	0,1	31,8	2,6	150
Общее блюдо		46,7	17	38,4	3,2	489

ХЕ гарнира даст картофель 19,7 г/12 г/6 порций = 0,3. Хлебные единицы всего блюда – 0,6.

Судак под соусом из кабачков

Подготовьте филе судака (1000 г), разделите его на порционные кусочки и отварите в небольшом количестве воды, на медленном огне. Главное, не переварите рыбу. В бульон можно добавить лук, морковь, петрушку и укроп, связанные в пучок. Рыбу аккуратно выньте шумовкой, выложите на блюдо. Пока рыба варилась, готовим лук и соус. Лук очистите, нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Горячую воду слейте и обдайте лук холодной водой, добавьте соль, уксус, карри и оставьте лук мариноваться. 300 г кабачков нарежьте крупными кубиками и опустите в кипящую воду, отварите до готовности, откиньте на сито. Отвар из кабачков слейте в отдельную посуду. На сковороде обжарьте на растительном масле (50 г) 60 г (2ст.л.) муки, добавьте 50 г сливок и разведите стаканом отвара из кабачков, тщательно размешивая. Если у вас образовались комочки – не страшно. Кабачки и содержимое сковороды прокрутите в блендере, у вас получится однородное пюре консистенции густой сметаны. Вылейте это пюре на чистую сковороду и поварите на слабом огне минуты 3, ваш соус готов. На филе судака выложите ровным слоем маринованный лук и залейте соусом из кабачков. Украсьте блюдо чем-нибудь ярким (морковь, перец сладкий красный, ягоды красной смородины), добавьте зелёных листочков петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак филе	1000	190	8			830
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	50		50			449

Мука	60	6,4	0,8	43,9		197
Кабачок	300	1,8	0,9	17,1		81
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
6 порций		203,1	64,7	82	6,8	1702
Одна порция		33,8	10,8	13,7	1,1	284

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы муки 43,9 г/12 г/6 порций = 0,6 ХЕ.

Рыба с цуккини

Очистите 200 г лука, нарежьте крупными кольцами, ровным слоем выложите на дно смазанного растительным маслом сотейника. Разделите 1000 г минтая на филе и аккуратно разложите на лук, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. 300 г цуккини нарежьте кружочками и уложите на рыбу, помидоры кружочками – поверх цуккини. 100 г сливок смешайте с 50 г тёртого сыра и залейте содержимое сотейника. Запекайте в духовке при умеренной температуре до готовности (30 мин.).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Минтай	1000	159	7			700
Цуккини	300	1,8	0,9	17,1		81
Помидоры	300	1,8		12,6		57
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	17		17			153
Лимон	70	0,6		2,5		21
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Сыр	50	13,4	13,6			180
6 порций		183	48,5	55,2	4,6	1396
Одна порция		30,5	8,1	9,2	0,8	233

ХЕ можно не считать, клетчатка в овощах практически исключает повышение сахара.

Рыба с баклажанами

Подготовьте 600 г филе сома, нарежьте небольшими пластинами. 200 г лука очистите, нарежьте крупными кольцами и уложите на дно сотейника. Сверху равномерно разложите кусочки рыбы. 500 г баклажан очистите от кожицы, нарежьте кружочками и выложите поверх рыбы. Добавьте 100 г воды, посолите, поперчите и залейте всё смесью тёртого сыра (100 г) с майонезом. Запекайте в духовке на среднем огне 40 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сом	600	100,8	51			864
Баклажаны	500	3	0,5	27,5		120
Лук	200	3,4		19		86
Сыр	100	23,4	30			371
Майонез	100	Смотри на упаковке				
6 порций		130,6	81,5	46,5	3,8	1441
Одна порция		21,7	13,6	7,7	0,6	240

ХЕ не считать, но калории майонеза добавить обязательно. Желательно использовать малокалорийный майонез. Если вы к этому блюду добавите хорошую порцию салата, то хлебную единицу всё-таки посчитайте.

Рыба порционная в фольге

Возьмите 150 г сазана на порцию. Картофель 1 шт. (80г), лук (25 г), морковь (25 г) нарежьте кубиками. Огурец солёный 50 г очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружочками. Рыбу положите на большой квадрат фольги, сверху – нарезанные овощи и добавьте 1 ст. ложку (25г) консервированного горошка. Положите чайную ложку густых сливок (20 г), посолите, поперчите, можно добавить специи, заверните в фольгу торбочкой и выложите на лист или сковороду. Запекайте в духовке при средней температуре около часа.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сазан	150	27,6	7,9			181
Картофель	80	1,6	0,1	15,7		66
Огурец солёный	50	1,4		0,6		9
Лук	25	0,4		2,4		11
Горошек	25	1,2	0,1	3,3		19
Морковь	25	0,3		1,7		8
Сливки	20	0,6	2	0,8		24
Порция		33,1	10,1	24,5	2,0	318

Считать 1,6 ХЕ. Углеводы картофеля 15,7 г + углеводы горошка 3,3 г = 19г /12 г = 1,6 ХЕ.

Пеленгас по-французски

Тушку пеленгаса без головы и хвоста (1200 г) разрежьте на 12 порционных кусочков по 100 г. Глубокую сковороду смажьте растительным маслом (1ст.л. 17 г), выложите рыбу в один слой. 200 г лука нарежьте кольцами, разберите их

и уложите равномерно на рыбу, посолите, поперчите. Натрите на крупной тёрке 100 г сыра и смешайте его со 100 г майонеза, залейте этой смесью рыбу с луком. Готовьте в духовке до золотистой корочки 30-40 минут, температура средняя. Можно использовать приправы, от этого ваша рыба только выиграет.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Пеленгас	1200	177,6	128,4			1872
Лук	200	3,4		19		86
Масло	17		17			153
Сыр	100	23,4	30			371
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		204,4	175,4	19	1,6	2482
Одна порция		34,1	14,6	3,2	0,3	414

ХЕ не считать. Калорийность блюда высокая даже без майонеза. На одну порцию рассчитано два кусочка по 100 г, при избыточном весе имеет смысл съесть ½ порции.

Палтус под апельсиновым соусом

Нагрейте духовку до температуры 180 градусов. Для 6 порций шесть ломтиков филе палтуса по 250 г хорошо обсушите бумажным полотенцем. Два зубчика чеснока очистите и пропустите через чесночницу, 50 г петрушки очень мелко нарежьте. Чеснок, петрушку, соль и молотый чёрный перец смешайте и намажьте этой смесью рыбу. Обваляйте ломтики в панировочных сухарях (60 г). Форму смажьте жиром, положите в неё рыбу и влейте 250 г апельсинового сока. Разложите сверху 50 г сливочного масла хлопьями и поставьте в духовку на 20 минут. Разложите рыбу по нагретым тарелкам и поставьте в тёплое место. Три столовые ложки сливок 10% жирности (60 г) размешайте в выделившемся при жаренье соке и уварите до кремообразного состояния. Рыбу полейте соусом и украсьте зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Палтус	1500	283,5	45			1545
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Зелень	50	1,8		4,0		22
Сок апельсиновый	250	1,7		33,2		137
Сухари	60	6,7	0,8	43,4		198
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Сливки 10% жир.	60	1,8	6,0	2,4		71
6 порций		296,4	93	85,5	7,1	2357
Одна порция		49,4	15,5	14,3	1,2	393

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы сухарей 43,4 г/12 г/6 порций = 0,6 ХЕ.

Рыба, запечённая с кабачками

Аккуратно снимите с крупного карпа филе вдоль хребтовой кости. Чистого филе у вас должно быть на шесть порций 1000 г. Филе карпа выложите на противень, смазанный маслом, кожей вниз. Очистите от кожицы и семян 500 г кабачков (хорошо взять сорт кабачков-спагетти) и нарежьте их небольшими кубиками. Лук 100 г нарежьте полукольцами и слегка обжарьте на растительном масле (17 г). Смешайте кабачки, лук, добавьте 50 г сливок 10% жирности и карри по вкусу. Смесь хорошо вымешайте и выложите на филе карпа. Запекайте в духовке при температуре 180° 30-40 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Карп	1000	160	36			960
Кабачки	500	3	1,5	28,5		135
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло	17		17			153
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
6 порций		166,2	59,5	40	3,3	1350
Одна порция		27,7	9,9	6,7	0,6	225

ХЕ можно не считать.

Сазан с грибами

Подготовьте филе с крупного сазана. Два куска филе (1000 г) выложите на смазанный маслом противень и запекайте в духовке, но не до полной готовности. Пока рыба печётся, грибы шампиньоны (200 г) хорошо промойте, нарежьте крупными ломтиками и положите в кастрюлю. Добавьте нарезанный кольцами лук, соль, перец, залейте водой и тушите до полной готовности. Выньте рыбу из духовки, выложите на неё грибы, залейте подсоленной сметаной (100 г), смешанной с мукой (30 г). Посыпьте натёртым сыром (100 г). Запекайте в духовке минут 7-10.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сазан	1000	184	53			1210
Грибы	200	5,4	0,6	5,2		48
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	17		17			153
Сметана	100	3	10	2,9		116
Мука	30	3,1	0,3	22,2		98
Сыр	100	23,4	30			371

6 порций.		220,6	110,9	39,8	3,3	2039
Одна порция		36,8	18,5	6,6	0,6	340

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 22,2 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Рыба и овощи на шпажках с соусом из йогурта

900 г трески вымойте, обсушите и нарежьте кубиками средней величины. Два зубчика чеснока (10 г) пропустите через пресс, отожмите сок из одного большого лимона (100 г). Смешайте чеснок, три столовые ложки лимонного сока, одну столовую ложку растительного масла (17 г) и положите в эту смесь рыбу мариноваться на 30 минут. Цуккини молодые (10 см) нарежьте кружками толщиной в палец. Перец (200 г) нарежьте крупными кубиками, лук (лучше красный) толстыми полукольцами. Овощи и рыбу попеременно нанижите на 12 шпажек, посолите, поперчите. Шпажки выложите на противень и запеките в хорошо разогретой духовке. Хорошо, если у вас есть возможность запечь на углях или в электрошашлычнице. 200 г йогурта смешайте с оставшимся лимонным соком, сливками (50 г) и мелко нарезанной любой зеленью. Соус посолите, поперчите и подайте к рыбе.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Треска	900	157,5	5,4			675
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Лимон	100	0,9		3,6		31
Масло растит.	17		17			153
Цуккини	300	1,8	0,9	17,1		81
Перец	200	2,6		11,4		54
Лук	100	1,7		9,5		43
Йогурт	200	10	3	7		102
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
Зелень	50	1,8		4,1		22
6 порций		178,4	31,3	56,8	4,7	1231
Одна порция		29,7	5,2	9,5	0,8	205

ХЕ можно не считать. Йогурт не даст значительного количества хлебных единиц.

Минтай в омлете

Филе минтая (200 г) порежьте небольшими кусочками, обваляйте в муке (1ст.л. 30 г), обжарьте на растительном масле (50 г). Приготовьте омлет: три яйца взбейте миксером или вилкой до пышной пены, затем добавьте 200 г

молока и ещё раз взбейте. Слегка подсолите, поперчите и залейте смесью рыбу, накройте крышкой и готовьте на небольшом огне, чтобы не подгорело. Потрите на крупной тёрке 100 г сыра, нарежьте мелко 50 г зелени (укроп, петрушка) и когда омлет загустеет, посыпьте сверху, подержите на огне ещё несколько минут. Подаётся к столу сразу, но горячим не ешьте, по той причине, что горячая пища увеличивает скорость подъёма сахара в крови.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Минтай филе	200	31,8	1,4			140
Молоко	200	5,6	6,4	9,4		116
Яйца, 3 шт.	129	16,4	14,8	0,9		202
Сыр	100	26,8	27,3			361
Мука	30	3,5	0,5	21,2		98
Масло растит.	50		50			449
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		85,9	100,4	35,5	2,9	1388
Одна порция		14,3	16,7	5,9	0,5	231

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы молока 9,4 г + углеводы муки 21,2 г = 30,6 г / 12 г / 6 порций = 0,4 ХЕ.

Рыба с яблоками

Подготовленное рыбное филе сома 600 г нарежьте на порционные кусочки (шесть штук по 100 г), посолите, поперчите. Натрите на мелкой тёрке цедру одного лимона и отожмите с него сок. В этот сок положите рыбу, перемешайте и оставьте мариноваться. 200 г лука и 500 г яблок нарежьте кубиками среднего размера и слегка обжарьте на растительном масле (50 г). В сковороду к луку и яблокам добавьте стакан рыбного бульона или сухого белого вина, можно просто воды, и дайте немного постоять. Смесью выложите в огнеупорную форму, посыпьте лимонной цедрой, посолите, поперчите. Сверху выложите рыбное филе, закройте крышкой или фольгой и готовьте в хорошо разогретой духовке 30-40 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сом	600	100,8	51			864
Лук	200	3,4		19		86
Яблоки	500	2,0		56,5		230
Лимон	70	0,6		2,5		22
Масло растит.	50		50			449
Зелень	50	1,8		4,0		22

6 порций		108,6	101	82	6,8	1673
Одна порция		18,1	16,8	13,7	1,1	279

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы яблок 56,5 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ. Если добавите стакан вина, то необходимо добавить калории и углеводы.

Рыбные оладьи

Всё содержимое баночки консервов сайры переложите в глубокую посуду и хорошо разомните вилкой до паштетного состояния. Вбейте три яйца, добавьте три столовых ложки, горкой, муки (100 г), мелко порезанную луковицу (100 г), ½ ч.л. соды, погашенной уксусом, и всё хорошо перемешайте до однородной массы. Лук можно заменить чесноком или добавить то и другое. Жарьте оладьи (12 шт.) на хорошо разогретом растительном масле, но на среднем огне, чтобы они прожарились внутри. Оладьи можно подать салатом из красной капусты с майонезом, или моркови с майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сайра	100	18,3	23,3			283
Яйца, 3 шт.	129	16,34	14,8	0,9		202
Мука	100	10,6	1,3	73,2		329
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	50		50			449
6 порций по 2 шт.		46,9	89,4	83,6	7	1306
Одна порция		7,8	14,9	13,9	1,2	217

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы муки 73,2 г/12 г/6 порций = 1,0 ХЕ. Вкусно это блюдо с рисовым гарниром, но хлебные единицы увеличатся. Уменьшить быстроту повышения сахара можно майонезом (смазать каждый оладушек, это жир), но калорийность при этом увеличится. Вот такие задачи – это не только проблема, но и развитие логического мышления: как получить максимум вкусового удовольствия и при этом минимально навредить себе. Если уж никак нельзя, то возьмите кусочек чёрного хлеба на две хлебные единицы, намажьте его 20 г сливочного масла, сверху положите 3-4 хороших листа зелёного салата, тонкий кружочек большого помидора и закончите это произведение двумя кусочками сайры.

Удовольствие гарантировано! А хлебные единицы будут поднимать ваш сахар медленно, из-за наличия клетчатки в салате и помидоре.

Рыбное филе со сладким перцем

Шесть кусочков филе судака, по 150 г каждый, замаринуйте в лимонном соке (70 г). Пучок (200 г) зелёного лука (лучше лука порея) нарежьте. Возьмите по 2 штуки (всего 500 г) красного, жёлтого, зелёного сладкого перца, удалите семена, нарежьте полосками. В сковороде растопите 50 г сливочного масла и потушите на нём овощи 3-5 минут, постоянно помешивая. Добавьте 50 г сливок, 50 г воды, соль и пряности (какие любите). Филе посолите, поперчите, нарежьте тонкими полосками, сверните их в спирали и уложите на овощи. Тушите на среднем огне под крышкой 10-15 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	900	171	7,2			747
Лимон	70	0,6		2,5		22
Лук	200	3,4		19		86
Перец	500	6,5		28,5		135
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Сливки	50	1,5	5	2		59
6 порций		183,3	53,4	53,4	4,4	1423
Одна порция		30,6	8,9	8,7	0,7	237

ХЕ не считать.

Рыба с тушёными овощами

Рыбное филе морского окуня (можно другую рыбу) 900 г нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, добавьте 30 г лимонного сока, 1 ст. ложку растительного масла (17 г) и оставьте мариноваться. 100 г лука, 300 г цветного сладкого перца нарежьте кубиками. Цукини (300 г) нарежьте тонкими кольцами, баклажаны (300 г) полукольцами потолще. 50 г растительного масла разогрейте и обжарьте на нём лук и один зубок раздавленного чеснока. Затем добавьте остальные овощи, жарьте с луком минут 5. Посолите, поперчите, добавьте тмин (если есть), залейте томатным соком (200 г) и покипятите ещё минут пять. Сверху положите кусочки рыбы, закройте крышкой и тушите до готовности 10-15 минут на слабом огне. Готовое блюдо посыпать базиликом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морской окунь	900	158,4	46,8			1053
Лук	100	1,7		9,5		43
Лимон	30	0,3		1,1		9

Перец сладкий	300	3,9		17,1		81
Цуккини	300	1,8	0,9	17,1		81
Баклажаны	300	1,8	0,3	16,5		72
Масло растит.	67		67			602
Сок томатный	200	2		6,6		36
6 порций		169,9	115	67,9	5,7	1977
Одна порция		28,3	19,2	11,3	0,9	329

ХЕ можно не считать. Сок томатный 6,6 г/12 г/6 порций = 0,1ХЕ.

Рыба красная

Подготовьте 6 кусков по 200 г рыбы (лосось, горбуша, сёмга), посолите, поперчите. Выложите их в смазанную маслом форму. 200 г лука нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте на растительном масле (50 г), выложите в отдельную посуду. Натрите на крупной тёрке 300 г моркови и обжарьте её на масле, где жарился лук. Смешайте лук и морковь, разделите на шесть порций и выложите на каждый кусок рыбы. Натрите 100 г твёрдого сыра, смешайте с майонезом и залейте рыбу. Майонез возьмите самый низкокалорийный, потому что рыба сама по себе жирная. Запекайте в духовке при средней температуре 30 минут до золотистой корочки. Гарнир – любые маринованные овощи и фрукты (огурцы, капуста цветная, яблоки, сливы).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Горбуша	1200	252	84			1764
Лук	200	3,4		19		86
Морковь	300	3,9	0,3	27		99
Сыр	100	26,8	27,3			361
Масло растит.	50		50			449
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		286,1	161,6	46	3,8	2759
Одна порция		47,7	26,9	12,2	0,6	460

ХЕ не считать.

Судак под маринадом

Подготовленного судака 1200 г, нарежьте поперечными кусочками, обваляйте в муке (30 г) и обжарьте на растительном масле (50 г). Масло после жарки рыбы аккуратно слейте в чистую сковороду. Обжарьте на нём 200 г

лука, нарезанного тонкими полукольцами, и 200 г натёртой крупно моркови, добавьте 30 г муки, хорошо размешайте и всё залейте томатным соком (200 г). Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, душистый перец и потушите на медленном огне минут пять. Выложите обжаренную рыбу в форму, залейте смесью и потушите 5-7 минут на очень медленном огне или в хорошо разогретой духовке. Хорошо перед последним тушением сверху посыпать семенами тмина.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	1200	228	9,6			996
Масло растит.	50		50			449
Мука, 2-й сорт	60	7,0	1,1	42,5		197
Лук	200	3,4		19		86
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Томатный сок	200	2		6,6		36
6 порций		243	60,9	157,6	13,1	1830
Одна порция		40,5	10,1	26,3	2,2	305

Считать 0,7 ХЕ. Углеводы муки 42,5 г + углеводы томатного сока 6,6 г = 49,1 г/12 г/6 порций = 0,7 ХЕ.

Рулетики из лосося и судака

Филе лосося 300 г разделите на шесть удлиненных кусочков, натрите солью, перцем. Из 600 г судака сделайте фарш, добавьте два белка, 50 г сливок, посолите, поперчите и хорошо взбейте. Листья капусты 500 г (лучше садовой) бланшируйте две минуты в небольшом количестве воды, после чего обдайте холодной водой и откиньте на дуршлаг. Удалите утолщения на листьях и выложите из них шесть прямоугольников 15x10 см, на которые ровным слоем положите фарш из судака, а сверху кусочки лосося, закатайте, скрепите деревянной зубочисткой или ниткой. В отвар из капусты положите морковь, лук и рыбные рулетики. Тушить под крышкой 15-20 минут на медленном огне 50 г сливок, 2 желтка. 30 г сока лимона взбить и этой смесью заправить процеженный бульон, оставшийся от тушения. Полученным соусом полить готовые рулетики. Блюдо украсить отварной морковью из бульона.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	600	114	4,8			498
Лосось	300	63	21			441
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Сливки	100	3	10	4		118

Капуста	500	9,0		27		140
Лимонный сок	30	0,3		1,1		9
6 порций		200,2	71,5	32,7	2,7	1341
Одна порция		33,4	11,9	5,4	0,4	223

ХЕ не считать. Это блюдо очень красиво выглядит. И по красоте, и по цене оно скорее праздничное, чем на каждый день.

Рулетики из камбалы

Подготовьте филе из 6 тушек камбалы среднего размера. Каждое филе разрежьте вдоль на две полосы, посолите, поперчите. Рассчитывайте: полоска филе до 100 г (12 полосок-1200 г). Из 400 г филе трески приготовьте фарш, добавьте соль, мелко нарезанный укроп и 30 г сливок, взбейте миксером. Полоски камбалы обмазать со стороны кожи рыбным фаршем и с широкого конца скатать в трубочку. Трубочки перевязать нитками и тушить 15-20 минут в 0,5 л воды. Минут через 10 добавить 50 г сливок, лавровый лист, ½ ч.л. карри. Блюдо смотрится по-настоящему морским с гарниром из цветной капусты и капусты брокколи.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Камбала	1200	193,2	31,2			1056
Треска	400	138	2,4			300
Сливки 10% жир.	60	1,8	6	2,4		71
Зелень	50	1,8		4,1		22
6 порций		334,8	39,6	6,5	0,5	1449
Одна порция		55,8	6,6	1,1	0,1	242

ХЕ просто нет.

Тефтели с хлопьями «Геркулес»

Приготовьте фарш из 800 г сазана, посолите, поперчите. Добавьте в фарш одно яйцо, одну (100 г) мелко нарезанную луковицу и 100 г овсяных хлопьев. Всё хорошо вымешайте до однородного состояния. 400 г свеклы нарежьте тонкими полукольцами. Часть свеклы уложите на дно сотейника, на свеклу выложите рядами с небольшими промежутками 24 тефтели. Промежутки проложите полукольцами свеклы, так чтобы каждая тефтеля оказалась как бы в квадратной коробочке из свеклы. Налейте воды чуть выше тефтелей, накройте крышкой и готовьте в духовке при средней температуре 30-40 минут.

Готовность проверьте по свекле, если свекла мягкая – блюдо готово. На порцию подавайте 4 тефтели и свеклу, выложенную веером.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Рыбный фарш	800	147,2	42,4			968
Овсяные хлопья	100	13,1	6,2	65,7		355
Свекла	400	6,8		43,2		192
Лук	100	1,7		9,5		43
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
6 порций		174,3	53,5	118,7	9,9	1625
Одна порция		29,1	8,9	19,8	1,6	271

Считать 0,9 ХЕ. Углеводы овсяных хлопьев 65,7 г/12 г/6 порций = 0,9 ХЕ. Порцию можно уменьшить до 3 или даже двух тефтелей.

Рыбные тефтели с карри

Приготовьте фарш из 600 г белого амура, посолите, поперчите. Добавьте в фарш 30 г замоченного в воде хлеба и два взбитых белка. Рыба перед приготовлением фарша должна быть хорошо охлаждена. Сделайте 12 тефтелей (по 50 г), обваляйте их в муке (30 г) и аккуратно сложите в сотейник с водой. Воды должно быть столько, чтобы она на сантиметр прикрывала тефтели. В воду добавьте 50 г сливок, сок одного лимона и цедру с этого же лимона, ½ чайной ложки приправы карри. Готовить на медленном огне 20-30 минут. Готовое блюдо (порция 4 тефтели) подавать с подливой, в которой тушились тефтели. Гарнир: отварная свекла и солёные огурцы.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Белый амур	600	110,4	31,8			726
Хлеб	30	2,3	0,7	16		76
Белки, 2 шт.	40	2,3	2,1	0,1		29
Мука	30	3,5	0,5	21,2		98
Лимон	70	0,6		2,5		22
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
6 порций		120,6	40,1	41,8	3,5	1010
Одна порция		20,1	6,7	7,0	0,6	168

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы хлеба 16 г + углеводы муки 21,2 г = 37,2 г / 12 г / 6 порций = 0,4 ХЕ.

Рулет из рыбы

Подготовленное рыбное филе (охлаждённое) посолите, поперчите, пропустите через мясорубку и добавьте 30 г размоченного хлеба, один желток. Готовый фарш взбейте миксером до образования пышной однородной массы. Выложите готовый фарш на смазанную маслом большую сковородку. Обжарьте на растительном масле (2 ст. л. 34 г) 200 г лука и 100 г заранее отваренных грибов шампиньонов, мелко нарезанных. Отварите два яйца и порубите. В середину фарша положите рубленые отварные яйца и жареные грибы с луком, добавьте немного мелко нарезанной зелени. Аккуратно сформируйте рулет, руки при этом смочите холодной водой. Рулет смажьте сливками (50 г), смешанными с 50 г тёртого сыра, проколите в 2-3 местах вилкой и поставьте в заранее разогретую духовку на 30 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Фарш рыбный	600	110,4	31,8			726
Лук	200	3,4		19		86
Желток	23	1,6	1,4	0,1		19
Хлеб	30	2,3	0,7	16		76
Грибы	100	2,7	0,3	2,6		24
Сливки 10% жир.	50	1,5	5,0	2,0		59
Сыр	50	13,4	13,6			180
Яйца, 2 шт.	86	11	9,8	0,6		135
Зелень	50	1,8		4,0		22
Масло растит.	50		50			449
6 порций		148,1	112,6	44,3	3,7	1776
Одна порция		24,7	18,8	7,4	0,6	296

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы хлеба 16 г/12 г/6 порций = 0,2 ХЕ. Блюдо не очень калорийное, хлебные единицы позволяют увеличить порцию, но при этом учитывайте общее меню.

Рыба в капусте

Это не голубцы и не рыбная котлета, это нечто особенное и удивительно вкусное. Пропустите 600 г филе судака через мясорубку вместе с размоченным хлебом (50 г). 100 г лука мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, добавьте к фаршу. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Листья капусты бланшируйте 2-3 минуты, после чего заверните в них фарш в виде конвертов. Выложите в кастрюлю, залейте водой и потушите до готовности в духовке. Подайте, полив соусом из растительного масла и чеснока. 50 г растительного масла перемешайте с 3 зубчиками измельчённого чеснока.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак филе	600	114	4,8			498
Капуста	600	10,8		32,4		168
Хлеб	50	29,6	1,2	26,7		127
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	68		68			611
Чеснок	10	0,6		2,1		11
6 порций		156,7	74	70,7	5,9	1458
Одна порция		26,1	12,3	11,8	1,0	243

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы хлеба 26,7 г/12 г/6 порций = 0,4 ХЕ.

Щука с овощами под вишнёвым соусом

Порежьте мелко 150 г лука, 150 г моркови и 50 г корня петрушки и перемешайте. 1000 г щуки нарежьте кусочками и посолите. Влейте в сотейник две столовые ложки масла, выложите половину кореньев, сверху – половину щуки, поперчите, полейте одной столовой ложкой масла. Затем выложите оставшиеся корни и щуку, поперчите, полейте ещё ложкой масла, добавьте граммов 100 воды, накройте крышкой и тушите на слабом огне полчаса. Образовавшийся соус слейте в отдельную посуду, добавьте к нему 100 г сладких вишен без косточек и потушите до мягкости вишен. К соусу добавьте в процессе тушения корицы на кончике ножа. Готовое блюдо полейте этим соусом. Соус можно взбить в блендере, тогда будет однородная масса, можно добавить 100 г вина марки «Херес» или «Мадера».

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Щука	1000	188	7			820
Лук	150	2,6		14,2		64
Морковь	150	1,9	0,1	10,5		49
Корень петрушки	50	0,7		5,5		23
Вишни	100	0,8		11,3		49
Масло растит.	68		68			611
6 порций		194	75,1	41,5	3,5	1616
Одна порция		32,3	12,5	6,9	0,6	269

ХЕ можно не считать. Вишни 11,3 / 12 / 6 = 0,2 – незначительное количество ХЕ

ОВОЩИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ

Кочан капусты с рыбным фаршем

Кочан капусты (1000 г) бланшируйте минут пять в большой посуде. Обдайте холодной водой и вырежьте кочерыжку. Приготовьте фарш из сазана (800 г), добавьте 100 лука, мелко порезанного и обжаренного на растительном масле (34 г). Ещё раз всё прокрутите на мясорубке, посолите, поперчите, влейте 50 г сливок и хорошо взбейте миксером. Возьмите кусок марли и аккуратно начинайте разбирать кочан капусты, выкладывая листья на марлю и смазывая каждый рыбным фаршем. После того, как листья закончатся, концы марли осторожно поднимите вверх и руками обожмите кочан, придав ему первоначальную форму. Выложите кочан в глубокую сковороду, налейте немного воды, сам кочан обмажьте сливками и поставьте в духовку на слабый огонь выпекаться около часа. Готовый кочан разделите на порции. Расчёт приведен на шесть порций.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	1000	18		54		280
Рыбный фарш	800	147,2	42,4			968
Масло растит.	34		34			306
Лук	100	1,7		9,5		43
Сливки	100	3	10	4		118
6 порций		169,9	86,4	67,5	5,6	1715
Одна порция		28,3	14,4	11,2	0,9	286

ХЕ не считать. Основной объём углеводов приходится на капусту, но за счёт клетчатки сахар повышается очень медленно

Фаршированные баклажаны

Отварите шесть штук (1000 г) баклажан до полумягкого состояния, положите под пресс минут на 30. 100 г пшеничной крупы промойте, засыпьте в подсоленный кипяток (2 стакана) и варите на медленном огне до загустения. Приготовьте рыбный фарш из 800 г сазана, посолите, поперчите. Баклажаны разрежьте вдоль, средину выньте аккуратно ложечкой, чтобы у вас получились лодочки, слегка посолите. Сердцевину баклажанов мелко порежьте и обжарьте на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком (100 г). Смешайте пшеничную кашу, рыбный фарш и обжаренные овощи, этой смесью начините баклажаны. Выложите их на лист или сковороду, сверху смажьте каждый смесью майонеза 100 г и тёртого сыра 100 г. Готовьте в духовке при средней

температуре минут 25-30. Подайте с помидором, нарезанным кольцами и посыпанным базиликом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Рыбный фарш	800	147,2	42,4			968
Пшеничная крупа	100	11,4	1,1	62		316
Масло растит.	51		51			458
Лук	100	1,7		9,5		43
Сыр	100	23,4	30			371
Майонез	100	Смотри на упаковке				
6 порций		189,7	125,5	126,5	10,5	2396
Одна порция		31,6	20,9	21,1	1,7	399

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы пшеничной крупы 62 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ. На одну порцию рассчитано две половинки, это очень сытно по калориям и по хлебным единицам – хороший обед. Блюдо вкусное и сложно остановиться на одной половинке. Научитесь сдерживать вкусовые эмоции, всё-таки одна половинка лучше для здоровья.

Фаршированный перец

Подготовьте 1000 г сладкого перца, удалите из него семена. Прокрутите на мясорубке фарш из 800 г сазана, посолите, поперчите. Тщательно промойте 100 г риса и добавьте в рыбный фарш, тщательно вымешайте и начините готовые перцы, уложите их в сотейник, залейте 200 г томатного сока и 200 г воды. Тушите на медленном огне до готовности риса. Подавайте на порцию два перца со сливками (25 г, 1ст.л.). Хорошо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Перец	1000	13		57		270
Рыбный фарш	800	147,2	42,4			968
Рис	100	7	0,6	73,7		323
Томатный сок	200	2		6,6		36
Сливки	150	4,5	15	6		177
6 порций		173,7	58	143,3	11,9	1774
Одна порция		28,9	9,7	23,9	2	296

Считать 1,1 ХЕ. Углеводы риса 73,7 г + углеводы томатного сока 6,6 г = 80,3г /12 г /6 порций = 1,1 ХЕ.

Фаршированные кабачки

Промойте и отварите в подсоленной воде (200 г) 100 г гречневой крупы, остудите. Приготовьте рыбный фарш из 800 г сазана, посолите, поперчите, добавьте 100 г мелко нарезанного лука и хорошо вымешайте всё вместе с гречневой кашей. 1000 г кабачков одинакового размера нарежьте на 12 поперечных кусочков. Из каждого кусочка ложечкой аккуратно выньте сердцевину, но не до конца, чтобы у вас получились чашечки. Эти чашечки заполните фаршем и уложите на сковороду, сверху полейте сливками (100 г) и посыпьте тёртым сыром (100 г). Готовьте в духовке 25-30 минут при средней температуре. Кабачки должны быть мягкими, значит блюдо готово.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кабачки	1000	6	3	57		270
Рыбный фарш	800	147,2	42,4			968
Гречневая крупа	100	12,6	2,6	68		329
Лук	100	1,7		9,5		43
Сыр	100	23,4	30			371
Сливки	100	3	10	4		118
6 порций		193,9	88	138,5	11,5	2099
Одна порция		32,3	14,7	23,1	1,9	350

Считать 0,9 ХЕ. Углеводы гречневой крупы 68 г/12 г/6 порций = 0,9 ХЕ. Фаршированные овощи калорийны и имеют большое количество хлебных единиц за счёт круп, входящих в состав рецептов. Из этого напрашивается вывод, что бытующее среди диабетиков мнение о полезности и необходимости гречки: вряд ли правильно. Естественно, каши необходимы и полезны, но делать упор на них, как на правильное питание при диабете, нельзя.

Позволю себе небольшой анализ народного рецепта снижения сахара в крови: 1 столовую ложку гречневой крупы измельчить на кофемолке, залить 200 г кефира или простокваши на ночь. Подготовленный состав съесть натощак. Считаем: 1 ст.л. гречки (20 г) – 12,4 г углеводов, 200 г кефира (даже обезжиренного) – 8,2 г углеводов. В общей сложности 20,6 г углеводов или 1,7 ХЕ. Если ваш завтрак – 4 хлебных единицы, то возникает вопрос – что же ещё можно съесть? Тем более, что кефир и раздробленная гречка являются продуктами, быстро повышающими сахар в крови. Из собственного опыта: положительного результата – ноль, удовольствия всё тот же ноль. Хотя отсутствие результата тоже результат: больше таких курсов лечения по снижению сахара не делаем.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Фаршированная рыба – самое любимое и распространённое в еврейской кухне блюдо. Но если вы научитесь готовить это блюдо, я думаю, оно станет и в вашей семье любимым. Самое главное, что, освоив технологию приготовления, вы будете иметь возможность баловать своих близких бесчисленными вариантами его приготовления. Сочетая разные способы разделки с тушением, запеканием или варкой можно получить несколько различных видов фаршированной рыбы, не говоря о других возможностях – разная рыба или сочетания её, различные добавки, специи. Я уверяю вас, это не так сложно, как кажется на первый взгляд. Главное – хороший нож и ваше большое желание.

Щука по-еврейски

Щуку чистят, удаляют жабры, плавники, голову, внутренности и нарезают поперёк на порции кусками шириной 1,5-2 см. На порцию считайте два кусочка, потому что они разного размера (от головы больше, к хвосту значительно меньше). Из каждого куска острым ножом аккуратно, чтобы не повредить кожу, вырезаете мякоть, а из мякоти – кости. Кожишки выкладываете по размеру от хвоста до головы или наоборот, чтобы потом не путаться и иметь возможность придать рыбе её первоначальную форму. Голову, кости, хвост и плавники ставите варить на медленном огне, добавляете морковь, лавровый лист, душистый перец, солите. Мякоть щуки 1000 г очень мелко рубите, добавляете 150 г мелко нарезанного лука, 30 г сухарей (1 ст.л.), 20 г натёртого мелко хрена и сырой белок одного яйца. Перечисленные компоненты перемешиваете до образования однородной пышной массы, солите, перчите и плотно начиняете кожу щуки, придав кускам их первоначальный вид. Фаршированные кусочки рыбы кладут в плоскую посуду (типа гусятницы) и заливают процеженным крепким отваром. Добавляют в отвар нарезанный лук 100 г, лавровый лист. Сотейник прикрывают, но не плотно, и варят рыбу на слабом огне в течение часа. Рыбу вынимают и перекладывают на блюдо только после полного остывания её. Бульон протирают через сито и заливают рыбу, ставят в холодильник на несколько часов. Соус должен превратиться в желе.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Щука	1000	188	7			820
Лук	250	4,2		23,7		107
Сухари	30	3,4	0,4	21,7		99
Хрен	20	0,5		3,2		14
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67

6 порций		201,6	19,7	48,9	4,1	1107
Одна порция		33,6	3,3	8,2	0,7	184

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы сухарей 21,7 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ. Порция большая, но малокалорийная.

Рыба, фаршированная с овощами

Почистите тушку сазана 1000 г, разрежьте на порционные куски (приблизительно по 150 г). Аккуратно острым ножом выньте только ту мякоть, которая находится между хребтом и кожей и сделайте из неё фарш. Добавьте в фарш одно яйцо, хлеб, намоченный в воде или молоке, посолите, поперчите и хорошо вымесите. Очистите и нарежьте тонкими кольцами 300 г свеклы, 200 г моркови, 200 г лука. Дно сотейника выложите овощами (луком, морковью, свеклой) вперемешку, на овощи выложите куски рыбы, заполненной фаршем в тех местах, где была вырезана мякоть, сверху рыбы – опять овощи. Если вы не сможете выложить рыбу в один ряд, сделайте два слоя, но верх должен быть из овощей. Залейте водой, рыба должна быть полностью покрыта водой, положите лавровый лист, чёрный и душистый перец и готовьте на медленном огне в течение часа, свекла должна быть мягкой. Это блюдо можно подавать горячим, а можно и холодным. Для этого рыбу красиво выложите на глубокое блюдо, разложите овощи и залейте процеженным бульоном, в котором тушилась рыба. Поставьте на несколько часов в холодильник, чтобы бульон превратился в желе. К рыбе подайте на выбор майонез или хрен.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сазан	1000	184	53			1210
Свекла	300	5,1		32,4		144
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Лук	200	3,4		19		86
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7		127
6 порций		204,4	59,3	92	7,7	1700
Одна порция		34,1	9,9	15,3	1,3	283

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы хлеба 26,7 г/12 г/6 порций = 0,4 ХЕ. Сахар будет повышаться не очень быстро за счёт клетчатки овощей. Порцию можно уменьшить, увеличив количество кусочков при разделке рыбы. Блюдо очень нарядное и вкусное. Рыбу можно взять любую, голову рыбы тоже можно начинить фаршем.

Судак в луковой шелухе

Подготовьте судака (1500 г), хорошо промойте и разрежьте вдоль хребтовой кости. Молоки или икру промойте и положите отдельно. Рыбу разрежьте поперёк на 12 кусков и вырежьте мякоть между кожей и хребтовой костью. Мякоть пропустите через мясорубку, добавьте 50 г размоченного хлеба, сырой лук (200 г) и яйцо, посолите, поперчите и хорошо взбейте. На дно посуды уложите хорошо промытую шелуху лука. Куски кожи с костями заполните фаршем, придав им первоначальную форму, и уложите на луковую шелуху кусок к куску. Влить немного холодной воды, посолить, добавить перец горошком, лавровый лист и дать рыбе постоять 20 минут, после чего поставить на плите, долить горячей воды, чтобы рыба была покрыта, довести до кипения и варить на слабом огне час. Следите, чтобы не подгорела. Готовую рыбу остудить, украсить кусочками лимона. А теперь варианты: рыба с лимоном тёплая, рыба с майонезом тёплая, рыбу залить бульоном, в котором варилась, и охладить, рыба охлаждённая с хреном, рыба охлаждённая с лимонным соком и зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	1500	285	12			1245
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7		127
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Лук	200	3,4		19		86
12 порций		297,7	18,1	46	3,8	1525
Одна порция		24,8	1,5	3,8	0,3	127

Считать 0,2 ХЕ. Углеводы хлеба 26,7 г/12 г/12 порций = 0,2 ХЕ. Порцию можно смело увеличить. Праздничный вариант: выложить готовую остывшую рыбу на большое глубокое блюдо, украсить лимоном, ягодами калины или смородины (по сезону), вокруг рыбы разложить фрикадели из цветной капусты и моркови с листиками зелени, всё это залить процеженным бульоном и охладить до образования устойчивого желе. Овощные фрикадели смотри в разделе: «Блюда из овощей».

Фаршированный судак, запечённый в духовке

Подготовьте тушку судака (1500 г), не забудьте вынуть жабры. Аккуратно острым ножом снимите шкуру с судака, подрезав её вокруг плавников и головы, мякоть отделите от костей. Если вы готовите судака на каждый день и вам не обязательно, чтобы он выглядел, как целая рыба, то голову можно отрезать и из неё и костей сварить рыбный суп на первое. Мякоть пропустите через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке и хорошо отжатым

хлебом (50 г). 100 г лука, 100 г моркови, 100 г перца порежьте очень мелкими (размер горошины) кубиками и добавьте в фарш, и ещё добавьте 100 г зелёного консервированного горошка и одно яйцо, посолите, поперчите, тщательно вымешайте. Приготовленным фаршем начините кожу, выложите на кольца лука на дне сотейника. Этот лук в расчёт можно не брать. Налейте небольшое количество воды, закройте крышкой и поставьте в духовку. Готовить при средней температуре около часа. Можно судака смазать майонезом, майонезом с тёртым сыром, сливками со специями, сливками с цедрой лимона. В расчёте эти варианты не учтены, хлебные единицы они не увеличат, а калорий добавится незначительное количество – от 2 до 5 калорий.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Судак	1500	285	12			1245
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7		127
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Лук	100	1,7		9,5		43
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Перец	100	11,3		5,7		27
Горошек	100	5	0,2	13,3		72
12 порций		303,6	18,4	62,5	5,2	1614
Одна порция		25,3	1,5	5,2	0,4	134

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы хлеба 26,7 г + углеводы горошка 13,3 г = 40 г / 12 г / 12 порций = 0,3 ХЕ. Порцию можно увеличить.

Лещ, фаршированный гречневой кашей

Очистите леща (1200 г), удалите жабры, внутренности, острым ножом разрежьте рыбу вдоль по хребту и разверните как книгу, посолите, поперчите. 150 г гречки помойте, сварите в 1,5 стакана подсоленной воды. 100 г лука нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте на растительном масле (2 ст.л. 34 г). Лук соедините с гречневой кашей, поперчите и выложите на середину леща, так чтобы каша распределилась по брюшку леща. Леща сложите в первоначальное положение, выложите в смазанную растительным маслом сковороду или форму, сверху смажьте растительным маслом и посыпьте сухими специями. Готовьте в духовке при средней температуре чуть больше часа. При помощи ножа и ножниц разделите леща на порции. Подавать можно как горячим, так и холодным. Использовать можно и другую рыбу, а также в фарш добавить обжаренные грибы или нарезанное кубиками кисло-сладкое яблоко. Добавки нужно учитывать, особенно яблоко.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лещ	1200	205,2	49,2			1260
Гречка	150	18,9	3,9	102		493
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	51		51			458
6 порций		225,8	104,1	111,5	9,3	2254
Одна порция		37,6	17,3	18,6	1,6	376

Считать 1,4 ХЕ. Углеводы гречки 102 г/12 г/6 порций = 1,4 ХЕ. Порцию можно уменьшить, разрезать не на 6 кусков, а на 7 или 8.

Праздничная рыба

Рецепт приготовления этого блюда очень прост. Вся сложность в технологии приготовления, рыбу нужно запекать на решётке на углях. Рыба (лосось, сёмга, сом, белый амур) режется на порционные куски и маринуется 4-5 часов перед приготовлением. Маринад: пучок петрушки 100 г, большая луковица, чеснок по вкусу (4-5 зубков), мелко режете, солите и кладёте в блендер, добавляете стакан сухого белого вина и взбиваете до однородного состояния. Этим составом заливаете рыбу и маринуете её, после чего жарите на хороших углях с двух сторон.

Хлебных единиц здесь практически нет, ну а калории в праздник можно и не посчитать. Есть ещё детский вариант этого блюда. Рыбу отварить 20-25 минут, аккуратно шумовкой вынуть и уложить на блюдо. Тот же набор (петрушка, лук, чеснок), только вино заменить стаканом (можно даже двумя) бульона, в котором варилась рыба. Полученным соусом залить рыбу (цвет соуса ярко-зелёный) и поставить в холодильник. Как только соус чуть остынет, выложить на нём цветочки из красной смородины или моркови, можно ромашки из отварного яйца, после чего вновь в холодильник для полного застывания. Ваш ребенок будет просто в восторге от такой «поляны». Не забываете делать детям праздник, хорошее настроение хорошо снижает сахар.

МЯСО

Мясо и мясопродукты недаром являются основой нашего рациона. В них много биологически активных белков, так называемых протеинов, необходимого для поддержания жизненно важных процессов в организме. Это особенно важно для интенсивно растущего детского и подросткового организма. Причём мясо молодых животных – телятина, поросятина, ягнятина – содержат больше белка, чем мясо взрослых этих же видов. Минеральные элементы (фосфор, магний, калий, железо), витамины А, D, Е и особенно группы В, содержащиеся в мясе, хорошо усваиваются и регулируют кроветворение. Мясо лучше других продуктов утоляет голод. Наряду с

полноценными белками, минералами и витаминами мясо содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи.

Мясо легко комбинируется с различными продуктами – овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовленными в виде гарниров. Не в обиду будет сказано, но в каждодневном меню большинства хозяек основное место занимают котлеты и гуляш, при этом обязательно гарнир (каши или картофель). Такое хорошо комбинируемое сочетание при заболевании диабетом и не только им, мягко говоря, нежелательно. Вашему вниманию будут предложены рецепты блюд в основном из натурального мяса и натурального мяса в комбинации с овощами. И ещё один момент, – какого мяса. Баранину на наших прилавках купить сложновато, да и баранина не должна быть тощей. А жирная баранина – это калории, холестерин. Побаловать, конечно, можно – хорошим шашлыком, люля-кебаб, но только побаловать и очень иногда. Основное мясо – говядина, нежирная свинина, телятина. Телятина – самое что ни на есть подходящее для нас мясо. Оно справедливо считается продуктом диетическим, и с него начинается первое знакомство маленьких гурманов с мясом вообще.

Птица – это тоже мясо. Но, опять таки, есть исключения: утка с яблоками на праздник по выбору; гусь – на рождество. Блюда из курицы и индейки в моей кухне абсолютно взаимозаменяемы, т.е. в рецепте использую то, что есть в наличии. Аналогично кролик и нутрия. Есть определённая категория людей, отрицательно реагирующая на мясо нутрии, но уверяю вас – это вкуснее кролика. Мясо мягкое, сочное и абсолютно не дающее ощущения тяжести в желудке.

Общие полезные советы для всех видов мяса:

- ценится мясо охлаждённое, но не мороженое. Мясо нельзя неоднократно размораживать и замораживать;
- размораживать мясо нужно медленно и ни в коем случае не в воде;
- в котлетный фарш не рекомендуется добавлять яичный желток, так как при обжаривании он сворачивается, мясо сжимается и становится сухим. Белок, перед тем как вводить в фарш, необходимо взбивать;
- не солите мясо перед приготовлением: оно потеряет сочность, вкус и питательность.

При расчёте количества мяса в граммах на порцию или на блюдо в целом необходимо знать, что вес мяса при варке уменьшается в среднем на 40%, преимущественно за счёт выделяемой свёртывающимися белками воды. Из одного килограмма мяса получается около 600 г варёного. Питательная ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его – белки – сохраняется в нём почти полностью. Ужаривается мясо на 35-38%.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Говяжья вырезка с макаронами *Второе блюдо или салат?*

300 г говяжьей вырезки нарежьте соломкой, обжарьте на растительном масле (34 г) до готовности и охладите. Отварите 250 г макаронных изделий в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите: Два средних помидора (150 г) нарежьте дольками. Один зубчик чеснока разотрите с солью, смешайте с 30 г лимонного сока, одной столовой ложкой растительного масла (17 г) и поперчите по вкусу. Салатные листья 150 г хорошо вымойте и обсушите. Второй зубчик чеснока разрежьте пополам и протрите им дно и бока салатницы. Выложите в неё макароны, мясо, овощи, салатные листья (если листья крупные – порвите их), полейте подготовленным соусом, и всё тщательно размешайте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	300	56,7	33,4			561
Макароны	250	27,5		192		840
Салат	150	2,2		3,3		21
Помидоры	150	0,9		6,3		28
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Масло растит.	50		50			449
Лимонный сок	30	0,3		1,1		9
6 порций		88,2	83,4	204,8	17,1	1919
Одна порция		14,7	13,9	34,1	2,8	320

Считать 2,6 ХЕ. Углеводы макаронных изделий 192 г/12 г/6 порций = 2,6 ХЕ. Порцию можно уменьшить. При большом содержании хлебных единиц это блюдо всё же является хорошо сбалансированным. Сделаем небольшой расчёт:

- белки составляют 59 ккал $14,7 \times 4 = 59$ (с округлением)
- жиры составляют 125 ккал $13,9 \times 9 = 125$
- углеводы 136 ккал $34,1 \times 4 = 136$
- сумма 320 ккал

Теперь определим процентное содержание каждого составляющего в общей калорийности одной порции (320 ккал):

- белки 18% по норме 20%
- жиры 39% 30%
- углеводы 43% 50%

Разница небольшая. Это блюдо можно подать на завтрак, потому что в первой половине дня физические нагрузки наиболее высокие.

Говядина с айвой и тыквой

Один килограмм говядины нарежьте небольшими кусочками. Влейте в сотейник 34 г растительного масла, припустите 200 г мелко нарезанного лука и обжарьте мясо. Добавьте в сотейник очищенную и нарезанную кусочками айву (200 г) и тыкву (200 г), влейте чайную ложку уксуса, положите корицу, посолите. Залейте всё одним литром воды и тушите до готовности мяса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	1000	189	124			1870
Масло растит.	34		34			306
Лук	200	3,4		19		86
Айва	200	1,2		17,8		76
Тыква	200	2		13		58
6 порций		195,6	158	49,8	4,1	2396
Одна порция		32,6	26,3	8,3	0,7	399

ХЕ только за счёт айвы $17,8 \text{ г} / 12 \text{ г} / 6 \text{ порций} = 0,1 \text{ ХЕ}$.

Говяжье филе с фасолью

Говяжье филе нарезать пластинами, хорошо отбить каждую пластину и только после этого нарезать мясо полосками (как на бефстроганов). Мясо обжарить на растительном масле. Почистить и мелко порезать морковь 200 г и 100 г лука. Мясо выложить на тарелку, а в оставшемся масле обжарить овощи. Пробланшировать 3-5 минут 500 г спаржевой фасоли, откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Фасоль нарезать крупными кусками. Соединить мясо с овощами и фасолью, накрыть крышкой и немного потушить на очень медленном огне, помешивая. Обжарить 30 г тыквенных семечек и перед подачей посыпать блюдо сверху. Украсить листиками базилика.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Семечки тыквы	30	6,2	15,9	1,5		173
Говяжья вырезка	1000	189	124			1870
Фасоль	500	20		21,5		160
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	34		34			306
6 порций		219,5	174,1	46,5	3,9	2618
Одна порция		36,6	29,0	7,7	0,6	436

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы фасоли $21,5 \text{ г} / 12 \text{ г} / 6 \text{ порций} = 0,3 \text{ ХЕ}$.

Говядина с овощами

Очистите 300 г лука и нарежьте его кольцами. Смажьте сотейник (типа гусятиницы) маслом и разложите густо лук. 600 г говядины нарежьте на пластины, отбейте их хорошо и выложите на лук, посолите, поперчите. Баклажаны (500 г) нарежьте кружочками толщиной в палец и выложите на мясо. Очистите 500 г картофеля, нарежьте крупной соломкой, покройте баклажаны. Всё залейте майонезом (100 г), смешанным с тёртым сыром (150 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Лук	300	5,1		28,5		129
Говядина	600	113,4	74,4			1122
Баклажаны	500	3	0,5	27,5		120
Картофель	500	10	0,5	98,5		415
Сыр	150	35,1	45			556
Майонез	Смотри на упаковке					
6 порций		166,6	120,4	154,5	12,9	2342
Одна порция		27,8	20,1	25,7	2,1	390

Считать 1,4 ХЕ. Углеводы картофеля 98,5 г/12 г/6 порций = 1,4 ХЕ.

Говядина с морковью

Говяжью вырезку 1000 г нарежьте на пластины, отбейте. Раскалите сковороду и обжарьте мясо очень быстро. Обжаренное мясо сложите в сотейник, посолите, поперчите, добавьте 300 г очищенной моркови (лучше мелкой целой), залейте водой и тушите до готовности мяса. Морковь подайте как гарнир на листьях зелёного салата.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	1000	189	124			1870
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
6 порций		192,9	124,3	21	1,7	1969
Одна порция		32,1	20,7	3,5	0,3	328

ХЕ не считать. Такую технологию тепловой обработки мяса (на раскалённой сковороде без масла) применяю очень часто при необходимости предварительно обжарить мясные заготовки. Во-первых, сокращается количество жира в блюде, во-вторых, мясо получается более сочным, потому что моментальное запекание корочки не позволяет соку вытечь.

Рагу из говядины с капустой

Нарежьте кусочками говяжью грудинку (1000 г), положите в кастрюлю. 150 г лука и два зубчика чеснока мелко нарежьте и припустите в двух столовых ложках растительного масла (34 г), добавьте соль, перец, долейте один стакан воды, проварите. Влейте соус в кастрюлю с мясом, варите два часа, подливая воду по необходимости. Нашинкуйте 500 г белокочанной капусты (можно брюссельской) и проварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, положите в кастрюлю с мясом и поварите ещё немного всё вместе. Перед окончанием варки в готовое рагу добавьте мёд.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	1000	189	124			1870
Лук	150	2,6		14,2		64
Масло растит.	34		34			306
Капуста	500	9		27		140
Мёд	30	0,2		24,1		92
6 порций		200,8	158	65,3	5,4	2472
Одна порция		33,5	26,3	10,9	0,9	412

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы мёда 24,1 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Солянка по-грузински

Говядину 1000 г (филейную часть или вырезку) нарежьте небольшими кусками, добавьте 200 г мелко нарезанного лука и обжарьте на растительном масле (34 г). Обжаренное мясо переложите в кастрюлю, добавьте 100 г томатного сока, очищенные и нарезанные ломтиками солёные огурцы (200 г), дольку чеснока, 200 г слив без косточки, посолите, влейте 100 г воды. Тушите под закрытой крышкой до готовности мяса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	1000	189	124			1870
Лук	200	3,4		19		86
Огурцы солёные	200	5,6		2,6		38
Масло растит.	34		34			306
Томатный сок	100	1		3,3		18
Сливы	200	1,6		19,8		86
6 порций		200,6	158	44,7	3,7	2404
Одна порция		33,4	26,3	7,4	0,6	401

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы томатного сока 3,3 г + углеводы сливы 19,8 г = 23,1 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Говядина в горшочке

1-й вариант

Один горшочек – одна порция. Нарежьте небольшими кусочками 200 г говядины, 30 г моркови кружочками, лук мелко 50 г, крупно нашинкуйте 250 г капусты. Все подготовленные овощи сложите в горшочек, залейте водой, чтобы овощи были покрыты, посолите, поперчите, положите лавровый лист и душистый перец, поставьте в духовку (температура средняя) на один час. Если мясо жёсткое, то тушите до готовности мяса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	200	37,8	24,8			374
Морковь	30	0,4		2,1		10
Лук	50	0,8		4,7		22
Капуста	250	4,5		13,5		70
Одна порция		43,5	24,8	20,3	1,7	476

ХЕ не считать по теории наличия клетчатки. Но углеводов всё-таки почти на две хлебные единицы, содержание сахара в крови, пусть незначительно, но повысится.

2-й вариант

Всё по той же технологии. 200 г говядины кусочками, 50 г лука мелко нарезанного, 100 г баклажан, 100 г помидор, 50 г сладкого перца, нарезанных кубиками, сложите в горшочек. Содержимое посолите, добавьте лавровый лист, душистый перец, залейте водой и тушите в духовке до готовности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	200	37,8	24,8			374
Лук	50	0,8		4,7		22
Баклажаны	100	0,6	0,1	5,5		24
Помидоры	100	0,6		4,2		19
Перец сладкий	50	0,6		2,3		11
		40,4	25,8	16,7	1,4	450

ХЕ не считать.

Мясная сумка

Шампиньоны 300 г хорошо промойте, мелко нарежьте и обжарьте на 30 г сливочного масла до готовности. Добавьте к грибам 40 г натёртой или мелко порезанной чёрствой булки, 100 г нарезанных анчоусов (то же самое хамса или

килька, не солёная), 50 г нарезанной любой зелени и цедру одного лимона, ещё немного пожарьте. Когда смесь остынет, смешайте со слегка взбитым яйцом, посолите, поперчите. Кусок говяжьей вырезки 1000 г надрежьте вдоль и вложите в образовавшийся «карман» грибную смесь. Надрез тщательно зашейте. Вырезку обжарьте на оставшемся масле, (можно добавить ещё 30 г), перевернув её раза два. Выложите в форму, добавьте немного воды, запекайте до готовности мяса в духовке при средней температуре. Во время запекания вырезку нужно перевернуть и часто поливать выделяющимся соком. Перед подачей нарезать на порции.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говяжья вырезка	1000	189	124			1870
Шампиньоны	300	8,1	0,9	7,8		72
Масло сливочное	60	0,4	49,5	0,5		449
Булка	40	3,1	1,0	21,4		102
Яйцо, 1 шт.	43	5,5	4,9	0,3		67
Анчоусы	100	17,3	5,6			121
Зелень	50	1,8		4,1		22
6 порций		225,2	185,9	34,1	2,8	2703
Одна порция		37,5	31	5,7	0,5	450

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы булки 21,4 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ. Добавка булки, хоть и незначительная, даст повышение сахара. Это блюдо требует затрат времени, советую готовить в выходной день или вечером. Ваши затраты по времени компенсируются в следующие два дня, по той простой причине, что у вас будет готовый завтрак. Порцию на завтрак можно уменьшить вдвое. Очень хорошо заменит не совсем полезную, но, как правило, любимую детьми колбасу. Бутерброд с таким мясом (хлеб – 1ХЕ), всего 1,2 ХЕ, плюс фруктовый салат на 2,5 ХЕ и кофе с молоком на 0,3 ХЕ – отличный завтрак.

Хлебцы из мясного фарша

50 г шпика (сала) нарежьте мелкими кубиками, растопите на сковороде, лук 150 г и 2 дольки чеснока измельчите и обжарьте на растопленном шпике до золотистого цвета, смешайте с промытой гречкой (100 г) и жарьте ещё 5 минут. Влейте стакан воды, добавьте чёрный молотый перец и молотый кориандр по половине чайной ложки, щепотку мускатного ореха, посолите и варите, помешивая, на слабом огне ещё 5 минут. Оставьте набухать на 15 минут. Нагрейте духовку до 200⁰С. Приготовьте фарш из 500 г говядины. Фарш перемешайте с гречневой кашей, выложите его в смазанную жиром прямоугольную форму и запекайте в течение часа. Если формы нет, можно воспользоваться пищевой фольгой, но тогда это будет другая форма.

Испечённый хлебец остудите, заверните в фольгу и поставьте в холодильник на три часа. Подавайте нарезанные хлебцы со сметаной 10% жирности, смешанной с мелко нарубленной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Шпик	50	0,7	46,4			408
Лук	150	2,6		14,2		64
Чеснок	10	0,6		2,1		10
Гречневая крупа	100	12,6	2,6	68		329
Говядина	500	94,5	62			935
Сметана 10% жир.	120	3,6	12,0	3,5		139
Зелень	50	1,8		4,0		22
6 порций		116,4	123	91,8	7,6	1907
Одна порция		10,4	20,5	15,3	1,3	318

Считать 0,9 ХЕ. Углеводы гречневой крупы 68 г/12 г/6 порций = 0,9ХЕ. Хлебцы можно использовать и как самостоятельное блюдо с овощным гарниром, и для приготовления бутербродов.

Фаршированные цуккини

Шесть штук молодых цуккини (1000 г) разрежьте вдоль пополам, удалите мякоть и мелко порубите её. Посолите и поперчите. Нарезьте 300 г лука, 10 г чеснока и 150 г шампиньонов. Сделайте фарш из 600 г говядины. Фарш смешайте с луком и чесноком и жарьте, пока он не станет рассыпчатым, добавьте мякоть цуккини и шампиньоны и жарьте ещё минуты три. Посолите, добавьте специи по вкусу, нафаршируйте половинки цуккини. Потрите 150 г сыра и посыпьте цуккини. Выложите на противень и запекайте в духовке при средней температуре 30 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Цуккини	1000	6	3	57		270
Лук	300	5,1		28,5		129
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Шампиньоны	150	4,1	0,4	3,9		36
Говяжий фарш	600	113,4	74			1122
Сыр	150	40,2	40,9			541
Масло растит.	34		34			306
6 порций		169,4	152,3	91,5	7,6	2415
Одна порция		28,2	25,3	15,3	1,3	402

ХЕ не считать. Если есть возможность, измерьте уровень сахара в крови и определите степень влияния углеводов данного блюда конкретно для вашего организма.

Люля-кебаб с овощами

Нарежьте кусками 600 г говяжьего филе. Лук 100 г нарежьте крупными кубиками и хорошо смешайте с мясом, чтобы лук пустил сок (лучше это сделать хорошо вымытыми руками), посолите, поперчите и оставьте на два часа при комнатной температуре мариноваться. Из маринованного мяса и лука сделайте фарш. В фарш добавьте 200 г свеклы и 100 г моркови, натёртых на мелкой тёрке, 50 г хлеба, замоченного в воде, один взбитый белок. Фарш хорошо вымесите, можно миксером, до однородного состояния и разделайте на короткие сосиски (для тех, кто не видел люля-кебаб). Обваляйте люля-кебаб в муке и обжарьте на растительном масле (34 г). Обжаренные люля-кебаб сложите в сотейник, добавьте 100 г томатного сока и потушите минут 10 на слабом огне. Можно добавить сметану, или подать готовые люля-кебаб с майонезом или кетчупом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	600	113,4	74,4			1122
Свекла	200	3,4		21,6		96
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Лук	100	1,7		9,5		43
Хлеб	50	3,8	1,2	26,7		127
Белок	23	1,2	1,1	0,6		15
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Масло растит.	34		34			306
Сок томатный	100	1		3,3		18
6 порций		129	111,2	90,7	7,6	1859
Одна порция		21,5	18,5	15,1	1,3	310

Считать 0,7 ХЕ. Углеводы хлеба 26,7 г + углеводы муки 22 г + углеводы томатного сока 3,3 г = 0,7 ХЕ. Предположительно, фарш делится на 12 штук люля-кебаб, на порцию две штуки, но можно сделать их помельче, тогда их получится больше. В зависимости от этого будет на порцию больше штук или порция меньше.

Фаршированные овощи по-провансальски

4 помидора (400 г) разрежьте поперёк. 6 штук молодых цуккини (600 г) разрежьте вдоль. 2 луковицы (200 г) разрежьте пополам. У помидоров, цуккини и лука вырежьте сердцевину и мелко порежьте её. Разогрейте одну столовую

ложку растительного масла (17 г) и пожарьте на нём порезанную сердцевину овощей, выложите эту массу в отдельную посуду. Из 500 г говядины сделайте фарш и пожарьте его на двух столовых ложках растительного масла (34 г). Смешайте мясо и пожаренные овощи, добавьте два взбитых яйца, 50 г сыра, нарезанного мелкими кубиками, всё хорошо перемешайте, посолите, поперчите. Начините фаршем овощи, слегка примните его. Противень смажьте маслом и уложите на него фаршированные овощи. Запекайте в духовке 45-50 минут. Подавать можно и горячими, и холодными. Можно полить соусом, приготовленным из кислого молока (кефир, йогурт) с чесноком и мелко нарезанной зеленью, или просто майонезом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Говядина	500	94,5	62			935
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Сыр	50	13,4	13,6			180
Масло растит.	50		50			449
Помидоры	400	2,4		16,8		76
Лук	200	3,4		19		86
Цуккини	600	3,6	1,8	34,2		162
6 порций		128,2	137,3	70,6	5,9	2023
Одна порция		21,4	22,9	11,8	1,0	337

ХЕ не считать. На одну порцию – две половинки любых овощей.

Капустная запеканка с говядиной

Из 500 г говядины сделайте фарш. Мелко нарежьте 200 г лука и слегка обжарьте его на сливочном масле (50 г), добавьте фарш и пожарьте ещё 5 минут. Подмешайте 1000 г нашинкованной белокочанной капусты, 100 г томатного сока, посолите, поперчите и потушите на медленном огне, пока не выпарится вся жидкость. Форму смажьте маслом, выложите капустно-мясную массу, посыпьте 100 г тёртого сыра и залейте взбитой смесью двух яиц и 100 г молока. Запекайте в духовке при средней температуре 45 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Капуста	1000	18		54		280
Лук	200	3,4		19		86
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Томатный сок	100	1		3,3		18
Говядина	500	94,5	62			935
Сыр	100	26	26,5			334

Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Молоко	100	2,8	3,2	4,7		58
6 порций		156,9	142,8	82	6,8	2220
Одна порция		26,1	23,8	13,7	1,1	370

ХЕ можно не считать.

БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Мясо телятины с пюре из баклажанов

Мясо телятины 800 г нарежьте мелкими кубиками, положите в кастрюлю, добавьте нарезанный лук 200 г, один стакан воды, перец, соль и тушите на медленном огне. Помидоры (300 г) очистите от кожицы, нарежьте кубиками и минут через 30 добавьте к мясу. Всё перемешайте и тушите до готовности мяса. 1000 г баклажанов испеките на открытом огне или в духовке, снимите кожу и мелко нарежьте. Растопите 50 г сливочного масла, добавьте одну столовую ложку муки (30 г), перемешайте. Соедините с баклажанами, 50 г тёртого сыра и влейте 200 г молока. Посолите по вкусу, накройте крышкой и тушите на медленном огне. Сделайте пюре. Подайте мясо с пюре, посыпьте нарезанной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	800	157,6	9,6			720
Лук	200	3,4		19		86
Помидоры	300	1,8		12,6		144
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Баклажаны	1000	6	1	55		240
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Сыр	50	13	13,2			167
Молоко	200	5,6	6,4	9,4		116
6 порций		190,9	71,8	118,4	9,9	1946
Одна порция		31,8	12	19,7	1,6	324

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы муки 22 г + углеводы молока 9,4 г = 31,4 г / 12 г / 6 порций = 0,4 ХЕ.

Гуляш из телятины « Паприкаш »

1000 г телятины нарежьте небольшими кубиками. Лук 200 г нарежьте и пожарьте на растительном масле (34 г) до прозрачности. Поперчите и добавьте 2 столовые ложки воды, смешайте с мясом, посолите и тушите под крышкой минут 10, периодически помешивая. Сладкий перец (300 г) и помидоры (200 г) без кожицы мелко порежьте и добавьте к мясу. Тушите под крышкой 30 минут, при необходимости подливая горячую воду. 100 г сметаны 10% жирности смешайте с 1 столовой ложкой муки (30 г) и заправьте гуляш.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1000	197	12			900
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	34		34			306
Перец сладкий	300	3,9		17,1		81
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Сметана	100	3	10	2,9		116
6 порций		211,7	56,4	69,4	5,8	1626
Одна порция		35,3	9,4	11,6	1,0	271

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 22 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Рулет из телятины с грибами

Грибы шампиньоны (600 г) и лук (150 г) нарежьте и обжарьте на растительном масле (34 г), посолите, поперчите. 1200 г телятины вымойте, обсушите и хорошо отбейте, сформировав большой продолговатый пласт, посолите, поперчите. Равномерно выложите на него грибной фарш и сверните рулетом. Перевяжите его грубой ниткой или сколите деревянными шпажками. Обжарьте рулет в оставшемся на сковороде масле, переложите на смазанный маслом противень. Запекайте в духовке при температуре 200⁰ до тех пор, пока мясо не станет мягким. Достаньте, охладите и нарежьте порционными кусочками.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1200	236,4	14,4			1080
Шампиньоны	600	16,2	1,8	15,6		144
Масло растит.	34		34			306
Лук	150	2,6		14,2		64

6 порций		255,2	50,2	29,8	2,5	1594
Одна порция		42,5	8,4	5,0	0,4	266

ХЕ не считать.

Рагу из телятины с шампиньонами

Телятину (800 г) нарежьте кусочками около 3 см. Морковь (70 г), сельдерей (50 г) нарежьте некрупными кубиками, лук (100 г) разрежьте пополам. Мясо и овощи сложите в кастрюлю, и залейте водой, поварите чуть больше часа. Шампиньоны очистите, разрежьте на четыре части, поварите минут 10-15 в том же бульоне. Мясо с кореньями и грибами слейте через сито, лук удалите. Муку, одну столовую ложку (30 г), поджарьте на сливочном масле (30 г), разведите бульоном (0,5 л) и поварите. Приправьте желтком и 100 г сливок 10% жирности, посолите, поперчите. Мясо, шампиньоны и овощи положите в соус и посыпьте блюдо зеленью петрушки.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	800	157,6	9,6			720
Морковь	70	0,9		4,9		23
Лук	100	1,7		9,5		43
Сельдерей	50	0,7		5,5		23
Шампиньоны	400	10,8	1,2	10,4		96
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Желток, 1 шт.	20	1,6	1,4	0,1		19
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Зелень	50	1,8		4,1		22
6 порций		181,5	47,3	60,8	5,1	1387
		30,2	7,9	10,1	0,8	231

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 22 г / 12 г / 6 порций = 0,3 ХЕ. Соус повысит уровень сахара в крови.

Рулетки из телятины

Основа этого блюда – телятина 1200 г, нарезанная на пластины (12 штук) и хорошо отбитая. Вашему вниманию предлагается пять вариантов начинок, а вы можете придумать и свою.

С грибами

50 г белых сухих грибов предварительно замочите, затем отварите до готовности. Можно взять любые другие грибы, не обязательно сухие, можно и свежие, но тогда увеличится количество. Грибы мелко нарежьте соломкой, лук (100 г) тоже мелко нарежьте, всё обжарьте на растительном масле (34 г). Грибы с луком остудите и разложите одинаковыми порциями на 12 пластин из телятины. Каждую пластину сверните в рулет и закрепите ниткой или деревянной шпажкой. Рулеты обжарьте на оставшемся в сковороде масле и сложите в сотейник, налейте стакан воды или бульона (мясного, овощного, грибного) и тушите до готовности мяса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1200	236,4	14,4			1080
Грибы белые	50	13,8	3,4	5		104
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	34		34			306
6 порций		251,9	51,8	14,5	1,2	1533
Одна порция		21	4,3	2,4	0,2	128

ХЕ не считать.

С сыром

120 г голландского сыра порежьте мелкими кубиками и равномерно распределите на 12 пластинках из телятины. Заверните рулеты, скрепите и обжарьте на растительном масле (34 г), сложите в сотейник, добавьте воду или бульон и тушите до готового состояния.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1200	236,4	14,4			1080
Сыр голландский	120	32,2	32,7			433
Масло растит.	34		34			306
6 порций		268,6	81,1			1819
Одна порция		22,4	6,8			152

ХЕ нет.

С курагой

100 г кураги распарьте минут 5 в горячей воде, нарежьте соломкой, начините рулетики, обжарьте на растительном масле (34 г) и всё как в предыдущем рецепте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1200	236,4	14,4			1080
Курага	100	5,2		65,9		272
Масло	34		34			306
6 порций		241,6	48,4	65,9	5,5	1658
Одна порция		20,1	4,0	10,9	0,9	138

Считать 0,9 ХЕ. Углеводы кураги 65,9 г/12 г/6 порций = 0,9 ХЕ.

С яйцом и зеленью

Отварите два яйца вкрутую, очистите и измельчите. Зелень петрушки (50 г) или другую мелко порежьте, смешайте с яйцом и далее как в рецепте «Рулетики с сыром».

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1200	236,4	14,4			1080
Яйцо, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Зелень	50	1,8		4,1		92
Масло растит.	34		34			306
6 порций		249,1	58,3	4,1	0,4	1543
Одна порция		20,7	4,9	0,7		128

ХЕ нет.

С макаронными изделиями

100 г макаронных изделий (лучше удлиненной формы) отварите, но не переварите, откиньте на дуршлаг. В зависимости от формы макаронных изделий положите на пластину из телятины одну, две штуки и заверните в рулет, обжарьте на масле, добавьте жидкость и тушите на слабом огне до готовности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1200	236,4	14,4			1080
Макароны	100	11		77		336
Масло растит.	34		34			306
6 порций		247,4	48,4	77	6,4	1722
		20,6	4,0	12,8	1,0	143

Считать 1,0 ХЕ.

Рулет из телятины

Вымытую телятину (1000 г) хорошо отбейте, чтобы получился прямоугольный пласт. Голландский сыр (100 г) и колбасу (салами, сервелат 80 г) нарежьте тонкими ломтиками. На посыпанный солью и перцем пласт телятины равномерно выложите слоями сначала сыр, потом колбасу и веточки укропа. Сверните мясо в рулет и перевяжите натуральными нитками, чтобы он не развернулся во время выпекания. Выпекайте в духовке при температуре 200⁰ до мягкости. Подавать можно как горячее блюдо или холодную закуску. На каждый порционный кусочек положите 2-3 кружочка отварной моркови и веточку зелени.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	1000	197	12			900
Колбаса сервелат	80	22,6	22			288
Сыр голландский	100	26,8	27,3			361
Зелень	50	1,8		4,0		22
Морковь	100	1,3	0,1	7,0		33
6 порций		249,5	61,4	11	0,9	1604
Одна порция		41,5	10,2	1,8	0,1	267

ХЕ не считать.

Бефстроганов по-швейцарски

Мясо телятины (800 г) помойте, обсушите и острым ножом нарежьте на тонкие ломтики или плоские кусочки, посолите, поперчите, обсыпьте мукой (30 г). 200 г лука порежьте на мелкие кубики. Шампиньоны (300 г) почистите и мелко порежьте. Обжарьте на сливочном масле (50 г) мясо, выньте его. Лук и грибы потушите в том же масле и залейте 150 г воды. Покипятите немного, добавьте 100 г сливок 10% жирности, посолите, поперчите. Мясо с выступившим соком добавьте в соус и дайте ему потомиться на медленном огне, не допуская кипения.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	800	157,6	9,6			720
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Лук	200	3,4		19		86
Шампиньоны	300	8,1	0,9	7,8		72
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374

Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		175,6	62,1	53,2	4,4	1469
Одна порция		29,3	10,3	8,9	0,7	245

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 22 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Телятина с овощами

Нарежьте 500 г телятины тонкими ломтиками и обжарьте на раскалённой сковороде без жира. Залейте мясо горячей водой, накройте крышкой, потушите до мягкости. Мясо должно быть в бульоне. 100 г моркови очистите, порежьте на кружочки, добавьте к мясу. Пока мясо с морковью тушится, вы нарежете некрупно зелёную фасоль в стручках (лучше спаржевую) и добавляете в сковороду. В последнюю очередь добавляете цветную капусту, разобрannую на мелкие кочешки, всё солите, добавляете специи по вкусу и тушите до готовности овощей. Взбиваете три яйца и заливаете телятину с овощами, подрумяниваете в сильно нагретой духовке. Перед подачей посыпьте зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Телятина	500	98,5	6			450
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Фасоль	200	44,6	3,4	109		618
Цветная капуста	200	5,0		9,8		58
Яйца, 3 штуки	129	16,4	14,8	0,9		203
6 порций		165,8	24,3	126,7	10,6	1362
Одна порция		27,6	4,1	21,1	1,8	227

Считать 1,5 ХЕ. Углеводы фасоли 109 г/12 г/6 порций = 1,5 ХЕ.

Мясные шарики с укропом

Из 600 г телятины сделайте фарш, добавьте 30 г замоченного в воде хлеба. Два яичных белка взбейте, петрушку (небольшой пучок) мелко нарежьте, смешайте всё с фаршем, посолите, поперчите по вкусу. Сформируйте из фарша небольшие шарики (желательно одного размера), залейте горячей водой и потушите до готовности. Приготовьте соус: 50 г сливок 10% жирности смешайте с 30 г лимонного сока и мелко нарезанным укропом, посолите, поперчите и добавьте немного бульона, в котором тушились шарики. Положите на порцию несколько шариков и полейте их соусом. Всё количество шариков рассчитано на шесть порций, поэтому получившееся у вас количество разделите на шесть.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Телятина	600	118	7,2			540
Хлеб	30	2,3	0,7	16		76
Яичный белок	46	2,4	2,1	0,1		29
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
Лимонный сок	30	0,3		3,4		9
6 порций		124,5	10,5	21,5	1,8	713
Одна порция		20,7	1,7	3,6	0,3	119

ХЕ в общем меню учесть. Хлеб 16 г / 12 г / 6 порций = 0,2 ХЕ.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

Свинина в пикантном соусе

Свинину (800 г) нарежьте кубиками, залейте водой так, чтобы она покрыла мясо на 2 см. Добавьте 100 г нарезанного лука, соль, лавровый лист, душистый перец и тушите до готового состояния. Приготовьте соус: 50 г муки разведите небольшим количеством холодного бульона, а затем, постоянно помешивая, влейте остальной бульон (всего около 300 мл). Поварите бульон с мукой на медленном огне, постоянно помешивая, добавьте в соус по одной столовой ложке кетчупа и горчицы готовой. Мелко порежьте солёный огурец (100 г) и положите в соус, добавьте мясо и совсем немного всё потушите.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свинина	800	131,2	222,4			2528
Лук	100	1,7		9,5		43
Мука	50	5,3	0,6	36,6		164
Огурец солёный	100	2,8		1,3		19
6 порций		141	223	47,4	3,9	2754
Одна порция		23,5	37,2	7,9	0,7	459

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы муки 36,6 г/12 г/6 порций = 0,5 ХЕ. При приготовлении блюд из свинины следует помнить, что даже нежирная свинина очень калорийна.

Свинина в соусе карри

В неметаллической посуде смешайте 100 г сливок 10% жирности, 150 г томатного сока, 50 г лимонного сока и чайную ложку приправы карри. 800 г свиной вырезки нарежьте небольшими кубиками, положите в подготовленную смесь, хорошо перемешайте и оставьте под крышкой в этом маринаде на ночь в

прохладном месте. На следующий день 100 г лука и 10 г чеснока измельчите и обжарьте на растительном масле (17 г), добавьте в мясо с маринадом и готовьте на медленном огне до мягкого состояния мяса. Минут за 10-15 до окончания готовки добавьте в мясо порезанное кубиками яблоко (100 г), смешанное с мукой (30 г), всё ещё потушите. Мясо во время приготовления нужно помешивать.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свинина, вырезка	800	131,2	222,4			2528
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Томатный сок	150	1,5		4,9		27
Лук	100	1,7		9,5		43
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Масло растит.	17		17			153
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Яблоко	100	0,4		11,3		46
Лимонный сок	50	0,4		1,8		15
6 порций		142	249,8	55,6	4,6	3040
Одна порция		23,7	41,6	9,3	0,8	507

Считать 0,5 ХЕ. Углеводы томатного сока 4,9 г + углеводы яблока 11,3 г + углеводы муки 22 г = 38,2 г/12 г/6 порций = 0,5 ХЕ.

Свинина, фаршированная квашеной капустой

Кусок свиной вырезки (1200 г) разрежем на шесть одинаковых кусков. В каждом куске сделаем глубокий надрез, не разрезая до конца. Мясо посолим, поперчим и отложим. Замоченные предварительно белые грибы отварим, остудим и нарежем соломкой. 100 г лука мелко порежьте и обжарьте на растительном масле (17 г), добавьте грибы и ещё немного пожарьте. Квашеную капусту отожмите (если сильно кислая, промойте) и слегка обжарьте на растительном масле (17 г) до характерного, так называемого «пирожкового запаха». Соедините капусту и грибы и начините подготовленное мясо. Фарш вложите как в карманы, разрез закрепите деревянной шпажкой. Фаршированное мясо немного обжарьте и сложите в сотейник, налейте грибной бульон, чтобы мясо было покрыто на 1-2 см, и тушите до мягкого состояния мяса.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свинина, вырезка	1200	196,8	333,6			3792
Капуста квашеная	300	2,4		5,4		42

Грибы белые	30	8,3	2,0	3		63
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло растит.	34		34			306
6 порций		209,2	369,6	17,9	1,5	4246
		17,4	30,8	1,5	0,1	354

ХЕ не считать.

Свинина с яблоками

Для этого блюда необходимо купить кусок мяса 1000 г от шейной части, при этом попросить отрезать так, чтобы потом его можно было свернуть в рулет. Мясо вымойте, осушите, отрежьте вдоль куска 300 г. Оставшийся прямоугольник хорошо отбейте, чтобы он стал тоньше и увеличился в размерах. Срезанные 300 г прокрутите через мясорубку, добавьте 100 г мелко нарезанного лука, одно взбитое яйцо, посолите, поперчите, приправьте сухим шалфеем (можно выбрать другую пряность) и хорошо вымесите. Фарш разложите валиком по пласту мяса, сверните его рулетом и перевяжите натуральной ниткой. Положите рулет на противень, подлейте стакан воды и поставьте в духовку на 2,5 часа. Температура в духовке 200°. 500 г яблок очистите, нарежьте кубиками, залейте водой, чтобы покрыла яблоки, добавьте корицу, соль. Яблоки проварите, пока они не станут мягкими, разотрите в пюре, добавьте чайную ложку готовой горчицы. Мясо разрежьте на порционные куски и подайте с яблочным соусом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свинина	1000	164	278			3160
Лук	100	1,7		9,5		43
Яйцо, 1 шт.	43	5,5	4,9	0,3		67
Яблоки	500	2,0		56,5		230
6 порций		173,2	282,9	66,3	5,5	3500
Одна порция		28,8	47,1	11,1	0,9	583

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы яблок 56,5 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ.

Гуляш из свинины с квашеной капустой

Свинину (700 г) нарежьте кубиками примерно по 3 см. 200 г лука мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле (34 г), добавьте 100 мл воды, кубики мяса и тушите под крышкой 10 минут. Сладкий перец 200 г мелко порежьте, смешайте с тмином и добавьте к мясу. Через 20 минут подмешайте 500 г квашеной капусты и тушите ещё 30 минут. 100 г сметаны 10% жирности

смешайте с мукой (30 г) и заправьте гуляш. В открытой посуде поварите гуляш ещё минут 10.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свинина	700	114,8	194,6			2212
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	34		34			306
Перец сладкий	200	2,6	11,4			54
Капуста квашеная	500	4		9		70
Мука	30	3,2	0,4	22		99
Сметана	100	3	10	2,9		116
6 порций		131	250,4	52,9	4,4	2943
Одна порция		21,8	41,7	8,8	0,7	490

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 22 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Свинина со свежей капустой

Свиные рёбрышки (можно мякоть) 1000 г нарежьте небольшими кусочками, смешайте с крупно нарезанным луком (100 г), посолите, поперчите и выложите в сотейник. 500 г капусты нашинкуйте и выложите на мясо. Залейте 200 г томатного сока, добавьте немного воды, чтобы она покрыла капусту, посыпьте тмином и тушите на медленном огне 1-1,5 часа.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Свинина	1000	164	278			3160
Капуста	500	9,0		27		140
Лук	100	1,7		9,5		43
Томатный сок	200	2		6,6		36
6 порций		176,7	278	43,1	3,6	3379
Одна порция		29,4	46,3	7,2	0,6	563

ХЕ незначительно повлияют на колебания сахара. Клетчатка капусты замедлит этот процесс.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯЖЬИХ СУБПРОДУКТОВ

Сердце отварное

Отварите 1000 г сердца говяжьего с луком и кореньями, минут за 20-30 перед окончанием варки посолите, положите лавровый лист, перец горошком,

остудите обязательно в бульоне, иначе оно почернеет. Отварное сердце уже само по себе можно подавать как самостоятельное блюдо. Оно хорошо сочетается с хреном, кетчупом, майонезом. Можно сделать домашние заправки. Предлагаю вам два варианта.

Вариант 1-й

Возьмите пучок зелени по вашему вкусу, мелко порежьте, измельчите чеснок, лук (тоже на ваш вкус – чего больше, чего меньше), сложите всё в миксер, добавьте немного томатного сока и хорошо измельчите до однородного состояния. Вылейте в банку, если густой, добавьте томатный сок, посолите, добавьте молотый кориандр, перемешайте.

Вариант 2-й

В один стакан кефира или, лучше, кислого молока (простокваши) добавьте измельчённый чеснок по вкусу, пучок мелко нарезанного укропа, ½ чайной ложки карри. Всё хорошо размешайте и подавайте к столу.

Четыре рецепта блюд с основой – отварное сердце

Отварное сердце с луком

1000 г сердца отварите, нарежьте тонкими полосками. Лук 200 г нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле (34 г), добавьте сердце, 100 г томатного сока, 100 г сливок 10% жирности и немного потушите всё на медленном огне.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сердце	1000	150	30			870
Лук	200	3,4		19		86
Томатный сок	100	1		3,3		18
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Масло растит.	34		34			306
6 порций		157,4	74	26,3	2,2	1398
Одна порция		26,2	12,3	4,4	0,4	233

ХЕ можно не считать.

Отварное сердце с перцем и морковью

К ингредиентам предыдущего рецепта добавить 100 г моркови и 200 г перца сладкого. Морковь и перец нарежьте тонкой соломкой и обжарьте вместе с

луком. Добавьте нарезанное отварное сердце, томатный сок и сливки и потушите.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сердце с луком		157,4	74	26,3		1398
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Перец сладкий	200	2,6		11,4		54
6 порций		161,3	74,1	44,7	3,7	1485
Одна порция		26,9	12,3	7,5	0,6	247

ХЕ можно не считать.

Отварное сердце с баклажанами

К продуктам рецепта «Отварное сердце с луком» добавьте 400 г баклажан и 200 г перца сладкого. Баклажаны нарежьте полосками, перец соломкой, обжарьте вместе с луком на растительном масле. К овощам добавьте отварное сердце, томатный сок, сливки и тушите. Потушите немного дольше, чем в предыдущем рецепте, потому что баклажаны готовятся чуть больше по времени.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сердце с луком		157,4	74	26,3		1398
Баклажаны	400	2,4	0,4	22		96
Перец сладкий	200	2,6		11,4		54
6 порций		162,4	85,8	48,3	4,0	1548
Одна порция		27,1	14,3	8,1	0,7	258

ХЕ можно не считать.

Отварное сердце со спаржевой фасолью

Отварите 1000 г сердца, нарежьте. Спаржевую фасоль (300 г) отварите до готового состояния, откиньте на дуршлаг. Лук обжарьте на растительном масле, добавьте фасоль. Пожарьте немного с фасолью, соедините с сердцем, добавьте томатный сок, сливки 10% жирности, потушите всё вместе. Подсолите по вкусу, добавьте, ½ чайной ложки карри.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сердце с луком		157,4	74	26,3		1398
Спаржевая фасоль	300	12		12,9		96

6 порций		169,4	74	39,2	3,3	1494
Одна порция		28,2	12,3	6,5	0,5	249

ХЕ лучше посчитать. Бобовые повышают уровень сахара в крови.

Рецепты этих блюд можно изменять по-вашему вкусу. Например, можно в рецепте с морковью и перцем убрать сливки, а в рецепте с фасолью, наоборот, томатный сок. Придать свой, неповторимый вкусовой оттенок помогут специи. В данных рецептах можно использовать чеснок, любую зелень, кориандр, карри и т.д.

Блюда из сердца имеют невысокую калорийность и большой процент содержания белка, что крайне необходимо растущему детскому организму.

Пример расчёта процента содержания белка в последнем рецепте.

$28,2 \text{ г} \times 4 \text{ ккал} = 112,8 \text{ ккал}$. По отношению к общей калорийности блюда – 249 ккал, это составит 45,3%. Считается по пропорции $249 \text{ ккал} - 100\%$; $112,8 \text{ ккал} - X \%$

Почки отварные

Блюда из почек, так же как и из сердца, не очень калорийны и имеют высокий процент белка. Они также не занимают много времени в приготовлении и не требуют особого профессионального мастерства. Единственная сложность – правильно подготовить и отварить почки, чем мы сейчас и займёмся. Покупая почки, необходимо выбирать светлые и не очень крупные. Необходимо также учесть, что от купленного вами веса процентов 20, как правило, уйдёт в отходы. Отходы эти составляет почечный жир, который необходимо тщательно вырезать острым ножом. Жир этот нигде не используется. Этот процесс продельвается только с говяжьими почками, в свиных и бараньих этого жира практически нет. Подготовленные почки заливаеете холодной водой и ставите варить. Необходимо следить до закипания, потому что большое количество белка, сворачиваясь, даёт обильную пену. Пену снимите, дайте почкам покипеть минут 10-15. После чего слейте всё содержимое в раковину, почки хорошо промойте под холодной водой, кастрюлю тоже вымойте. Почки залейте горячей водой, дайте закипеть, поварите минут 30 и повторите процедуру. Окончательно залейте почки горячей водой и варите до очень мягкого состояния. Минут за 20 до конца варки посолите, добавьте лук, лавровый лист, душистый перец горошком. Почки остудите – и они готовы к дальнейшему использованию.

Почки с луком

Подготовьте и отварите 1000 г почек, остудите, нарежьте тонкими пластинами. Нарежьте полукольцами 200 г лука, обжарьте его на растительном масле (34 г), добавьте почки, ещё немного пожарьте всё вместе и заправьте

сливками (100 г) 10% жирности. Потушите со сливками минут 5-7 на медленном огне, помешивая.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки	1000	125	18			660
Лук	200	3,4		19		86
Масло	34		34			306
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		131,4	62	23	1,9	1170
Одна порция		21,9	10,3	3,8	0,3	195

ХЕ не считать.

Почки по-русски

Все технологические операции предыдущего рецепта повторить до заправки сливками. В обжаренный лук и почки добавьте 200 г мелко нарезанных соленых огурцов, потушите, после чего заправьте сливками 10% жирности (100 г) и потушите всё вместе.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки с луком		131,4	62	23		1170
Огурцы солёные	200	5,6		2,6		38
6 порций		137	62	25,6	2,1	1208
Одна порция		22,8	10,3	4,3	0,4	201

ХЕ не считать.

Почки с грибами

Грибы шампиньоны или вёшенки (200 г) отварите до готового состояния в подсоленной воде, нарежьте некрупно. Лук (200 г) обжарьте на растительном масле (34 г) и добавьте грибы, немного пожарьте всё вместе. Смешайте с нарезанными отварными почками (1000 г), залейте сливками (100 г) 10% жирности и потушите 5-7 минут на медленном огне. Можно добавить чеснок и карри.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки с луком		131,4	62	23		1170
Грибы	200	5,4	0,6	5,2		48
6 порций		136,8	62,6	28,2	2,3	1218
		22,8	10,4	4,7	0,4	203

ХЕ не считать.

Почки с зелёным горошком

Проделайте весь технологический процесс по рецепту «Почки с луком», перед заправкой сливками добавьте 200 г зелёного горошка, залейте сливками и потушите 3-5 минут. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью. Хорошо подходит зелёный базилик.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки с луком		131,4	62	23		1170
Зелёный горошек	200	10	0,4	26,6		144
6 порций		141,4	62,4	49,6	4,1	1314
Одна порция		23,6	10,4	8,3	0,7	219

Считать 0,4 ХЕ.

Углеводы зелёного горошка 26,6 г/12 г/6 порций = 0,4 ХЕ.

Почки с паприкой (красным сладким перцем)

Почки (1000 г) подготовьте, отварите, нарежьте. Лук 200 г нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле (34 г). 200 г сладкого красного перца нарежьте соломкой и пожарьте немного вместе с луком, добавьте почки, залейте сливками (100 г) 10% жирности и потушите. Можно добавить кориандр, заменить сливки томатным соком или свежими помидорами, натёртыми на крупной тёрке.

СОВЕТ! Если по рецепту нужно очистить помидоры от кожицы (с той целью, чтобы кожица не попадалась кусками в блюде), то проще натереть помидоры на крупной тёрке, и тогда помидорная масса станет однородной.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки с луком		131,4	62	23		1170
Перец сладкий	200	2,6		11,4		54
6 порций		134	62	34,4	2,9	1224
Одна порция		22,3	10,3	5,7	0,5	204

ХЕ не считать.

Почки с квашеной капустой

Проделайте всё как в рецепте «Почки с луком». 300 г квашеной капусты обжарьте на растительном масле (34 г) до характерного запаха, смешайте с почками и потушите 5-7 минут всё вместе. Сливки можно исключить. Можно

добавить томатный сок, из специй хорошо подойдёт тмин. Вообще, любая капуста (не в салате, а в приготовлении) сочетается с тмином.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Почки с луком		131,4	62	23		1170
Капуста квашеная	300	2,4		5,4		42
Масло растит.	34		34			306
6 порций		133,8	96	28,4	2,4	1518
Одна порция		22,3	16	4,6	0,4	253

ХЕ не считать.

К описанным шести рецептам можно добавить ещё несколько. Это не только специи, но и сочетание ингредиентов. Можно объединить грибы и солёные огурцы; зелёный горошек и квашеную капусту; перец и зелёный горошек; грибы и квашеную капусту; солёные огурцы и зелёный горошек. А можно и по три рецепта объединить: грибы, солёные огурцы, зелёный горошек; капусту, зелёный горошек, сладкий перец и т.д. Эти рецепты – пример того, как из доступных (по содержанию и по цене) продуктов можно приготовить большое количество не повторяющихся по вкусу блюд.

Итог одной фразой: не очень дорого, не очень вредно и, главное, вкусно.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень очень богата витамином А. Самое высокое её содержание в говяжьей печени, 10-15 г, которое покрывает суточную потребность в этом витамине. Витамин обладает свойством откладываться в организме «про запас». Поэтому блюдо из 100 г печени раз в неделю даёт возможность пополнить его дефицит. В печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Что касается микроэлементов, то такие как цинк и хром очень важны для людей, страдающих сахарным диабетом. Цинк необходим для образования инсулина – гормона поджелудочной железы, способствует процессам роста, полового созревания, заживлению ран. Хром регулирует содержание сахара в крови. При недостатке хрома наблюдаются расстройства сна, депрессия, похудение. Для приготовления блюд из печени я использую говяжью или куриную печень. Свиная печень имеет зернистую структуру и специфический привкус горечи.

Паштет из печени

Обмойте, очистите от плёнки и жёлчных протоков 500 г печени, нарежьте крупными кусками и отварите до готового состояния. В процессе варки

добавьте очищенную луковицу (80 г), морковь (70 г), лавровый лист, душистый перец горошком. Отварите одно яйцо вкрутую. Все продукты хорошо остудите, печень должна остыть в бульоне, в котором варилась, иначе она потемнеет. Печень, лук, морковь и яйцо пропустите через мясорубку, лучше два раза. Взбейте 100 г размягчённого сливочного масла, добавьте к печени с овощами и всё ещё раз хорошо взбейте (лучше это сделать миксером). Можно добавить молотый мускатный орех. Паштет поставьте в холодильник не меньше, чем на час. Паштет, приготовленный по такой технологии, очень нежный и имеет меньшее количество калорий по сравнению с традиционно приготовленным. Единственное, в чём он проигрывает, это срок хранения.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Лук	80	1,4		7,6		34
Морковь	70	0,9		4,9		23
Яйцо	43	5,4	4,9	0,3		68
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Готовый продукт		95,3	102,9	13,7	1,1	1363

Хлебные единицы на порцию не считать, калорийность посчитайте сами. Сколько порций вы сделаете из общего количества паштета, на то количество единиц и разделите общую калорийность (1363). Если вы подадите паштет на завтрак (как бутерброд), то порцию можно сделать побольше, а можно и минимальную, как закуску.

Печень в сливках

Печень (500 г) подготовьте, нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, обваляйте в муке (30 г) и обжарьте на сковороде с растительным маслом (34 г). Лук (80 г) мелко порежьте и слегка обжарьте на оставшемся растительном масле, соедините с печенью в глубокой сковороде, в которой жарили. Добавьте 100 г сливок 20% жирности (жирность может быть и меньше), ½ стакана воды и тушите на слабом огне 20 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	8,7	15,5			490
Мука, 2-й сорт	30	3,5	0,5	21,2		98
Сливки 20% жир.	100	2,8	20	3,6		205
Лук	80	1,4		7,6		34
Масло растит.	34		34			306

6 порций		94,7	70	32,4	2,7	1133
Одна порция		15,8	11,7	5,4	0,4	189

ХЕ лучше учесть, присутствие в рецепте муки однозначно даст, пусть незначительное, количество 0,3 ХЕ, повышение уровня сахара в крови.

Бефстроганов из печени

Печень (500 г) подготовьте (обмойте, зачистите) и нарежьте брусочками. Две средних луковицы (160 г) нарежьте и обжарьте на растительном масле (34 г), выложите на отдельную тарелку. Печень посолите, поперчите и обжарьте на том же масле, постоянно помешивая. Через 7-10 минут добавьте жареный лук и посыпьте мукой (30 г), хорошо перемешайте и жарьте всё 5 минут. Положите 100 г сливок 20% жирности, закройте посуду крышкой и тушите на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол посыпьте измельчённой зеленью петрушки или укропа. Можно добавить немного томатного сока или карри. Будет совершенно другой вкус.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Масло растит.	34		34			306
Лук	160	2,8		15,2		68
Мука	30	3,5	0,5	21,2		98
Сливки 20% жирн.	100	2,8	20	3,6		205
6 порций		96,1	70	40	3,3	1167
Одна порция		16,0	11,7	6,7	0,6	194

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 21,2 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Печёночные оладьи

Вариант 1-й

В кастрюлю влейте 150 мл воды, вскипятите. В кипящую воду засыпьте ½ стакана хорошо промытой гречневой крупы, удалите шумовкой образовавшуюся пену и сварите рассыпчатую кашу. Остудите её и пропустите через мясорубку. Печень (500 г) подготовьте и тоже пропустите через мясорубку. В полученный фарш из печени и каши добавьте сырое яйцо, мелко нарезанный лук, посолите, поперчите. Фарш выкладывайте ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом. Оладьи сложить в кастрюлю (ещё лучше, в горшочек), добавьте 100 г сливок 10% жирности и тушите 20 минут на открытом огне или в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Гречка	100	12,6	2,6	68		329
Лук	80	1,4		7,6		34
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Яйцо, 1 шт.	43	5,4	4,9	0,3		68
Масло растит.	34		34			306
Готовый продукт		109,4	74,6	72,3	6,0	1345

Количество калорий и хлебных единиц в одной порции нужно считать, исходя из количества штук готового продукта и штук на одну порцию.

Вариант 2-й

Печень (500 г) подготовьте, пропустите через мясорубку. В полученный фарш добавьте один стакан (100 г) овсяных хлопьев, яйцо, мелко нарезанный лук (80 г), соль, перец. Далее все операции, как в первом варианте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Овсяные хлопья	100	13,1	6,2	65,7		355
Лук	80	1,4	7,6			34
Яйцо	43	5,4	4,9	0,3		68
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Масло растит.	34		34			306
Готовое блюдо		109,9	70,6	77,6	6,5	1371

Вариант 3-й

Печень (500 г) подготовьте, прокрутите через мясорубку вместе с 100 г хлеба, замоченного в воде. Добавьте яйцо, мелко нарезанный лук (80 г), посолите, поперчите и жарьте оладьи. Заправьте сливками (100 г) 10% жирности, потушите.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Хлеб	100	7,7	2,4	53,4		254
Лук	80	1,4		7,6		34
Яйцо, 1 шт.	43	5,4	4,9	0,3		68

Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Масло растит.	34		34			306
Готовое блюдо		104,5	66,8	65,3	5,4	1270

Печень с грибами

Подготовьте печень (500 г), нарежьте кусочками, обваляйте в муке (30 г) и обжарьте вместе с мелко нарезанными двумя головками лука (160 г). Отварите 250 г грибов (шампиньоны, вёшенки), остудите и нарежьте соломкой. Сложите грибы и печень в казанок, посолите, поперчите, влейте $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина и немного грибного бульона. Всё вместе потушите.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Грибы	250	4,2	0,7	3,5		42
Лук	160	2,8		15,2		68
Мука	30	3,5	0,5	21,2		98
Масло растит.	34		34			306
Вино	100			1,4		22
6 порций		97,5	50,7	41,3	3,4	1026
Одна порция		16,2	8,4	6,9	0,6	171

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 21,2 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Говяжья печень по-венециански

Подготовьте 600 г печени, нарежьте тонкими пластинами. 200 г лука очистите и нарежьте кольцами. В сковороде разогрейте три столовые ложки (50 г) растительного масла и на медленном огне при непрерывном помешивании минуты 3 пожарьте на нём лук, не подрумянивая, только до мягкости. Добавьте к луку три столовые ложки измельчённой зелени петрушки и постепенно влейте 150 г сухого белого вина. Увеличьте огонь и, когда вино закипит, положите в него печёнку. Вместе с луком потушите её минуты 4, посолите, поперчите, добавьте 50 г сливочного масла и растопите его. Печёнку нужно подавать на хорошо подогретом блюде.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	600	104,4	18,6			588
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	50		50			449
Вино	150			2,1		33

Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
6 порций		108,1	109,8	21,5	1,8	1530
Одна порция		18,0	18,3	3,6	0,3	255

ХЕ не считать.

Печень по-берлински

Подготовьте 600 г печени, нарежьте на 6 порционных ломтика по 100 г каждый. Три крупных яблока очистите, удалите сердцевину и разрежьте на 8 поперечных ломтиков каждое. Растопите 30 г сливочного масла, подрумяньте на нём с обеих сторон ломтики яблок и переложите их в тёплое место. На том же масле хорошо подрумяньте колечки лука (200 г) и тоже отложите в тёплое место. Печень обваляйте в муке (30 г). В другой сковороде разогрейте оставшееся сливочное масло (70 г) и обжарьте на нём печень с обеих сторон минут 5, поливая маслом, на котором жарились яблоки и лук. Печень посолите, поперчите, положите на подогретое блюдо и сверху накройте жареными яблоками и луком.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	600	104,4	18,6			588
Лук	200	3,4		19		86
Яблоки	300	1,2		33,9		138
Мука	30	3,5	0,5	21,2		98
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
6 порций		113,1	101,6	75	6,3	1658
		18,8	16,9	12,5	1,0	276

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы яблок 33,9 г + углеводы муки 21,2 г = 55,1 г / 12 г / 6 порций = 0,8 ХЕ.

Печень, запечённая с овощами

Подготовьте 500 г печени, положите в холодную воду на 30 минут. Потом хорошо посолите с обеих сторон, дайте ещё вылежаться 30 минут. Сполосните, осушите, нарежьте тонкими ломтиками и обваляйте в муке (30 г – три столовых ложки). Лук (160 г) очистите и нарежьте колечками. В сковороде разогрейте растительное масло (50 г) и подрумяньте на нём печень с луком, систематически помешивая. Печень с луком переложите в сотейник. В оставшемся масле слегка подрумяньте ложку муки (15 г). Постепенно разведите её мясным бульоном и поварите до консистенции крема, после чего соус посолите, поперчите. 300 г картофеля очистите и нарежьте круглыми

ломтиками. Яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками. Духовку разогрейте до 180⁰. Накройте печень слоем нарезанного картофеля и яблок. Залейте соусом и под крышкой потушите в духовке до полной готовности картофеля.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Мука	45	5,3	0,8	31,8		147
Лук	160	2,7		15,2		69
Масло растит.	50		50			449
Картофель	300	6	0,3	59,1		249
Яблоки	200	0,8		22,6		92
6 порций		101,8	66,6	128,7	10,7	1496
Одна порция		17	11,1	21,4	1,8	249

Считать 1,6 ХЕ. Углеводы муки 31,8 г + углеводы картофеля 59,1 г + углеводы яблок 22,6 г = 113,5 г/12 г/6 порций = 1,6 ХЕ.

Салат «Завтрак гурмана»

Подготовьте 500 г печени, отварите, остудите и нарежьте соломкой. Крупно нарежьте 200 г помидор, 200 г сладкого перца, 100 г зелёного лука. Все ингредиенты перемешайте, заправьте майонезом. Блюдо выложите листьями салата, на листья – салат, украсьте зеленью петрушки и укропа.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Помидоры	200	1,2		8,4		38
Перец сладкий	200	2,6		11,4		54
Лук зелёный	100	1,3		4,3		22
Салат	100	1,5		2,2		14
Зелень	50	1,8		4,0		22
Майонез	100	Смотри на упаковке				
6 порций		95,4	15,5	30,3	2,5	640
Одна порция		15,9	2,6	5,1	0,4	107

ХЕ можно не считать. В расчёте указаны все показатели без учёта майонеза.

Печёночный торт

Подготовьте 500 г печени, прокрутите через мясорубку. В фарш добавьте 0,5 л молока, 5 яиц, один стакан муки, 70 г растительного масла, посолите, поперчите. Это будет тесто, из него испеките 9-10 блинов.

Приготовьте начинку. Три головки лука (300 г) нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле (30 г). 200 г моркови натрите на крупной или специальной тёрке (морковь натирается длинной соломкой), посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанный чеснок по вкусу, сок ½ лимона, ½ чайной ложки кориандра. Всё хорошо вымешайте и оставьте на один час мариноваться. Можно взять готовой корейской моркови, но домашняя дешевле и остроту можно сделать по вкусу (особенно для детей). Собираем торт. Каждый блин смажьте майонезом и по очереди выкладываете сначала морковь, потом лук. Подавать можно как горячим, так и холодным. Минимальное количество порций 12 штук.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Печень	500	87	15,5			490
Молоко	500 мл	14	16	23,5		290
Яйца, 5 штук	215	27,3	24,7	15		337
Мука	160	16,9	2,1	117,1		526
Масло растит.	100		99,9			899
Лук	300	5,1		28,5		129
Морковь	200	2,6	0,2	14		66
Майонез	100	Смотри на упаковке				
12 порций		152,9	158,4	198,1	16,5	2737
Одна порция		12,7	13,2	16,5	1,4	228

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы молока 23,5 г + углеводы муки 117,1 г = 140,6 г / 12 г / 12 порций = 1,0 ХЕ. Не забудьте прибавить цифры майонеза. Если рецепт торта входит в праздничное меню, количество порций можно увеличить, потому что праздничный стол намного калорийней каждодневного. Чтобы иметь возможность всё продегустировать, нужно одно и то же по весу блюдо делить на большее количество порций, чем обычно. Уменьшая вес одной порции, уменьшаем калории, но увеличиваем ассортимент.

Рецепт этого торта не догма, а материал для творчества. Конечно, имеется в виду начинка. Вообще можно даже и без неё, просто блины смажьте майонезом и всё. Следующий вариант, вернее их много: добавляем к майонезу специи на выбор (карри, кориандр, мелко нарезанный свежий базилик, мелко нарезанная зелень петрушки, укропа и т.д.)

В качестве начинки можно предложить:

1. Мелко нарезанный зелёный лук, смешанный с карри.

2.Бланшированный сладкий перец (лучше цветной), нарезанный соломкой.

3.Протушенную квашеную капусту с луком.

Все ваши эксперименты с начинками должны учитывать большую калорийность и хлебные единицы печёночного теста для блинов.

БЛЮДА ИЗ КРОЛИКА И НУТРИИ

Кролик шпигованный

Обмойте тушку кролика (2000 г), осушите и разделайте на порционные куски. В каждом кусочке сделайте острым ножом (аккуратно, чтобы не поранить руку) глубокие надрезы – «карманы». Нарезьте мелкими кусочками 100 г шпика (сала). 3-4 зубка чеснока разделите на несколько частей. 50 г сухих белых грибов, предварительно замоченных, отварите, остудите и нарежьте кусочками средней величины. Кусочки шпика, чеснока, грибов вложите в «карманы». Шпигованные куски кролика сложите в сотейник (желательно в один ряд) и залейте сливками (100 г) 10% жирности, добавьте стакан воды и поставьте в хорошо разогретую духовку. Тушите до готового состояния.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кролик	2000	414	258			3980
Шпик	100	1,4	92,8			816
Чеснок	10	0,6		2,1		11
Грибы белые	50	13,8	3,4	5		104
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
10 порций		432,8	364,2	11,1	0,9	5029
Одна порция		43,3	36,4	1,1	0,1	503

ХЕ не считать.

Фрикасе из кролика

Мясо одного кролика (до 1 кг) разрежьте на куски, залейте стаканом воды, посолите, поперчите и потушите на маленьком огне в течение 10-15 минут. Выньте мясо и обжарьте в сливочном масле (30 г) до румяной корочки. Затем добавьте одну столовую ложку муки (30 г), ½ стакана мясного бульона, лавровый лист, чёрный перец горошком, нарезанный лук (150 г), 200 г нарезанных шампиньонов и варите около 1-1,5 часа. Готового кролика выложите на блюдо, полейте образовавшимся в процессе варки соусом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кролик	1000	207	129			1990
Масло сливочное	30	0,2	24,7	0,3		224

Лук	150	2,6		14,2		64
Шампиньоны	200	5,4	0,6	5,2		48
Мука	30	3,5	0,5	21,2		98
6 порций		218,7	154,8	40,9	3,4	2424
Одна порция		36,4	25,8	6,8	0,6	404

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы муки 21,2 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Нутрия под чахохбили

Разделанная тушка нутрии очень похожа на тушку кролика, только лапки короче и цвет мяса красноватый. Кто не пробовал, зачастую брезгливо относится к нутрии, но я при любом удобном случае рекламирую это мясо. Мясо нутрии намного нежнее мяса кролика (разумеется, не старое), в меру жирное, готовится быстро и имеет хорошие вкусовые качества. Нутрия – очень чистоплотное животное, всё что ест, обязательно моет, если не ест, то сама чистится, моется. Хорошо приготовив нутрию, вы и сами убедитесь в этих преимуществах.

Тушку нутрии (2000 г) обмойте, осушите и разделайте на порционные кусочки. Раскалите сковороду и без масла быстро обжарьте куски. Сложите в сотейник, добавьте 200 г мелко нарезанного лука, 200 г томатного сока, 50 г сливочного масла, 100 г вишневого сока. Можно добавить ½ стакана сухого красного вина, если готовите не для детей. Из специй: лавровый лист, душистый перец и обязательно немного корицы. Поставьте сотейник на огонь пока закипит, после чего на медленном огне тушите до готового состояния.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Нутрия	2000	414	258			3980
Лук	200	3,4		19		86
Томатный сок	200	2		6,6		36
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Вишнёвый сок	100	0,7		12,2		53
10 порций		420,4	299,2	38,2	3,2	4529
Одна порция		42,4	29,9	3,8	0,3	453

ХЕ считать по вашему усмотрению и состоянию показателей уровня сахара.

Нутрия с чёрной смородиной

Тушку нутрии (2000 г) разделайте на порционные куски, обжарьте на раскалённой сковороде без жира, сложите в сотейник. Добавьте 100 г лука,

нарезанного небольшими кубиками, 100 г сливок 10% жирности, 200 г чёрной смородины в собственном соку (один стакан). Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите на медленном огне. Хорошо, если у вас есть большой глиняный горшок, запечь в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Нутрия	2000	414	258			3980
Лук	100	1,7		9,5		43
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Чёрная смородина	200	2		16		80
10 порций		420,7	268	29,5	2,5	4221
Одна порция		42,1	26,8	2,9	0,3	422

ХЕ можно не считать.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Блюда из кур и индеек легко усваиваются организмом человека. Мясо домашней птицы содержит больше полноценных белков, чем мясо крупного и мелкого рогатого скота, в нём меньше соединительной ткани, жир его имеет более низкую температуру плавления. Почему нужно ограничить в употреблении мясо утки и гуся? Главным показателем качества гуся или утки является упитанность. При использовании плохо откормленной птицы жареное кушанье получается сухим, грубым, а блюдо из слишком жирной птицы приобретает приторный вкус и трудно усваивается. Из упитанных тушек гусей или уток лучше всего готовить жареные блюда. Ну, а жареные блюда не любит наша печень, она и так работает как Золушка, поэтому лучше её поберечь и побаловать курочкой.

Курица с цветной капустой

Нарежьте кусочками курицу (1500 г), обжарьте её слегка на растительном масле (34 г), выложите на блюдо. В той же сковороде пожарьте нарезанный лук (100 г) и 300 г помидор, очищенных и нарезанных кружочками. Мясо с овощами переложите в кастрюлю, посолите, поперчите, налейте воды так, чтобы она только покрыла содержимое кастрюли, и тушите до готовности. 600 г цветной капусты разделайте на кочешки, добавьте к курице и снова тушите, пока не станет готова и капуста.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Курица	1500	312	132	9		2475
Масло растит.	34		34			306

Лук	100	1,7		9,5		43
Помидоры	300	1,8		12,6		57
Капуста цветная	600	10,8		32,4		168
6 порций		326,3	166	63,5	5,3	3049
Одна порция		54,4	27,7	10,6	0,9	508

ХЕ можно не считать. Блюдо можно посыпать сверху тёртым сыром и зеленью, но увеличится калорийность.

Пилав из курицы

Это блюдо бабушки моего мужа, болгарки по национальности. Оно очень просто в приготовлении и его, мне кажется, даже если стараться, трудно испортить. Курицу для этого блюда лучше взять пожирней, дополняющие её ингредиенты как бы сгладят эту вольность нашего поступка.

Тушку курицы (1500 г) разделайте на небольшие кусочки. Половину нормы квашеной капусты (250 г) уложите на дно сотейника, сверху выложите кусочки курицы, посолите, поперчите. Нарежьте мелко 100 г лука, выложите сверху курицы. Промойте 100 г риса и ровным слоем выложите на лук и заключительный слой – 250 г квашеной капусты. Залейте водой так, чтобы её было на два пальца над уровнем капусты, и тушите на очень медленном огне 1-1,5 часа. Минут за 10-15 до окончания посыпьте сверху тмином. Блюдо должно ещё постоять минут 15-20 без огня, как бы потомиться.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Курица	1500	312	132	9		2475
Рис	100	7	0,6	73,7		323
Капуста квашеная	500	4		9		70
Лук	100	1,7		9,5		43
10 порций		324,7	132,6	101,2	8,4	2911
Одна порция		32,5	13,3	10,1	0,8	291

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы риса 73,7 г/12 г/10 порций = 0,6 ХЕ.

Курица в сметане с карри

Тушку курицы (1500 г) разделайте на порционные куски и слегка обжарьте на растительном масле (34 г), сложите в сотейник, добавьте 100 г сметаны 10% жирности, ½ стакана воды и специю карри. Тушите на медленном огне до готовности.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Курица	1500	312	132	9		2475
Сметана	100	3	10	2,9		116
Масло растит.	34		34			306
6 порций		315	176	11,9	1,0	2897
Одна порция		52,5	29,3	2,0	0,2	483

ХЕ не считать.

Курица с вишней

Тушку курицы (1500 г) разделайте на небольшие кусочки, обжарьте на растительном масле и сложите в сотейник. Добавьте к курице 100 г нарезанного кубиками лука, 100 г томатного сока (или 200 г свежих помидор, тёртых на крупной тёрке), 50 г сливочного масла и 200 г вишен без косточек. Всё посолите, поперчите, влейте $\frac{1}{2}$ стакана воды, доведите до кипения и тушите на медленном огне до готового состояния.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Курица	1500	312	132	9		2475
Масло растит.	34		34			306
Лук	100	1,7		9,5		43
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Томатный сок	100	1		3,3		18
Вишни	200	1,6		22,6		98
6 порций		316,6	173,2	44,8	3,7	3008
Одна порция		52,8	28,9	7,5	0,6	501

Считать 0,4 ХЕ. Углеводы томатного сока 3,3 г + углеводы вишни 22,6 г = 25,9 г / 12 г / 6 порций = 0,4 ХЕ.

Курица в карамели с яблоками

Это тот редкий случай, когда используется сладость – мёд. Это блюдо готовится не часто, как правило, к праздничному столу, и без мёда никак не получится карамель. Для этого блюда лучше возьмите куриные бёдра (отечественного производителя 1500 г). Бёдра обмойте, осушите и натрите солью и специями, выложите в глубокую сковороду или на противень, смазанные маслом. В пиале или чашке смешайте две столовые ложки (34 г) растительного масла, 30 г лимонного сока, 50 г мёда и этой смесью залейте куриные бёдрышки. Поставьте в хорошо разогретую духовку и запекайте до

готовности. 500 г яблок нарежьте дольками и обжарьте на растительном масле (34 г). Курицу подавайте вместе с яблоками.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Курица	1500	312	132	9		2475
Масло растит.	68		68			612
Сок лимона	30	0,3		1,1		9
Мёд	50	0,4		40,1		154
Яблоки	500	2		56,5		230
6 порций		314,7	200	106,7	8,9	3480
Одна порция		52,4	33,3	17,8	1,5	580

Считать 1,3 ХЕ. Углеводы мёда 40,1 г + углеводы яблок 56,5 г = 96,6 г / 12г / 6 порций = 1,3 ХЕ. Через два часа, если есть возможность, сделайте анализ крови на содержание сахара, чтобы вы могли знать как моментальный сахар – мёд в сочетании с жиром, повышает уровень сахара в вашей крови.

Курица с пшённой кашей

Нарежьте 500 г куриного филе на кусочки, обжарьте на растительном масле (34 г), сложите в горшочек, добавьте немного воды и поставьте готовиться в духовку. 250 г пшена хорошо промойте, засыпьте в кипящую воду, варите 3 минуты, откиньте на сито. Эта операция делается для удаления горечи пшена. В проваренное пшено влейте два стакана кипятка, посолите и варите до готового состояния. Не спешите открывать кастрюлю, в которой варилась каша, дайте ей упреть. Выложите кашу на блюдо. А сверху равномерно разложите курицу, посыпьте мелко нарезанной петрушкой или укропом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Пшено	250	30	7,2	173		835
Куриное филе	500	104	44	3		825
Масло растит.	34		34			306
6 порций		134	85,2	176	14,7	1966
Одна порция		22,3	14,2	29,3	2,4	328

Считать 2,4 ХЕ. Углеводы пшена 173 г/12 г/6 порций = 2,4 ХЕ. Чтобы уменьшить количество хлебных единиц, уменьшите количество каши на порцию. Пшено не очень частая гостя на нашем столе, а зря.

Силовые активные вещества в 100 г пшена: 40 мг кремния, 0,85 мг меди, 3,8 г балластных веществ. Кроме того: 9 мг железа, 170 мг магния, 0,04 мг фтора, 1,9 мг марганца.

Самое важное: кремний – субстанция, из которой все живые существа строят свои кости, зубы, панцири и скорлупу, а также кожу, волосы и ногти.

Высокое содержание меди придаёт тканям дополнительную прочность и эластичность. Богатое содержание балластных веществ, которые мягко и щадяще очищают кишечник от шлаков.

Прочие положительные свойства: очень много железа, которое связывает кислород в крови и очень хорошо усваивается в комбинации с витамином С. Кроме того, пшено поставляет организму фтор (зубы!), магний (нервы!) и марганец (энзимы и гормоны). Покупая пшено, обязательно смотрите дату годности, пшено быстро залёживается.

Курица с овощами

Курицу (1500 г) разделите на порции, 100 г лука мелко порежьте. Помидоры (500 г) со снятой кожицей мелко нарежьте. Лук обжарьте на сливочном масле (50 г), добавьте курицу и слегка порумяньте. Сложите в сотейник, посолите, поперчите, добавьте помидоры и под крышкой потушите 30 минут. Сладкий перец (200 г) подержите над огнём или на конфорке и, сняв верхнюю кожицу, нарежьте ее тонкой соломкой, добавьте к курице и всё вместе потушите ещё 15 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Курица	1500	312	132	9		2475
Помидоры	500	3		21		95
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Лук	100	1,7		9,5		43
Перец сладкий	200	2,6		11,4		54
6 порций		319,6	173,2	51,3	4,3	3041
Одна порция		53,3	28,9	8,6	0,7	507

ХЕ можно не считать.

Куриные шашлычки

Филе курицы (300 г) нарежьте небольшими кусочками. Приправьте орегано, солью, перцем и поставьте в холодильник на 30 мин. для приобретения аромата. Охлаждённое мясо обжарьте на растительном масле (34 г) до золотистого цвета. Помидоры (400 г), лучше мелкие, и молодой цуккини (300 г) вымойте. Цуккини некрупно нарежьте, лучше кружочками. Сладкий перец (100 г) нарежьте крупными квадратами. Посыпьте орегано кусочки цуккини и на деревянные шпажки поочерёдно наденьте мясо, помидоры, перец, цуккини. Жарьте шашлычки в духовке при температуре 200⁰ в течение 25-30 минут. Подавайте шашлычки, выложив на листья свежего салата и украсив любой сезонной зеленью.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Филе курицы	300	62,4	26,4	1,8		495
Помидоры	400	2,4		16,8		76
Цуккини	300	1,8	0,9	17,1		81
Перец	100	1,3		4,7		23
Масло растит.	34		34			306
6 порций		67,0	61,3	40,4	3,4	981
Одна порция		11,3	10,2	6,7	0,6	163

ХЕ можно не считать. Для приготовления таких пашлычков можно использовать самые различные ингредиенты: свинину, рыбу, баклажаны и другие овощи по вкусу.

Куриные рулеты с начинкой

Четыре куриные грудинки (1000 г) разрежьте на 8 частей. Каждый кусочек слегка отбейте, посолите и поперчите. Капустные листья (250 г) вымойте и отварите в течение 5-10 минут в слегка подсоленной воде. Затем откиньте их на дуршлаг и охладите. На каждый пласт мяса положите капустный лист. Кусок твёрдого сыра (150 г) разделите на восемь равных частей. Кусочек сыра положите на капустный лист, и сверните всё вместе рулетом, перевяжите грубой нитью. Обжарьте рулеты с обеих сторон на растительном масле (34 г) до золотистого цвета и готового состояния, сразу же подавайте на стол.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Куриные грудки	1000	208	88	6		1650
Капуста	250	4,5		13,5		70
Сыр	150	40,2	40,9			541
Масло растит.	34		34			306
6 порций		252,7	162,9	19,5	1,6	2567
Одна порция		31,6	20,4	2,4	0,2	321

ХЕ не считать.

«СЛАДКИЕ» БЛЮДА БЕЗ САХАРА

Этот раздел можно ещё назвать «Блюда на третье». Каждое из предложенных ниже блюд можно подать в конце обеда, а также как основное на завтрак и обед. Что будет, зависит от вашего режима питания и ваших индивидуальных показателей уровня сахара в крови. Отсутствие в рецептах сахара не делает их менее вкусными и основной их процент воспринимается

действительно как «сладкое». Если вам, и в особенности вашему ребёнку, трудно преодолеть вкусовой барьер отсутствия сладости, то можно добавлять в рецепты сахарозаменители, пользоваться вареньем с ксилитом. В этом разделе четыре подраздела: блюда из теста, блюда из творога, фруктовые салаты, запеканки и запечённые фрукты.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА

В блюдах из теста используется мука пшеничная высшего или первого сорта. Действие этого продукта, как продукта с быстрым сахаром, сбалансированно жировыми добавками, добавками продуктов с клетчаткой. Конечно, эти блюда не особенно желательны для больных сахарным диабетом, но для растущего организма ребёнка и подростка (в особенности для их полового развития) необходимы орехи и белая мука, и сливочное масло, большой набор витаминов, содержащихся во фруктах. Да и не будете же вы каждый день печь, а сделать праздник иногда даже полезно: и душа порадует, и тело.

Печенье из овсяных хлопьев

Нагрейте духовку до 180°. Овсяные хлопья (2 стакана – 200 г и 4 столовые ложки – 60 г) 260 г высыпьте в миску. В маленькой кастрюле растопите 130 г сливочного масла и вылейте его в овсяные хлопья. Муку 130 г (см. таблицу веса и меры), крахмал картофельный 100 г, соду пищевую 25 г (погасите лимонным соком), соль по вкусу, корицу, 1 столовую ложку лимонной цедры и смешайте. Добавьте 2 яйца, 3 столовые ложки сливок 10% жирности (60 г) и, в заключение, овсяные хлопья. Тесто небольшими холмиками (45 штук) выложите на противень, застеленный бумагой для выпекания, и выпекайте в духовке 12-15 минут до светло-коричневого цвета.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Овсяные хлопья	260	34,1	16,1	170,8		923
Мука, 1-й сорт	130	13,8	1,7	95,2		428
Масло сливочное	130	0,8	107,2	1,2		972
Крахмал картоф.	100	6,6	0,3	73,7		307
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Сливки 10% жир.	60	1,8	6	2,4		71
45 штук		68	141,2	343,9	28,6	2836
Одна штука		1,5	3,1	7,6	0,6	63

Считать одно печенье 0,6 ХЕ. Печенье калорийное, 2*печенья и кофе составят второй завтрак или полдник. Острый интерес исследователей и просто

знатоков и любителей кофе вызывают проблемы: полезен или вреден, в каких дозах, каковы пределы потребления? Первое упоминание о кофе как напитке относится к 575 г. н.э. Популярность кофе дошла и до наших дней. Его достоинства объясняются тем, что природа объединила в этом своеобразном напитке самые различные вещества. Новейшие методы химического анализа свидетельствуют о наличии в кофе нескольких сот компонентов. Это сочетание и создаёт то, что мы с вами ощущаем – вкус и аромат напитка. Умеренное употребление кофе полезно. Кофе, как и чай, не рекомендуется пить позднее, чем за полтора-два часа до сна. Лучше отдать предпочтение натуральным сортам – в них содержится 1-2% кофеина, в отличие от растворимого, вмещающего целых 5%! К тому же доказано: натуральный кофе усиливает функции желудка благодаря содержащимся в нём органическим кислотам. В возрасте, когда вы можете себе позволить спиртные напитки, чашечка натурального кофе с чайной ложкой качественного коньяка снизит уровень сахара в крови (проверено опытным путём). Есть категории заболеваний, при которых на кофе наложено табу. Гипертоники и люди с язвенной болезнью желудка могут позволить себе наслаждаться только ароматом напитка.

Хрустящий десерт с персиками и миндалем

Очистите и нарежьте крупными долями 1 кг персиков. В миске смешайте 1 столовую ложку (горкой) муки (40 г), корицу, мускатный орех (по вкусу). Добавьте персики, 50 г апельсинового сока, осторожно перемешайте и переложите в форму. Для верхнего слоя в миске перетрите на крупной тёрке 80 г муки и 50 г сливочного масла до крошки, добавьте овсяные хлопья 50 г и рубленый миндаль (50 г). Разложите смесь поверх персиков, выпекайте в духовке при температуре 200° 30-35 минут. Подавайте тёплым.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Персики	1000	9		104		440
Мука	120	12,4	1,1	89		392
Сок апельсина	50	0,3		6,6		27
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
«Геркулес»	50	6,5	3,1	32,8		177
Орехи миндаль	50	9,3	28,8	6,8		322
12 порций		37,8	74,2	239,6	20	1732
Одна порция		3,2	6,2	20	1,7	144

Считать на порцию 1,7 ХЕ. Можно подать порцию десерта с мороженым (30 г), но хлебные единицы добавятся. Сделайте такой десерт в выходной день на обед. В меню обеда включите салат из красной капусты (очень грубая клетчатка), на второе – рыбное блюдо и десерт. ½ порции первого – 1 ХЕ, хлеб

– 1 ХЕ, второе и салат (на всякий случай – 1 ХЕ) и десерт – 2 ХЕ. Всего 5 хлебных единиц. Из расчёта 18-20 ХЕ суточных очень даже неплохо так пообедать.

И немного о персиках. Персики – изысканный десерт. Мякоть персика богата каротином (отвечает за зрение), калием (укрепляет сердечно-сосудистую систему), целым набором минеральных веществ (регулирует уровень гемоглобина и кислотно-щелочной баланс). Персик – традиционный китайский символ долголетия. Согласно теории фэн-шуй для обеспечения здоровья нужно есть много персиков.

Хрустящий пирог с вишней

В форме для выпечки, лучше прозрачной (красиво выглядит) смешайте 4 стакана (800 г) сладких вишен без косточек с 3 столовыми ложками муки (горкой). В отдельной посуде 1 столовую ложку муки (горкой) перетрите на крупной тёрке с 50 г сливочного масла, добавьте ½ стакана (50 г) овсяных хлопьев и ½ стакана крупно нарубленных орехов (60 г). Разложите смесь поверх ягод. Выпекать при температуре 180° не менее 40 минут. Подавайте тёплым.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Вишни	800	6,4	90,4			392
Мука	160	16,5	1,4	118,7		523
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Овсяные хлопья	50	6,5	3,1	32,8		177
Орехи	60	8,3	36,8	6,1		389
12 порций		38	82,5	248,4	20,7	1855
Одна порция		3,2	6,9	20,7	1,7	155

Считать на порцию 1,7 ХЕ. Вишня – одно из самых популярных плодовых растений. В её составе девятнадцать элементов периодической таблицы Менделеева. Чрезвычайно полезным является наличие в вишне кумаринов – веществ, которые играют важную роль в нормализации свёртываемости крови, что предупреждает инфаркты, связанные с образованием тромбов. Благоприятное сочетание железа, кобальта, никеля и фолиевой кислоты обуславливает гематогенные свойства плодов. Благодаря хлорогеновой кислоте и йоду вишня способствует желчевыделению и снижает уровень холестерина в крови.

Клубничная шарлотка

Клубника – настоящий клад витамин С и различных минералов. Эта ягода укрепляет иммунитет, а чай из листьев снижает давление.

Взбейте миксером 6 яиц в крутую пену, добавьте 200 г молока и стакан (160 г) муки, ваниль и ещё раз всё вместе взбейте. Смажьте форму сливочным маслом, вылейте смесь, сверху разложите клубнику (300 г) разрезанную пополам. Поставьте в разогретую духовку и выпекайте до золотистого цвета при температуре 180°.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Мука	160	16,5	1,4	118,7		523
Молоко	200	5,6	6,4	9,4		116
Яйца, 6 штук	258	32,8	29,7	1,8		405
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,2		149
Клубника	300	5,4		24,3		123
10 порций		60,4	54	154,4	12,9	1316
Одна порция		6,0	5,4	15,4	1,3	132

Считать на порцию 1,3 ХЕ. Вместо клубники можно использовать другие фрукты: абрикосы, вишни, сливы, персики, малину. Смородину брать не советую, очень кисло получается. Зимой можно использовать яблоки, нарезанные тонкими дольками, или бананы.

ПИЦЦА

Пицца – блюдо из итальянской кухни. Возможно, итальянцы делают это по-другому, но пицца, которую вы приготовите по нижеприведенному рецепту, тоже вкусная.

Рецепт теста

В тёплой воде (80 мл, чуть меньше ½ стакана двухсотграммового) растворите 20-25 г дрожжей для выпечки. В миску насыпьте стакан муки (160 г), влейте растворённые дрожжи, столовую ложку (17 г) растительного масла и посолите по вкусу. Всё содержимое хорошо вымесите, тесто должно отставать от рук и быть эластичным. Накройте миску крышкой или льняным полотенцем и поставьте в тёплое место минимум на 30 минут. Если свежие дрожжи и тепло, тесто подойдёт очень быстро. Оно должно увеличиться в объёме почти вдвое. Разделочную доску или стол посыпаете слегка мукой и раскатываете тесто по размерам вашей формы (прямоугольной, круглой и т.д.).

Толщина раскатанного теста должна быть 5-7 мм. Эта порция теста рассчитана на сковороду диаметром 30 см. Сковороду смазываете растительным маслом и выкладываете раскатанное тесто, края нужно немного приподнять, сделать как бы коробочку с низким бортиком. Этот процесс в приготовлении пиццы самый сложный, хотя уже после первого раза вы поймёте как это просто.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	Ккал
Вода	80					
Дрожжи	25					
Мука	160	16,5	1,3	118,7		523
Масло растит.	17		17			153
		16,5	18,3	118,7		676

Если при замесе теста у вас будет мало жидкости, (это зависит от муки) добавьте её, но совсем чуть-чуть.

Пицца с творогом и яблоками

Подготовленное на сковороде тесто смажьте сметаной (50 г), это нужно сделать ложкой, равномерно распределив сметану по всей поверхности. На сметану выложите 200 г творога, 100 г яблока нарежьте тонкими дольками и разложите по кругу на творог. Сверху рассыпьте 20 г изюма и присыпьте всё молотой корицей. Выпекайте в предварительно нагретой духовке 20-25 минут при температуре 180°. Эту пиццу можно есть как тёплой, так и холодной.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		16,5	18,3	118,7		676
Сметана 10% жир.	50	1,5	5	1,4		58
Творог нежирный	200	36	1,2	3		172
Яблоко	100	0,4		11,3		46
Изюм	20	0,5		14,2		56
8 порций		54,9	24,5	148,6	12,4	1008
Одна порция		6,9	3,1	18,6	1,5	126

Считать на порцию 1,5 ХЕ. Если нет проблем с весом, лучше взять жирный творог.

Пицца с творогом и абрикосами

Всё как в предыдущем рецепте, только исключите изюм и добавьте 200 г абрикос без косточек, разложите их узором с яблоком.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		16,5	18,3	118,7		676
Сметана 10% жир.	50	1,5	5	1,4		58
Творог нежирный	200	36	1,2	3		172
Абрикосы	200	1,8		21		92
Яблоки	100	0,4		11,3		46
8 порций		56,2	24,5	155,4	12,9	1044
Одна порция		7,0	3,1	19,4	1,6	131

Считать на порцию 1,6 ХЕ. Можно уменьшить порцию до 1,2 хлебных единицы.

Пицца с персиками и малиной

Подготовленное на сковороде тесто смазать 100 г сливок 10% жирности. На сливки выложить 300 г персиков, нарезанных дольками и 50 г малины. Можно в тесто или в сливки добавить ваниль. Выпекать в разогретой духовке 20 минут при температуре 200°. Персики лучше взять с плотной мякотью и малину свежесорванную.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		16,5	18,3	118,7		676
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
Персики	300	2,7		31,2		132
Малина	50	0,4		4,5		21
8 порций		22,6	28,3	158,4	13,2	947
Одна порция		2,8	3,5	19,8	1,6	118

Считать на порцию 1,6 ХЕ. Можно печь порционные пиццы, т.е. разделить тесто на восемь частей. Но, как правило, маленькие пиццы не такие сочные, они более сухие. Если для вашей семьи восемь порций много, разделите ингредиенты рецептов на две части.

Пицца с тыквой

Тыкву (500 г) нарежьте тонкими ломтиками, положите в небольшое количество воды, доведите до кипения и подержите три минуты, откиньте на дуршлаг. 50 г корейки нарежьте, обжарьте, в вытопленном жире обжарьте 100 г лука, нарезанного кольцами. Подготовленное на сковороде тесто смажьте подсоленной и смешанной с мускатным орехом сметаной 10% жирности

(50 г). Выложите тыкву, кольца лука, обжаренную корейку, тёртый сыр (100 г) и посыпьте свежемолотым чёрным перцем. Выпекайте в предварительно разогретой духовке 35-40 минут при температуре 180°.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		16,5	18,3	118,7		676
Тыква	500	5		32,5		145
Лук	100	1,7		9,5		43
Корейка	50	5,2	23,6			233
Сметана 10% жир.	50	1,5	5	1,4		58
Сыр	100	23,4	30			371
8 порций		53,3	76,9	162,1	13,5	1526
Одна порция		6,7	9,6	20,3	1,7	191

ХЕ считать только на тесто – $118,7 \text{ г} / 12 \text{ г} / 8 \text{ порций} = 1,2 \text{ ХЕ}$.

В разделах «Мясо» и «Рыба» не описаны рецепты пицц с мясом и рыбой, но, освоив тесто на вышеописанных рецептах, вы можете печь пиццу с чем угодно, при одном условии: считать хлебные единицы и калории. Хлебные единицы в мясных и рыбных единицах будут уменьшаться, а калории значительно будут расти.

Опишу рецепт пиццы с анчоусами (килькой) без расчёта. Непременно попробуйте сделать. Вкусно очень, дёшево и с небольшими затратами времени.

Подготовленное тесто (это вы уже умеете) смажьте одной столовой ложкой кетчупа. Размороженную и очищенную от головок кильку (300 - 400 г) разложите равномерно. 150 г лука (две средних луковицы) нарежьте тонкими кольцами и разложите по кильке. Смажьте лук 2-3 столовыми ложками майонеза (аккуратно, не сдвигая лук) и посыпьте тёртым сыром 100 г. Можно присыпать сухими специями или свежей мелко нарезанной зеленью. Зелень обязательно промаслите растительным маслом, тогда она не потеряет зелёного цвета и не сгорит. Выпекайте в разогретой духовке 25-30 минут при температуре 180°. Тесто можно приготовить с вечера, только не ставить его в тёплое, а, наоборот, в холодильник. Кильку приготовить тоже с вечера. Тогда завтрак – практически без проблем: 10-15 минут собрать пиццу и одновременно разогреть духовку, и 25 минут в духовке. Эти 25 минут ваши.

Итальянцы считают, что макароны – непременно блюдо семейных обедов, а пицца – с любимым человеком: её (по их мнению) очень трудно приготовить в домашних условиях, поэтому необходимо отправиться в пиццерию или ресторанчик.

Был бы любимый человек, а пиццу и дома можно приготовить и съесть.

Диетологи советуют употреблять пиццу хотя бы один раз в неделю на обед, и даже на ужин. Кроме приятных ассоциаций, пицца – это ещё томаты, сыр и приправы. Помидор - практически единственный овощ, при тепловой

обработке которого не исчезают содержащийся в нём витамин С. Сыр содержит много белка и жиры, что придаёт высокоуглеводной пище сбалансированность.

Овсяные хлопья «Геркулес»

Овёс – очень древняя культура. Овсяная крупа является богатым источником углеводов, занимает первое место среди хлебных и крупяных культур по содержанию жира (4-11%), может похвастать наличием белков, витаминов, калия, фосфора, железа, магния, йода и других микроэлементов. В наши дни практически не пользуются крупой, гораздо популярнее овсяные хлопья. В отличие от крупы, овсяные хлопья значительно быстрее готовятся, их можно использовать для выпечки и для салатов даже в сыром виде.

Хлопья овсяные по-шотландски

Овсяные хлопья (100 г) смешайте с мукой (50 г), тёртым сыром (30 г), солью, содой (1/2 ч.л.), размягчённым сливочным маслом (50 г). Затем постепенно влейте 50 г молока, замесите тесто и раскатайте его в тонкий пласт. Круглой формой вырежьте небольшие круги из теста, выложите их на противень, смазанный жиром, края кругов смажьте желтком и выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 180° 20-25 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Овсяные хлопья	100	13,1	6,2	65,7		355
Мука	50	5,1	0,4	37,1		163
Сыр	30	7	9			111
Желток	20	1,2	1,1	0,1		15
Молоко 3,2% жир.	50	1,4	1,6	2,3		29
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Готовый продукт		27,8	59,5	105,6	8.8	1046

Хлебные единицы на единицу готового продукта посчитаете, когда разделите хлебные единицы готового продукта на количество кругов, которое у вас получилось при разделке теста.

Овсяные палочки

Смелите в кофемолке 100 г овсяных хлопьев, смешайте их с 100 г муки, 100 г размягчённого маргарина, двумя яйцами, одной чайной ложкой соды, погашенной уксусом, одной чайной ложкой сухой горчицы и солью по вкусу. Замесите тесто, раскатайте его в пласт. Пласт сбрызните молоком, посыпьте

100 г тёртого сыра и семенами тмина. Пласт нарежьте палочками 0,5 см шириной и 5-7 см длиной. Выпекайте в разогретой духовке при температуре 180° 10-15 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Овсяные хлопья	100	13,1	6,2	65,7		355
Мука	100	10,3	0,9	74,2		327
Маргарин	100	0,3	82,3	1		746
Сыр	100	23,4	30			371
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6	135	
Готовый продукт		58	129,3	141,5	11,8	1934

Хлебные единицы одной порции готового продукта посчитать как в предыдущем рецепте.

Оладьи из хлопьев «Геркулес»

Овсяные хлопья (100 г) залейте 100 г кефира и оставьте минут на 10-15. После чего добавьте одно яйцо и 100 г яблок, мелко нарезанных или натёртых на крупной тёрке. Одну чайную ложку (без верха) пищевой соды погасите лимонным соком или уксусом и влейте в смесь. Вымешайте тесто и столовой ложкой отсадите на сковороду с разогретым растительным маслом (34 г) оладьи. Жарьте на медленном огне под крышкой с двух сторон. Не спешите переворачивать, пока хорошо не зарумянится нижняя сторона.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Овсяные хлопья	100	13,1	6,2	65,7		355
Яблоки	100	0,4		11,3		46
Кефир обезжир.	100	3	0,1	3,8		30
Масло растит.	34		34			306
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
12 штук		22	45,2	81,1	6,7	804
Одна единица		1,8	3,7	6,7	0,5	67

Считать одну единицу 0,5 ХЕ. По этой технологии можно сделать очень большое количество различных по вкусу оладьев. Начнём с того, что вместо яблок можно использовать малину, абрикосы, персики, сливы, бананы. Овсяные хлопья можно заменить пшеничными или гречневыми.

Тыквенные оладьи

В глубокой посуде смешайте молоко (80 г), желток и чайную ложечку соды, погашенной лимонным соком или уксусом. На крупной тёрке натрите 300 г тыквы и 300 г яблок. Соедините молоко с тыквой и яблоками, добавьте 120 г муки и замесите тесто. Яичный белок взбейте миксером или венчиком до образования пушистой пены и добавьте в тесто. На сковороде разогрейте растительное масло и выпекайте небольшие оладьи, поджаривая их с обеих сторон до золотистого цвета. Сверху оладьи можно посыпать корицей.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тыква	300	3		19,5		87
Яблоки	300	1,2		33,9		138
Мука	120	12,7	1,6	87,8		395
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Молоко	80	2,2	2,6	3,7		46
Масло растит.	34		34			306
Готовый продукт		24,6	43,1	145,2	12,1	1039

Хлебные единицы на порцию нужно посчитать в зависимости от количества выпеченных оладьев.

Сырные шарики

Вскипятите стакан воды (250 г), добавьте соль и 100 г сливочного масла. Всыпьте стакан (160 г) муки, подогревайте на слабом огне, помешивая, пока масса не загустеет. Полученное тесто немного остудите, переложите в миску и взбейте, добавляя по одному яйцу (всего 4 штуки). Сыр (200 г) потрите на мелкой тёрке, две столовые ложки сыра и тмин добавьте в тесто, перемешайте. Смазанную столовую ложку водой, выложите маленькие комочки теста на смазанный маслом противень. Между шариками оставьте расстояние: во время выпечки они поднимутся. Выпекайте 25 минут при температуре 200°. Когда шарики испекутся, срежьте с них верхушки и остудите. Из оставшегося сыра, 100 г сливок 10% жирности, измельчённых чеснока и петрушки сделайте пюре, наполните им шарики.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
Мука	160	16,5	1,4	118,7		523
Яйца, 4 штуки	172	21,8	19,8	1,2		270
Сыр	200	46,8	60			742

Сливки	100	3	10	4		118
Зелень	50	1,8		4		22
Готовый продукт		90,5	173,7	128,8	10,7	2423

Хлебные единицы одной порции: 10,7 разделить на полученное количество штук. И калории то же самое: 2423 разделить на количество штук.

Тыквенный пирог

Просеянную муку (300 г) перетрите на крупной тёрке с 100 г маргарина для выпечки, добавьте яйцо и соли по вкусу, замесите тесто. Тесто заверните в фольгу или бумагу для выпечки и положите ненадолго в холодильник. Мякоть тыквы (1000 г) нарежьте кубиками, положите в кастрюлю, влейте одну столовую ложку растительного масла, немного воды, посолите. Закройте крышкой и тушите на медленном огне до мягкого состояния. Лишнюю жидкость сцедите через сито. Охлаждённое тесто раскатайте, чтобы получился круг. Смажьте круглую форму жиром, выложите на неё тесто. У вас должна получиться «корзиночка», как для пирожного. Дно вашей «корзиночки» поколите вилкой. Выпекайте в духовке 10-15 минут при температуре 200°. Затем ровным слоем нанесите тыквенную массу и поставьте в духовой шкаф ещё на 15-20 минут. Готовый пирог посыпьте тыквенными семечками (30 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Мука	300	31,8	3,9	219,6		987
Маргарин	100	0,3	82,3	1		746
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Тыква	1000	10		65		290
Масло растит.	17		17			153
Семечки тыквы	30	6,2	15,9	1,5		173
12 порций		53,8	124	287,4	23,9	2416
Одна порция		4,5	10,3	23,9	2,0	201

Считать на порцию 1,5 ХЕ.

Углеводы муки 219,6 г/12 г/12 порций = 1,5 ХЕ.

Пирог с капустой

Этот пирог, как и пицца – тесто одно, а начинок – много вариантов. Начнём с теста. Растворите 50 г дрожжей в ½ стакана тёплой воды. Просеянную муку (500 г – три стакана) перетрите на крупной тёрке с 200 г сливочного масла (можно использовать маргарин). В муку влейте дрожжи и 34 г (две столовые ложки) растительного масла, посолите, вымесите тесто. Накройте тесто в

посуде крышкой или льняной салфеткой и оставьте, оно должно подойти (увеличиться в объёме почти в два раза). Из готового теста раскатайте две пластины по размерам вашей формы (противень, большая сковорода). Форму смажьте жиром и выложите одну пластину.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Мука	500	51,5	4,5	371		1635
Масло сливочное	200	1,2	165	1,8		1496
Масло растит.	34		34			306
Тесто		52,7	203,5	372,8		3437

Начинка – капуста с яйцом и зеленью

Отварите вкрутую два яйца, остудите и нарежьте не очень мелко, нарежьте 50 г зелени петрушки (можно любую другую или смесь). Нашинкуйте 1 кг капусты, разогрейте на сковороде 34 г (две столовые ложки) растительного масла и обжарьте на нём капусту. Лук (200 г) нарежьте и добавьте к капусте, пожарьте ещё немного всё вместе. Немного остудите, смешайте с яйцами и зеленью. Полученный фарш выложите на тесто и сверху накройте второй пластиной (её по размеру раскатайте чуть больше). Края двух пластин хорошо защипите, весь пирог поколите вилкой. Выпекайте в предварительно разогретой духовке 40 минут при температуре 180°.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		52,7	203,5	372,8		3437
Капуста	1000	18		54		280
Масло растит.	34		34			306
Лук	200	3,4		19		86
Яйца, 2 шт.	86	10,9	9,9	0,6		135
Зелень	50	1,8		4,0		22
16 порций		86,8	247,4	450,4	37,5	4266
Одна порция		5,4	15,5	28,1	2,3	267

ХЕ считать только на тесто $372,8 \text{ г} / 12 \text{ г} / 16 \text{ порций} = 1,9 \text{ ХЕ}$. Несмотря на то, что в одной порции большое количество хлебных единиц, уровень сахара в крови резко не повысится за счёт клетчатки капусты и большого процента содержания жиров.

Сделаем расчёт на процентное содержание белков, жиров и углеводов в одной порции (при расчёте десятые доли убираем).

Белки: $5 \times 4 = 20 \text{ ккал}$ $20 \times 100 / 267 = 7\%$ при норме 20%

Жиры: $15 \times 9 = 135 \text{ ккал}$ $135 \times 100 / 267 = 51\%$ при норме 30%

Углеводы: $28 \times 4 = 112$ ккал $112 \times 100 / 267 = 42\%$ при норме 50%

Всего: 267 ккал

Из расчёта убедились, жиры действительно значительно превышают баланс (на 21%). Это говорит о том, что если вы съели кусок пирога, то в дальнейшем суточном меню жиры нужно ограничить, а белки увеличить. Не нужно пугаться этого расчёта, вы же не будете каждый приём пищи пересчитывать в проценты. Просто это нужно знать и, постепенно вы даже на глаз сможете прикинуть, что вам доесть, а от чего отказаться.

Начинка – мясо с луком и яйцом

Сделайте фарш из 500 г говядины, обжарьте его на растительном масле (34 г). 200 г лука нарежьте и добавьте к мясу, пожарьте всё вместе ещё немного. Отварите вкрутую два яйца, остудите и нарежьте, смешайте с мясом. Полученный фарш выложите на тесто, а дальше всё как в предыдущем рецепте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		52,7	203,5	372,8		3437
Мясо говядина	500	94,5	62			935
Лук	200	3,4		19		86
Масло растит.	34		34			306
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
16 порций		161,5	309,4	392,4	32,7	4899
Одна порция		10,1	19,3	24,5	2,0	306

Считать 1,9 ХЕ. Можно использовать отварной ливер.

Начинка – жареные яблоки

Порежьте на дольки средней толщины 600 г яблок и обжарьте их на растительном масле до полумягкого состояния. Затем всё как в рецепте «Пирог с капустой».

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто		52,7	203,5	372,8		3437
Яблоки	600	2,4		67,8		276
Масло растит.	34		34			306
16 порций		55,1	237,5	440,6	36,7	4019
Одна порция		3,4	14,8	27,5	2,3	251

Считать на порцию 2,3 ХЕ.

Творожный торт

Муку (200 г, стакан и столовая ложка горой), одну столовую ложку растительного масла (17 г), два яйца и соль смешайте до образования однородной массы густоты сметаны. Добавьте измельчённого базилика (свежего или сухого). Разогрейте сковороду и пожарьте на растительном масле пять достаточно толстых блинов. 100 г лука нарежьте и обжарьте его на растительном масле, выньте лук без масла. Смешайте лук с 600 г полужирного творога, двумя желтками, отварным толчёным картофелем (80 г), 50 г сметаны 10% жирности и 100 г измельчённого зелёного лука. Блины выкладывайте в форму для торта (если нет, можно и просто в сковороде), смазывая каждый творожной массой. Верх посыпьте тёртым сыром и выпекайте в духовке при температуре 200⁰ около 20 минут. Украсьте сладким перцем, нарезанным кружочками (желательно цветным) и листиками базилика.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Мука	200	20,6	1,8	148,4		654
Молоко	500	14	16	23,5		290
Яйца, 2 штуки	86	11	9,8	0,6		135
Творог полужир.	600	100,2	54	7,8		936
Картофель	80	1,6	0,1	15,7		66
Желтки, 2 штуки	40	3,1	2,8	0,2		32
Лук	100	1,7		9,5		43
Зелёный лук	100	1,3		4,3		22
Сметана 10% жир.	50	1,5	5	2		58
Сыр	50	11,7	15			185
Масло растит.	17		17			153
Перец сладкий	100	1,3		5,7		27
12 порций		168	121,5	217,7	18,1	2601
Одна порция		14	10,1	18,1	1,5	217

Считать 1,3 ХЕ. Углеводы муки 148,4 г + углеводы молока 23,5 г + углеводы картофеля 15,7 г = 187,6 г/12 г/12 порций = 1,3 ХЕ. Торт вкусный и нарядный, а самое главное – это же торт, то, чего вроде бы и нельзя. Тем более, что торт неплохо сбалансирован в процентном соотношении: белки – 26%, жиры – 41%, углеводы – 33%.

Блинные тортики

Вариации на тему: блины с фруктами и творогом. В чём отличие блинного тортика от просто блинов с фруктовой или творожной начинкой? В том, что

если вы съедите даже один блин без начинки, то это 0,7 хлебных единицы. А целый кусок (кусок действительно немаленький) торта 1,1 – 1,3 хлебных единицы. Затраты времени одни и те же. Для начала осваиваем рецепт блинов. Эти блины менее калорийны, да и углеводов поменьше.

Блины

Кефир обезжиренный (500 г) разводите тёплой кипячёной водой в глубокой посуде. В полученную жидкость добавляете два яйца, масло растительное (34 г две столовые ложки), соль, соду пищевую (½ чайной ложки), ваниль и 320 г (два стакана) муки. Миксером хорошо всё взбиваете до состояния редкой сметаны. Сковороду сильно разогреваете (на первый блин чуть-чуть промаслите растительным маслом) и выпекаете блины. После первого блина сковороду можно не промасливать. Из этого количества теста должно получиться 30 тонких блинов. Если у вас получится меньшее количество, то тогда соответственно в одном блине будет больше хлебных единиц и калорий.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Кефир обезжир.	500	15	0,5	19		150
Мука	320	33	2,9	237,4		1635
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Масло растит.	34		34			306
30 блинов		58,9	47,3	257	21,4	2226
Один блин		2	1,6	8,6	0,7	74

Считать один блин 0,7 ХЕ.

Малиновый торт

Дно сковороды с толстым дном смажьте сливками (50 г), положите блин. На него равномерно разложите 70 г нежирного творога, накройте следующим блином. На верхний блин разложите 100 г малины и тоже её прикройте. После этого нарежьте ½ банана (80 г) на тонкие кружочки и разложите на третий блин. Ещё слой творога и слой малины и накройте шестым блином. Сверху смажьте равномерно 50 г сливок, накройте сковороду крышкой и поставьте на очень медленный огонь на 15-20 минут. Тортик разрежьте на шесть порций. Подавать можно тёплым и холодным.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Шесть блинов		12	9,6	51,4		444
Творог нежирн.	150	27	0,9	2,2		129
Малина	200	1,6		18		82

Банан	80	1,2		17,9		73
Сливки	100	3	10	4		118
6 порций		44,8	20,5	93,5	7,8	846
Одна порция		7,5	3,4	15,6	1,3	141

Считать одну порцию 1,3 ХЕ.

Яблочный торт

Всё как в предыдущем рецепте, только малину заменить тёртыми на крупной тёрке яблоками.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Шесть блинов		12	9,6	51,4		444
Творог нежирн.	150	27	0,9	2,2		129
Яблоки	200	0,8		22,6		92
Банан	80	1,2	17,9			73
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		44	38,4	80,2	6,7	856
Одна порция		7,3	6,4	13,4	1,1	143

Считать одну порцию 1,1 ХЕ.

Сливовый торт

Шесть блинов, два слоя творога по 75 г и три слоя слив сладких без косточек по 100 г. Всё остальное, как в рецепте «Торт с малиной».

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Шесть блинов		12	9,6	51,4		444
Творог нежирн.	150	27	0,9	2,2		129
Сливы	300	2,4		29,7		129
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		44,4	20,5	87,3	7,3	820
Одна порция		7,4	3,4	14,6	1,2	137

Считать одну порцию 1,2 ХЕ.

Клубничный тортик

Шесть блинов, два слоя творога (150 г), два слоя клубники (300 г), разрезанной пополам, один слой персиков (100 г), нарезанных дольками.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Шесть блинов		12	9,6	51,4		444
Клубника	300	5,4		24,3		123
Творог нежир.	150	27	0,9	2,2		129
Персики	100	0,9		10,4		44
Сливки 10% жир.	100	3	10	4		118
6 порций		48,3	20,5	92,3	7,7	858
Одна порция		8,1	3,4	15,4	1,3	143

Считать одну порцию 1,3 ХЕ. Есть ещё абрикосы, вишни, киви, манго и т.д. Все эти фрукты можно соединять или брать каждый в отдельности.

ЗАПЕКАНКИ

Запеканка из пшена с творогом и изюмом

Промойте 100 г пшена, засыпьте в кипящую воду (1-1,5 л) и поварите 3 минуты. После чего откиньте на сито и залейте одним стаканом кипятка, посолите, поварите пока не загустеет. Переложите в глубокую миску, остудите немного, добавьте творог нежирный (150 г), два яйца, 20 г изюма. Сковороду смажьте половиной нормы сливок 10% жирности, выложите смесь, разровняйте и смажьте равномерно оставшимися сливками. Можно посыпать корицей или добавить в смесь ваниль.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Пшено	100	12	2,9	69,3		334
Творог нежир.	150	27	0,9	2,2		129
Изюм	20	0,4		14		56
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
6 порций		51,8	18,7	88,1	7,3	713
Одна порция		8,6	3,1	14,7	1,2	119

Считать одну порцию 1,2 ХЕ. Практически идеально сбалансированное блюдо:

белки - 27% при норме 20%

жиры - 23% при норме 30%
углеводы - 50% при норме 50%

Крупеник из гречки

Царская каша – второе название каши из гречневой крупы. Ни одна из каш не обладает таким ароматом. Гречка является полноценной заменой мясу, а её белки обладают замечательным свойством растворяться в воде. Много в этой крупе солей железа, щавелевой, лимонной и яблочной кислот – катализаторов усвоения пищи. Гречиха содержит меньше углеводов, чем другие крупы, и много клетчатки. Очевидно, по всем этим показателям гречневая каша занимает первое место среди рекомендуемых при диабете продуктов.

Чтобы каша получилась рассыпчатой и ароматной, при покупке выбирайте самую бледную крупу. Если предпочитаете «размазную», берите гречку с красноватыми ядрышками – их цвет говорит о том, что крупа прошла высокотемпературную обработку.

В кипящую подсоленную воду (один стакан) всыпьте 100 г хорошо промытой гречневой крупы, сварите рассыпчатую кашу, остудите. 150 г нежирного творога прокрутите через мясорубку или перетрите на крупной тёрке и добавьте к каше вместе с одним сырым яйцом. Сливочное масло растопите на сковороде, выложите кашу с творогом, сверху разложите тонкие дольки яблока (100 г). Крупеник запекайте в духовке (180°) минут 20. Перед подачей можно полить сметаной.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Гречка	100	12,6	2,6	68		329
Творог нежир.	150	27	0,9	2,2		129
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Яблоки	100	0,4		11,3		46
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
6 порций		45,8	49,6	82,2	6,8	945
Одна порция		7,6	8,3	13,7	1,1	157

Считать одну порцию 1,1 ХЕ.

Тыквенно-творожная запеканка

Нарежьте 500 г мякоти тыквы кубиками и тушите до очень мягкого состояния, слейте лишнюю жидкость и сделайте из тыквы пюре. К пюре добавьте 100 г манной крупы, замоченной в 50 г молока, 400 г нежирного творога протёртого, 3 яйца. Масса по консистенции должна напоминать

сметану. 50 г сливочного масла растопите в сковороде, вылейте массу и запекайте в духовке при температуре 180° 20-25 минут.

Остывшую запеканку смажьте 50 г сливок 10% жирности и нарежьте на порции.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тыква	500	5		32,5		145
Крупа манная	100	11,3	0,7	73,3		326
Молоко	50	1,4	1,6	5,4		41
Творог нежир.	400	72	2,4	6,0		344
Яйца, 3 штуки	126	16	14,5	0,9		198
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		379
Сливки 10% жир.	50	1,5	5	2		59
10 порций		107,5	65,4	120,5	10,0	1487
Одна порция		10,7	6,5	12,0	1,0	148

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы крупы манной 73,3 г + углеводы молока 5,4 г = 78,7 г/12 г/10 порций = 0,6 ХЕ.

Каша пшеничная, запечённая в горшочке

Три стакан воды доводите до кипения, посолите и засыпьте один стакан (тонкий, 230 г крупы) хорошо промытой пшеничной крупы, лучше крупного помола. Варите на очень медленном огне в закрытой посуде до полного исчезновения воды. Снимите с огня, добавьте стакан молока (250 г) и хорошо размешайте.

Вариант №1

К каше с молоком добавьте 30 г сушёных абрикос (именно абрикос, а не кураги) и ещё раз перемешайте. Курага не даст такого аромата. Разложите кашу по горшочкам и поставьте в духовку на 20-25 минут.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Крупа пшеничная	230	21,3	2,5	169,5		745
Молоко	250	7	8	10,2		147
Абрикосы	30	1,6		19,8		81
6 горшочков		29,9	10,5	199,5	16,6	973
Один горшочек		5,0	1,7	33,2	2,8	162

Считать один горшочек 2,8 ХЕ.

Вариант №2

К каше с молоком добавьте 200 г нарезанных яблок. Разложите кашу по горшочкам и поставьте в духовку на 20-25 минут при температуре 180°.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Крупа пшеничная	230	21,3	2,5	169,5		745
Молоко	250	7	8	10,2		147
Яблоки	200	0,8		22,6		92
6 горшочков		29,1	10,5	202,3	16,8	984
Один горшочек		4,8	1,7	33,7	2,8	164

Считать один горшочек 2,8 ХЕ.

Вариант №3

К каше с молоком добавить 300 г мякоти тыквы, нарезанной кубиками и отваренной до готового состояния, перемешать, разложить по горшочкам и запечь в духовке 20-25 минут при температуре 180°.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Крупа пшеничная	230	21,3	2,5	169,5		745
Молоко	250	7	8	10,2		147
Тыква	300	3		19,5		87
6 горшочков		31,3	10,5	199,2	16,6	979
Один горшочек		5,2	1,7	33,2	2,7	163

Считать один горшочек 2,7 ХЕ.

Корзинки для сухариков

Шесть яблок, по 100 г каждое, помойте и при помощи ножа и ложки очистите от сердцевины и семечек, сделав большое отверстие сверху. Бочка поколите вилкой. 100 г хлеба некрупно нарежьте кубиками и поджарьте в духовке до золотистого цвета. Аккуратно наполните получившимися сухариками яблоки. Промытый изюм подсушите и выложите на сухарики. Каждое яблоко посыпьте корицей. Выпекайте яблоки на противне в разогретой духовке. Следите, чтобы яблоки не развалились. Лучше для запекания брать яблоки сладких сортов, кислые быстро превращаются в пюре.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яблоки без сердц.	480	1,9		54,2		221
Хлеб	100	7,7	2,4	53,4		254
Изюм	50	1,1		35,6		139
6 яблок		10,7	2,4	143,2	11,9	614
Одно яблоко		1,8	0,4	23,8	2,0	102

Считать одно яблоко 2,0 ХЕ. Хлеб можно брать и белый, и ржаной.

Фаршированные яблоки

Вариант 1-й

Подготовьте шесть яблок по 100 г (без сердцевины по 80 г – см. предыдущий рецепт). 200 г мякоти тыквы нарежьте мелкими кубиками, добавьте 30 г сушеных абрикос и варите до очень мягкого состояния. Остудите, сделайте пюре, смешайте со 100 г нежирного творога. Полученной массой начините яблоки и запеките в предварительно разогретой духовке 15- 20 минут. Сверху украсьте взбитыми сливками (60 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яблоки	480	1,9		54,2		221
Тыква	200	2		13		58
Абрикос	30	1,6		19,8		81
Творог нежир.	100	18	0,6	1,5		86
Сливки	60	1,8	6	2,4		71
6 яблок		25,3	6,6	90,9	7,6	517
Одно яблоко		4,2	1,1	15,1	1,3	86

Считать 1,0 ХЕ. Углеводы яблок 54,2 г + углеводы абрикос 19,8 г = 74 г / 12г / 6 порций = 1,0 ХЕ.

Вариант 2-й

Яблоки подготовьте (см. рецепт «корзинки для сухариков»). 200 мякоти тыквы порежьте мелкими кубиками и отварите до полумягкого состояния, остудите и смешайте с 50 г овсяных хлопьев. Полученной смесью начините яблоки, на каждое яблоко положите по ½ чайной ложки сливок 10% жирности и запеките в предварительно разогретой духовке при температуре 180°.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яблоки	480	1,9		54,2		221
Тыква	200	2		13		58
Овсяные хлопья	50	6,5	3,1	32,8		177
Сливки	60	1,8	6	2,4		71
6 яблок		12,2	9,1	102,4	8,5	527
Одно яблоко		2,0	1,5	17,1	1,4	88

Считать 1,2 ХЕ. Углеводы яблок 54,2 г + углеводы овсяных хлопьев 32,8 г = 87 г/12 г/6 порций = 1,2 ХЕ. Если много хлебных единиц, можно взять яблоки поменьше (по 80 г, в чистом виде по 60 г)

Вариант 3-й

Яблоки подготовьте. 200 г нежирного творога смешайте с одним желтком и 25 г промытого и подсушенного изюма. Этой смесью начините яблоки и запеките в духовке.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Яблоки	480	1,9		54,2		221
Желток	20	1,2	1,1	0,1		14
Творог нежирн.	200	36	1,2	3,0		172
Изюм	25	0,6		17,8		223
6 яблок		39,7	2,3	75,1	6,2	630
Одно яблоко		6,6	0,4	12,5	1,0	105

Считать одно яблоко 1,0 ХЕ.

Фаршированная тыква

Тыква – незаслуженно забытый в наше время овощ. Попробуйте вернуть его на свой стол, и вы не пожалеете. Во-первых, полезно, во-вторых, вкусно, в-третьих, дешево. Тыкву можно использовать в течение 8-9 месяцев, она очень хорошо хранится. Её можно варить, печь, жарить, можно использовать в первых, вторых и «сладких блюдах».

Тыква – чемпион среди овощей по содержанию железа, в ней много каротина и витамина Т, способствующего ускорению обменных процессов в организме. Тыква отлично усваивается организмом, так как в ней содержится совсем немного растительной клетчатки и достаточно много воды. О тыкве можно писать очень много, можно и прочесть, но лучше её просто как можно чаще включать в своё меню.

Возьмите небольшую тыкву, срежьте верхушку в форме крышечки, выньте семенную часть и часть мякоти. У вас должна получиться ёмкость из тыквы весом с 1 кг (кожица не учитывается, приблизительно откиньте её вес). Отварите 70 г риса в одном стакане воды, промойте его горячей кипячёной водой через сито. Добавьте к рису 50 г сливочного масла, 30 г промытого изюма и 400 г очищенных и нарезанных кубиками яблок. Полученным фаршем начините тыкву, закройте «крышечкой» и поставьте её в предварительно нагретую духовку. Выпекаете при температуре 180° не менее часа. Если в тыкву легко входит лезвие ножа, блюдо готово. Тыкву нарежьте на доли и подайте вместе с начинкой.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тыква	1000	10		65		290
Рис	70	4,9	0,4	51,6		226
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Изюм	30	0,7		21,3		84
Яблоки	400	1,6		45,2		184
10 порций		17,5	41,6	183,5	15,3	1158
Одна порция		1,7	4,2	18,3	1,5	116

Считать одну порция 1,0 ХЕ. Углеводы риса 51,6 г + углеводы изюма 21,3 г + углеводы яблок 45,2 г = 118,1 г / 12 г / 10 порций = 1,0 ХЕ.

Тушёная тыква с яблоками и изюмом

Мякоть тыквы (1000 г) нарежьте крупными кубиками, сложите в кастрюлю, добавьте стакан воды, 300 г яблок, нарезанных дольками, 50 г промытого изюма и 100 г сливочного масла. Дайте закипеть, убавьте огонь до слабого и тушите до готовности тыквы. Блюдо подавать лучше чуть тёплым. Можно подать к тыкве граммов 30-50 мороженого.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тыква	1000	10		65		290
Яблоки	300	1,2		33,9		138
Изюм	50	1,1		35,6		139
Масло сливочное	100	0,6	82,5	0,9		748
10 порций		12,9	82,5	135,4	11,3	1315
Одна порция		1,3	8,3	13,5	1,1	131

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы яблок 33,9 г + углеводы изюма 35,6 г = 69,5 г / 12 г / 10 порций = 0,6 ХЕ. Присутствие в рецепте сливочного масла замедлит

повышение уровня сахара в крови. Процент жиров в балансе одной порции составляет почти 55%.

$$8 \text{ г} \times 9 \text{ ккал} = 72 \text{ ккал} \quad 131 \text{ ккал} - 100\% \quad 72 \times 100 : 131 = 54,5\%$$
$$72 \text{ ккал} - x\%$$

Тыква с абрикосами

Этот рецепт подтверждает утверждение: всё гениальное – просто. Режете 1200 г мякоти тыквы крупными кусками и складываете в сотейник, добавляете стакан воды и 100 сухих абрикос (курага не даёт такого эффекта). Закрываете крышкой и ставите в предварительно разогретую духовку (180⁰), печёте, пока тыква не станет мягкой, но не должна рассыпаться. И всё!

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тыква	1200	12		78		348
Абрикосы сухие	100	5,2		65,9		272
12 порций		17,2		143,9	12	620
Одна порция		1,4		12	1,0	52

Считать 0,6 ХЕ. Углеводы абрикос сухих 65,9 г/12 г/12 порций = 0,6 ХЕ. Хлебные единицы в этом рецепте дают сухие абрикосы, но порцию смело можно увеличить, даже до двойной, поедая тыкву, а абрикосы оставить другу. Тыква за счёт того, что тушится с абрикосами, приобретает их аромат и вкус.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творог часто называют пищей, не знающей запретов. В белке творога содержатся все необходимые для жизни человека аминокислоты. Поэтому он представляет исключительную ценность для питания людей всех возрастов. Творог богат солями кальция и фосфора, необходимыми для роста костей, кроветворения, деятельности сердца и нервной системы.

Сырники

Хорошие сырники всегда получаются из свежего протёртого творога. Не поленитесь, прокрутите творог через мясорубку, и вы не пожалеете. 500 г нежирного творога смешайте с 120 г (3 столовые ложки горкой) муки и 2 яйцами, посолите, можно добавить ваниль или корицу. Все компоненты хорошо вымесите в однородное тесто, отстающее от рук. Насыпьте на стол или разделочную доску муки и раскатайте из теста жгут, нарежьте одинаковые по размеру 12 кусочков и придайте им форму (квадратики, кружочки, овалы). Жарьте сырники на предварительно разогретом растительном масле (34 г).

Лучше положить готовые сырники на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Подать можно с кефиром, ряженкой или фруктами.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирн.	500	90	3	7,5		430
Мука	120	12,3	1,1	89		392
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Масло растит.	34		34			306
6 порций		113,2	48	97,1	8,1	1263
Одна порция		18,9	8	16,2	1,3	210

Считать на порцию 1,3 ХЕ. В одной порции два или три (зависит от размера) сырника.

Сырники с морковью

300 г моркови очистите, нарежьте тонкими кружочками и тушите под крышкой, добавив 0,5 стакана воды и 20 г (1 ст. ложку) сливочного масла. Следите, чтобы морковь не пригорела. Готовую морковь (без жидкости, к моменту готовности она должна выкипеть) протрите сквозь сито, смешайте с протёртым творогом (300 г), добавьте 80 г муки, сырое яйцо, соль, всё тщательно перемешайте и сформируйте лепёшки. Поджарьте их на растительном масле. С чем подать, на ваше усмотрение.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Морковь	300	3,9	0,3	21		99
Масло сливочное	20	0,1	16	0,2		149
Творог	300	54	1,8	4,5		258
Мука	80	8,2	0,7	59,4		261
Яйцо	43	5,5	4,9	0,3		67
Масло растит.	34		34			306
6 порций		71,7	57,7	85,4	7,1	1140
Одна порция		11,9	9,6	14,2	1,2	190

Считать на порцию 0,8 ХЕ. Углеводы муки 59,4 г/12 г/6 порций = 0,8 ХЕ. На порцию два - сырника.

Пудинг из творога с яблоками

Творог (500 г) протрите, вбейте в него два яйца, добавьте 75 г (3 ст. ложки) манной крупы, 50 г сливочного масла, всё перемешайте и разделите на две

части. Форму смажьте маслом, припылите мукой. Мелко нарежьте 300 г яблок. На дно формы положите половину творога, сверху – подготовленные яблоки, затем слой творога. Поставьте в разогретую духовку на средний огонь, до образования розовой корочки. Сверху пудинг перед выпечкой можно посыпать корицей.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	500	90	3	7,5		430
Яйца, 2 штуки	86	10,9	9,9	0,6		135
Манная крупа	75	8,5	0,5	55		244
Масло сливочное	50	0,3	41,2	0,4		374
Яблоки	300	1,2		33,9		138
6 порций		110,9	54,6	97,4	8,1	1321
Одна порция		18,5	9,1	16,2	1,3	220

Считать на порцию 1,3 ХЕ.

Творожный десерт с фруктами

100 г нежирного творога и 100 г йогурта взбейте миксером до однородного состояния, добавьте 20 г изюма и 50 г мелко порезанного яблока, перемешайте. Выложите на десертную тарелку горкой и разложите веером тонко нарезанные кружочки киви (50 г) и апельсина (50 г). Можно украсить ягодами смородины или малины.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	100	18	0,6	1,5		86
Киви	50	0,5	0,3	4,6		24
Яблоко	50	0,2		5,6		23
Апельсин	50	0,4		4,2		19
Изюм	20	0,4		14		56
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
2 порции		24,5	2,4	33,4	2,8	259
Одна порция		12,2	1,2	16,7	1,4	129

Считать на порцию 1,4 ХЕ.

Творожно-яблочный десерт

Испеките два средних яблока и кусок тыквы. Яблоки и кусочек (50 г) тыквы протрите через сито. Миксером тщательно смешайте 100 г нежирного творога, 50 г йогурта и пюре из яблок и тыквы. Выложите всё в розетку или

креманницу, украсьте кусочками печеной тыквы, ягодами чёрной смородины. Можно добавить чуть-чуть сока смородины, тогда ваш десерт будет нежно-сиреневого цвета и с кисловатым привкусом.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	100	18	0,6	1,5		86
Йогурт	50	2,5	0,7	1,7		25
Яблоко	80	0,3		9,0		37
Тыква	50	0,5		3,2		14
Одна порция		21,3	1,3	15,4	1,3	162

Считать 0,8 ХЕ.

Углеводы йогурта 1,7 г + углеводы яблока 9,0 г = 10,7 г / 12 г = 0,8 ХЕ.

Упомянутая в рецепте чёрная смородина – ценный источник витамина С. Её обязательно нужно заготавливать на зиму. Чёрную смородину соберите на стадии полной зрелости, переберите, вымойте, выложите на сито для просушки. Просушенную смородину можно просто разложить на порции и заморозить. Можно расфасовать по стерильным банкам (0,5 л), прикрыть стерильными крышками и поставить в сосуд с водой на 2/3 покрывающей банку и стерилизовать 20-30 минут. После чего банки закатать. Смородину в собственном соку можно использовать просто в пищу, но очень кисло. Лучше использовать как добавку в запеканки, десерты. Можно добавить в баночку веточку стевии (травя, заменяющая сахар, если появится интерес, можно прочесть в литературе, о ней есть большие публикации). Смородина будет сладкой, но появится специфический запах и привкус. И ещё один рецепт заготовки чёрной смородины. Спелые абрикосы без косточек и чёрную смородину (пропорции любые, я беру две части абрикос и одну часть чёрной смородины) прокрутите через машинку для приготовления томатного сока в домашних условиях. Полученное пюре закипятите. Делать это нужно постепенно. Накрутили один литр и ставите на огонь, пока крутите следующую порцию, этот литр закипает. В закипевший сок добавьте следующую порцию и т.д. При такой технологии всё количество закипает быстро и не пригорает. Кипятите всё количество минут 5-10, разлейте в стерильные банки, закатайте. Это пюре можно использовать во всех «сладких» блюдах.

Бананово-творожный крем

Бананы (4 штуки – 600 г) очистите, порежьте на кусочки и разомните вилкой. Сделайте из апельсина сок, возьмите 50 г. Творог нежирный (300 г), кефир (150 г), бананы и сок хорошо взбейте миксером и разложите в креманницы. Украсить можно вишенкой, клубничкой, листиками мяты.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Бананы	600	9,0		134,4		546
Сок апельсина	50	0,3		6,6		27
Кефир	150	4,2	4,8	6,1		88
Творог нежирный	300	54	1,8	2,2		258
6 порций		67,5	6,6	149,3	12,4	919
Одна порция		11,2	1,1	24,9	2,1	153

Считать одну порцию 2,1 ХЕ. Хлебные единицы получаются за счёт большого количества углеводов в бананах. Есть или не есть? Вот в чём вопрос. Однозначного ответа не получите. Одни источники категорически «против», другие агитируют «за». Ну, «против», это понятно – продукт с углеводами, быстро поднимающими уровень сахара в крови.

Теперь о хорошем. В 100 г бананов:

1. 382 мг калия, который помогает устранить из тканей избыток воды.
2. 8 мг кремния, который служит основообразующим веществом соединительных тканей.
3. 3 г балластных веществ, которые основательно очищают кишечник.

Прочие положительные свойства: бананы быстро и на длительный срок дают чувство сытости. Высокое содержание «гормона счастья» серотонина приглушает голод и создаёт хорошее настроение. Его поднимает и строительный белок банана, триптофан, который к тому же обеспечивает расслабленный сон.

Кроме того, этот фрукт в изобилии поставяет магний (энзимы, нервы), железо (связывание кислорода), марганец (гормон) и витамин Б6 (усвоение белка, иммунная система).

Кому нужны бананы

Если вы считаете эти сладкие плоды менее полезными, чем, скажем, цитрусовые, то очень ошибаетесь! Врачи рекомендуют есть бананы всем, кто:

- страдает язвенной болезнью желудка или 12-перстной кишки;
- имеет воспалительные заболевания слизистой полости рта;
- подвержен стрессам;
- мучается от артериальной гипертензии или атеросклероза;
 - болен сахарным диабетом любого типа;
 - страдает заболеваниями печени и почек.

(Журнал «Единственная» за ноябрь 2003 г.)

Из песни слов не выбросишь: думайте сами, решайте сами...

Творожный десерт с ягодами

Творог нежирный (700 г), сметану 10% жирности, желток смешайте до кремообразного состояния. Для этого десерта нужно взять посуду из прозрачного стекла. На дно выкладываете 1/3 творожной массы, сверху равномерно разложите 100 г нарезанной пополам клубники, на клубнику ещё 1/3 творожной массы и опять 100 г клубники. Последний слой – остаток творожной массы – украсить некрупными целыми ягодами клубники (50 г) и листиками мяты.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог нежирный	700	126	4,2	10,5		602
Сметана 10% жир.	150	4,5	15	4,3		174
Желток, 1 шт.	20	1,2	1,1	0,1		14
Клубника	250	4,5		20,2		102
6 порций		136,2	20,3	35,1	2,9	892
Одна порция		22,7	3,4	5,8	0,5	149

Считать 0,3 ХЕ. Углеводы клубники 20,2 г/12 г/6 порций = 0,3 ХЕ.

Творожный десерт с малиной и персиками

Творог полужирный (150 г) хорошо смешайте с 30 г сливок 10% жирности. Персик (100 г) разрежьте на две половины, удалите косточку. Отрежьте 3-4 тонких дольки, остальной персик мелко порежьте и смешайте с творожной массой, выложите горкой, украсьте дольками персика и малиной (50 г).

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог полужир.	150	27	0,9	2,2		129
Сливки 10% жир.	30	0,9	3	1,2		35
Персик	100	0,9		10,4		44
Малина	50	0,4		4,5		20
Одна порция		29,2	3,9	18,3	1,5	228

Считать 1,2 ХЕ. Углеводы персика 10,4 г + углеводы малины 4,5 = 14,9 г / 12 г = 1,2 ХЕ.

Груша с творогом

Шесть штук груш (500 г) вымойте, срежьте верх (приблизительно третью часть), не отрезая хвостик. Аккуратно удалите мякоть вместе с семенной коробочкой, оставляя примерно 1-1,5 см от кожицы. Мякоть груши мелко

порежьте. 50 г швейцарского сыра и 50 г консервированного ананаса нарежьте мелкими кубиками. 100 г протёртого творога смешайте с подготовленными продуктами. Сырным фаршем наполните груши, прикройте «шапочкой».

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Груши	500	2,0		53,5		210
Творог полужирн.	100	16,7	9	1,3		156
Ананас	50	0,2		5,9		24
Сыр швейцарский	50	12,4	15,9			198
6 порций		31,3	24,9	60,7	5,1	588
Одна порция		5,2	4,1	10,1	0,8	98

Считать на порцию 0,8 ХЕ. Блюдо хорошо сбалансировано: белки 21%, жиры 38%, углеводы 41%, при норме соответственно 20%,30%,50%.

Творожные зразы

Это небольшие пирожки из творожного теста с фруктовой начинкой. Готовим творожное тесто. Прокрутите через мясорубку (протрите через сито или на крупной тёрке) 500 г нежирного творога. Добавьте к творогу одно яйцо, 100 г (в стакане 160 г) муки, ваниль, посолите и замесите тесто. Тесто выложите на разделочную доску, посыпанную мукой и скатайте в жгут. Жгут разделите на 12 равных частей, каждую часть раскатайте в лепёшку, на середину которой положите фруктовую начинку и защипите края. Придайте форму пирожка и обжарьте на растительном масле с двух сторон.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Творог	500	90	3	7,5		430
Яйцо, 1 штука	43	5,5	4,9	0,3		67
Мука	100	10,3	0,9	74,2		327
Масло растит.	34		34			306
12 штук		105,8	42,8	82	6,8	1130
1 штука		8,8	3,6	6,8	0,6	94

Творожные зразы с бананом

На подготовленные из творожного теста лепёшки разложите 100 г порезанного банана, сделайте зразы и жарьте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто. творожное		105,8	42,8	82		1130
Бананы	100	1,5		22,4		91
12 штук		107,3	42,8	104,4	8,7	1221
1 штука		8,9	3,6	8,7	0,7	100

Считать 0,7 ХЕ.

Творожные зразы с абрикосом

На подготовленные из творожного теста лепёшки разложите 150 г абрикос без косточек, сделайте зразы и жарьте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто творожное		105,8	42,8	82		1130
Абрикосы	150	1,3		12		69
12 штук		107,1	42,8	94	7,8	1199
1 штука		8,9	3,6	7,8	0,6	99

Считать 0,6 ХЕ.

Творожные зразы со сливами

На подготовленные из творожного теста лепёшки разложите 150 г слив без косточек, сделайте зразы и жарьте.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тесто творожное		105,8	42,8	82		1130
Сливы	150	1,2		14,8		64
12 штук		107	42,8	96,8	8,1	1194
1 штука		8,9	3,6	8,1	0,7	99

Считать 0,7 ХЕ. Из расчётов описанных выше рецептов можно увидеть, что использование в качестве начинки различных фруктов практически не влияет на изменение хлебных единиц. Можно готовить творожные зразы с яблоком (0,6 ХЕ), с персиком (0,7 ХЕ), с малиной (0,7 ХЕ), с земляникой (0,6 ХЕ).

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Приготовление фруктовых салатов поистине творческий процесс. Это краски, формы, композиции и хорошее настроение. Ребёнка лет с 6-7 можно

смело учить готовить фруктовые салаты. Сделанный своими руками, он будет для него сладким в прямом и переносном смысле слова. Если в приведенных рецептах вам покажется многовато хлебных единиц, замените один из ингредиентов на тёртую морковь. Клетчатка моркови замедлит процесс роста уровня сахара в крови. Я в своей практике добавляю тёртую морковь почти во все салаты, только не заменяя один из продуктов, а уменьшая немного вес всех продуктов. Фруктовый салат – это блюдо, в котором можно смело соединять любые ягоды, фрукты, орехи, и даже овощи добавлять. Не забудьте о посуде (лучше прозрачные салатники). Ну и, конечно же, оформление. Смело используйте яркие ягоды, листья мяты, цветочки огуречной травы, жасмина.

Салат «Солнышко»

Апельсин (100 г) очистите, разделите на дольки и нарежьте мелкими кусочками. Морковь (50 г) очистите, натрите на тёрке, смешайте с апельсином, заправьте орехами (50 г). Орехи любые.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Апельсин	100	0,9		8,4		38
Морковь	50	0,6		3,5		16
Орехи	20	2,7	12,2	2,0		130
Готовый салат		4,2	12,2	13,9	1,2	184

Считать углеводы только апельсина $8,4 \text{ г} / 12 = 0,7 \text{ ХЕ}$.

Калорийный фруктовый салат

Киви (50 г) и яблоки (50 г) нарежьте кубиками. Яблоки опустите на несколько минут в воду, подкисленную лимоном, чтобы они не потемнели. 15 г орехов измельчите, и смешайте с 50 г сметаны 10% жирности, заправьте киви и яблоки. Украсьте зёрнами граната, «листочками» из киви.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Киви	50	0,5	0,3	4,6		24
Яблоко	50	0,2		5,6		23
Орехи	15	2,1	9,2	1,5		97
Сметана 10% жир.	50	1,5	5	1,4		58
Готовый салат		4,3	14,5	13,1	1,1	202

Считать 0,8 ХЕ. Углеводы киви $4,6 \text{ г} + \text{углеводы яблока } 5,6 \text{ г} = 10,2 \text{ г} / 12 \text{ г} = 0,8 \text{ ХЕ}$. По этой схеме можно сделать очень большое разнообразие салатов.

Смешать любые фрукты, ягоды, любые орехи, сметану можно заменить йогуртом, кефиром и даже мороженым.

Экзотический плод с названием «киви» мы узнали совсем недавно, и сразу он стал одним из любимых фруктов. По содержанию витамина С один плод киви обеспечивает суточную потребность в этом витамине. Это один лимон, один апельсин и один грейпфрут вместе взятые. Чем особенно полезен киви для диабетиков, так это наличием витамина В1, играющего важную роль в обмене веществ, прежде всего, углеводном. Витамин В2 регулирует окислительно-восстановительные реакции в тканях, влияет на все виды обменных процессов, отвечает за усвоение веществ и их преобразование в энергию. Способствует нормальному функционированию нервной системы, повышает иммунитет и остроту зрения. Фолиевая кислота, или фолацин, отвечает за формирование и рост клеток, необходима для нормального кроветворения.

Фруктовая мозаика

Один килограмм дыни и 300 г киви порежьте кубиками среднего размера, смешайте и выложите в салатник. 100 г малины рассыпьте сверху с мелкими листиками мяты и цветочками огуречной травы. Можно добавить корицы и, отложив порцию детям, для взрослых – ложку коньяка.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Дыня	1000	6		96		390
Киви	300	3	1,8	27,9		144
Малина	100	1,8		8,1		41
6 порций		10,8	1,8	132	11	575
Одна порция		1,8	0,3	22	1,8	96

Считать на одну порцию 1,8 ХЕ. В дыне много полезной клетчатки, витамина С и каротина, а также железа – в 17 раз больше, чем в молоке, в 2 раза больше, чем в курином мясе, и в 3 раза больше, чем в рыбе.

Салат «Свежесть»

Килограмм мякоти арбуза (лучше сердцевину) порежьте крупными кубиками. 200 г бананов (1,5 штуки) нарежьте кружочками, смешайте и посыпьте ягодами красной смородины. Можно взять смородину разных сортов (чёрную, красную, жёлтую). В порции для взрослых можно добавить ложку коньяка.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Арбуз	1000	7		92		380

Банан	200	3		44,8		182
Смородина	100	0,6		8		38
Готовый салат		10,6		144,8	12,1	600
Одна порция		1,8		24,1	2,0	100

Считать на одну порцию 2,0 ХЕ. К салату можно подать граммов 50 мороженого. Мороженое добавит хлебных единиц, но одновременно и замедлит процесс подъёма сахара, за счёт наличия жиров и охлаждения общего количества поступающей в организм пищи.

Арбузы – ценный источник фолиевой кислоты, которая участвует в процессе кроветворения. Из арбуза можно приготовить мёд – нардек. Отжатый сок арбуза уварить до медовой консистенции. Нардек хранить в прохладном месте, добавлять в каши, запеканки, компоты, десерты. Но при этом не забывайте, что углеводы сока уже значительно повышают уровень сахара в крови из-за отсутствия мякоти, а мы этот сок сделали концентрированным. Во всём должна быть мера.

Сливовый салат

Яблоко и грушу по 150 г очистите от семенной коробочки, хвостиков и, по желанию, от кожицы, нарежьте достаточно большими кубиками. Из слив (400 г) достаньте косточки и также нарежьте кубиками. Морковь 100 г очистите и натрите на крупной тёрке. Промойте изюм и залейте его кипятком. Через 10-15 минут процедите и опять хорошо промойте. Все подготовленные продукты смешайте, сбрызните соком лимона (30 г), ещё раз перемешайте, выложите салат в большое блюдо и залейте 100 г натурального йогурта. Поставьте салат ненадолго в холодильник.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Сливы	400	3,2		39,6		172
Яблоко	150	0,6		16,9		69
Груша	150	0,6		16,1		66
Морковь	100	1,3	0,1	7		33
Изюм	50	1,1		35,6		139
Лимон	30	0,3		1,1		9
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
Готовый салат		12,1	1,6	119,8	10	539
Одна порция		2,0	0,3	20	1,7	90

Считать на одну порцию 1,7 ХЕ.

Салат «Экзотический»

Очистите киви, банан, возьмите по 30 г и нарежьте кружочками. 100 г мякоти арбуза нарежьте кубиками. Ананас (30 г, можно консервированный) нарежьте мелкими кубиками. Все продукты смешайте, залейте 100 г йогурта и посыпьте цедрой лимона. Украсьте салат мелкими листиками и цветочками огуречной травы.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Киви	30	0,3	0,2	3,0		14
Банан очищенный	30	0,4		6,7		27
Арбуз мякоть	100	0,7		9,2		38
Ананас	30	0,1		3,5		14
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
Готовый салат		6,5	1,7	25,9	2,2	144

Считать 2,2 ХЕ.

Салат из тыквы

Тыкву сладких сортов (100 г) натрите на крупной тёрке. Очистите и нарежьте кубиками 80 г киви. Смешайте всё вместе и посыпьте 20 г зёрен граната.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Тыква	100	1		6,5		29
Киви	80	0,8	0,5	7,4		38
Гранат	20	0,2		2,4		10
Готовый салат		2,0	0,5	16,3	1,4	77

Считать 0,8 ХЕ.

Углеводы киви 7,4 г + углеводы граната 2,4 г = 9,8 г / 12 г = 0,8 ХЕ.

Фаршированные персики

Шесть штук крупных персиков (500 г) разделите на две половинки. Яблоки (300 г) очистите от семенных коробочек и кожицы, порежьте на мелкие кубики. Добавьте к яблокам 100 г сливок 10% жирности и наполните половинки персиков. Посыпьте фаршированные персики 100 г малины и мелкими листиками мяты.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
Персики	500	4,5		52		220
Яблоки	300	1,2		33,9		138
Сливки	100	3	10	4		118
Малина	100	0,8		9		41
Готовый продукт		9,5	10	98,9	8,2	517
Одна порция		1,6	1,7	16,4	1,4	86

Считать одну порцию 1,4 ХЕ.

«Салат красоты» или просто мюсли

В настоящее время в продаже очень много разнообразных отечественных и импортных мюсли. На упаковках указаны все составляющие 100 г продукта. Но я предпочитаю делать мюсли со свежими фруктами, калорийность и содержание углеводов ниже, вкусовые качества намного выше, да и дешевле.

Технология приготовления очень простая. Заливаете овсяные хлопья йогуртом, оставляете минут на 10-15. В это время измельчаете фрукты, орехи, входящие в состав вашего мюсли, смешиваете всё вместе и «салат красоты» готов.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
«Геркулес»	30	3,9	1,8	19,7		107
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
Орехи	15	2,1	9,2	1,5		97
Изюм	10	0,2		7,0		28
Яблоко	50	0,2		5,6		23
Готовый салат		11,4	12,5	37,3	3,1	306

Мюсли – это отличный завтрак. Несмотря на большое количество хлебных единиц, салат хорошо сбалансирован: белок – 15%, жиры – 37%, углеводы – 48%, при норме соответственно 20%, 30%, 50%.

По калорийности грецкий орех вполне сопоставим с мясом или маслом. Ибо на 75% состоит из жиров, а по количеству витаминов в 50 раз превосходит цитрусовые и в 8 раз – чёрную смородину. В орехе содержится очень большое количество магнезии, которая успокаивающе действует на мозг человека, находящегося в возбуждённом состоянии. Рекомендуются съедать 3-5 орехов в день.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
«Геркулес»	30	3,9	1,8	19,7		107
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
Апельсин	30	0,3		2,5		11
Киви	30	0,3	0,2	2,8		14
Готовый салат		9,6	3,5	31,9	2,6	197

Если ваш вес не позволяет вам приготовить мюсли по первому рецепту, сделайте его без орехов и изюма, меньше жиров, углеводов и калорий соответственно.

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
«Геркулес»	30	3,9	1,8	19,7		107
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
Абрикос	50	0,4		5,2		23
Малина	50	0,4		4,5		20
Готовый салат		9,7	3,3	32,9	2,7	201

Продукт	Вес / г	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ	ккал
«Геркулес»	30	3,9	1,8	19,7		107
Йогурт	100	5	1,5	3,5		51
Персик	50	0,4		5,2		22
Клубника	50	0,9		4,0		20
Готовый салат		10,2	3,3	32,4	2,7	200

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

Данные на 100 г продукта

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Фрукты, цитрусовые, ягоды				
Абрикосы	0.9	0	10.5	46
Айва	0.6	0	8.9	38
Алыча	0.2	0	7.4	34
Ананас	0.4	0	11.8	48
Бананы	1.5	0	22.4	91
Вишня	0.8	0	11.3	49
Гранат	0.9	0	11.8	52
Груша	0.4	0	10.7	42
Инжир	0.7	0	13.9	56
Кизил	1	0	9.7	45
Персики	0.9	0	10.4	44
Рябина садовая	1.4	0	12.5	58
Рябина черноплодная	1.5	0	12	54
Слива садовая	0.8	0	9.9	43
Финики	2.5	0	72.1	281
Хурма	0.5	0	15.9	62
Черешня	1.1	0	12.3	52
Шелковица	0.7	0	12.7	53
Яблоки	0.4	0	11.3	46
Апельсин	0.9	0	8.4	38
Грейпфрут	0.9	0	7.3	35
Лимон	0.9	0	3.6	31
Мандарин	0.8	0	8.6	38
Брусника	0.7	0	8.6	40
Виноград	0.4	0	17.5	69
Голубика	1	0	7.7	37
Ежевика	2	0	5.3	33
Земляника	1.8	0	8.1	41
Клюква	0.5	0	4.87	28
Крыжовник	0.7	0	9.9	44
Малина	0.8	0	9	41
Морошка	0.8	0	6.8	31
Облепиха	0.9	0	5.5	30
Смородина белая	0.3	0	8.7	39

Смородина красная	0.6	0	8	38
Смородина чёрная	1	0	8	40
Черника	1.1	0	8.6	40
Шиповник свежий	1.6	0	24	101
Шиповник сушеный	4	0	60	253
Киви	1	0.6	9.3	48
Бахчевые культуры				
Арбуз	0.7	0	9.2	38
Дыня	0.6	0	9.6	39
Тыква	1	0	6.5	29
Овощи				
Баклажаны	0.6	0.1	5.5	24
Брюква	1.2	0.1	8.1	37
Горошек зелёный	5	0.2	13.3	72
Кабачки	0.6	0.3	5.7	27
Капуста белокочанная	1.8	0	5.4	28
Капуста краснокочанная	1.8	0	6.1	31
Капуста цветная	2.5	0	4.9	29
Картофель	2	0.1	19.7	83
Лук зелёный (перо)	1.3	0	4.3	22
Лук порей	3	0	7.3	40
Лук репчатый	1.7	0	9.5	43
Морковь красная	1.3	0.1	7	33
Огурцы грунтовые	0.8	0	3	15
Огурцы парниковые	0.7	0	1.8	10
Перец зелёный сладкий	1.3	0	4.7	23
Перец красный сладкий	1.3	0	5.7	27
Петрушка (зелень)	3.7	0	8.1	45
Петрушка (корень)	1.5	0	11	47
Ревень (черешковый)	0.7	0	2.9	16
Редис	1.2	0	4.1	20
Редька	1.9	0	7	34
Репка	1.5	0	5.9	28
Салат	1.5	0	2.2	14
Свекла	1.7	0	10.8	48
Томаты (грунтовые)	0.6	0	4.2	19
Томаты (парниковые)	0.6	0	2.9	14
Зелёная фасоль (стручок)	4	0	4.3	32
Хрен	2.5	0	16.3	71
Черемша	2.4	0	6.5	34
Чеснок	6.5	0	21.2	106

Шпинат	2.9	0	2.3	21
Щавель	1.5	0	5.3	28
Зернобобовые				
Бобы	6	0.1	8.3	58
Горох лущеный	23	1.6	57.7	323
Горох цельный	23	1.2	53.3	303
Соя	34.9	17.3	26.5	395
Фасоль	22.3	1.7	54.5	309
Чечевица	24.8	1.1	53.7	310
Овощные консервы				
Кукуруза консервированная	4.4	1.5	22.8	126
Грибы				
Белые свежие	3.2	0.7	1.6	25
Белые сушёные	27.6	6.8	10	209
Подберёзовики свежие	2.3	0.9	3.7	31
Подосиновики свежие	3.3	0.5	3.4	31
Сыроежки свежие	1.7	0.3	1.4	17
Шампиньоны	2.7	0.3	2.6	24
Квашеные, солёные овощи				
Капуста квашеная	0.8	0	1.8	14
Огурцы солёные	2.8	0	1.3	19
Томаты солёные	1.7	0	1.8	19
Фрукты сушёные				
Урюк	5	0	67.5	278
Курага	5.2	0	65.9	272
Изюм с косточкой	1.8	0	70.9	276
Изюм кишмиш	2.3	0	71.2	279
Вишня	1.5	0	73	292
Груша	2.3	0	62.1	246
Персики	3	0	68.5	275
Чернослив	2.3	0	65.6	264
Яблоки	3.2	0	68	273
Хлебобулочные изделия				
Хлеб ржаной	4.7	0.7	49.8	214
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7.7	2.4	53.4	254
Баранки	10.4	1.3	68.7	312
Сушки	11	1.3	73	330
Сухари пшеничные	11.2	1.4	72.4	331
Сухари сливочные	8.5	10.6	71.3	397
Мука пшеничная высшего сорта	10.3	0.9	74.2	327
Мука пшеничная 1 сорта	10.6	1.3	73.2	329

Крупа				
Гречневая ядрица	12.6	2.6	68	329
Гречневая продел	9.5	1.9	72.2	326
Манная	11.3	0.7	73.3	326
Овсяная	11.9	5.8	65.4	345
Перловая	9.3	1.1	73.7	324
Пшено	12	2.9	69.3	334
Рисовая	7	0.6	73.7	323
Толокно	12.2	5.8	68.3	357
Ячневая	10.4	1.3	71.7	322
«Геркулес»	13.1	6.2	65.7	355
Кукурузная	8.3	1.2	75	325
Макароны	11	0	77	336
Молочные продукты				
Брынза из коровьего молока	17.9	20.1	0	260
Йогурт натуральный 1,5% жирности	5	1.5	3.5	51
Кефир обезжиренный	3	0.1	3.8	30
Кефир 3,2% жирности	2.8	3.2	4.1	59
Молоко 3,2% жирности	2.8	3.2	4.7	58
Молоко ацидофильное	2.8	3.2	10.8	83
Простокваша	2.8	3.2	4.1	58
Ряженка	3	6	4.1	85
Сливки 10% жирности	3	10	4	118
Сливки 20% жирности	2.8	20	3.6	205
Сметана 10% жирности	3	10	2.9	116
Сметана 20% жирности	2.8	20	3.2	206
Сыр российский	23.4	30	0	371
Сыр голландский	26.8	27.3	0	361
Сыр швейцарский	24.9	31.8	0	396
Сыр пошехонский	26	26.5	0	334
Сыр плавленый	24	13.5	0	226
Творог жирный	14	18	1.3	226
Творог полужирный	16.7	9	1.3	156
Творог нежирный	18	0.6	1.5	86
Мороженое сливочное	4.5	9.7	23.8	200
Морепродукты				
Кальмар	18	0.3	0	75
Краб	16	0.5	0	69
Креветка	18	0.8	0	83
Морская капуста	0.9	0.2	3	5

Рыба				
Горбуша	21	7	0	147
Камбала	16.1	2.6	0	88
Карась	17.7	1.8	0	87
Карп	16	3.6	0	96
Кета	22	5.6	0	138
Корюшка	15.5	3.2	0	91
Ледяная	15.5	1.4	0	75
Лещ	17.1	4.1	0	105
Семга	20.8	15.1	0	219
Минтай	15.9	0.7	0	70
Мойва	13.4	11.5	0	157
Навага	16.1	1	0	73
Налим	18.8	0.6	0	81
Окунь морской	17.6	5.2	0	117
Окунь речной	18.5	0.9	0	82
Осётр	16.4	10..9	0	164
Палтус	18.9	3	0	103
Путассу	16.1	0.9	0	72
Рыбец каспийский	19.2	2.4	0	98
Сазан	18.4	5.3	0	121
Сайра крупная	18.6	20.8	0	262
Сайра мелкая	20.4	0.8	0	143
Салака	17.3	5.6	0	121
Сельдь	17.7	19.5	0	242
Сиг	19	7.5	0	144
Скумбрия	18	9	0	153
Сом	16.8	8.5	0	144
Ставрида	18.5	5	0	119
Стерлядь	17	6.1	0	320
Судак	19	0.8	0	83
Треска	17.5	0.6	0	75
Угорь	14.5	30.5	0	333
Хек	16.6	2.2	0	86
Щука	18.8	0.7	0	82
Язь	18.2	0.3	0	117
Рыба горячего копчения				
Лещ средний	32.8	4.5	0	172
Салака (копчушка)	25.4	5.6	0	152
Треска потрошёная без головы	26	1.2	0	115
Угорь потрошённый	15.7	35.9	0	386

Рыбные консервы в масле				
Сардины атлантические	17.9	19.7	0	249
Сайра	18.3	23.3	0	283
Скумбрия	19.5	15.8	0	220
Треска копчёная	20.7	22.9	0	290
Шпроты	17.4	32.4	0.4	364
Рыбные консервы натуральные				
Горбуша	20.9	5.8	0	138
Кета	21.5	4.8	0	131
Печень трески	4.2	65.7	0	613
Тунец	22.7	0.7	0	96
Рыбные консервы в томате				
Бычки	12.8	8.1	5.2	145
Камбала	13.7	6.3	4.8	132
Кета	19.7	8.2	4.1	168
Лещ	15.3	7.4	2.6	139
Ставрида	14.8	8.3	7.3	161
Судак	14	5.3	3.7	119
Щука	14.2	4	3.6	108
Икра				
Кеты зернистая	31.6	13.8	0	351
Лещевая пробойная	24.7	4.8	0	142
Минтаевая пробойная	28.4	1.9	0	131
Осетровая зернистая	28.9	9.7	0	203
Осетровая пробойная	36	10.2	0	123
Мясо				
Баранина	16.3	15.3	0	203
Говядина	18.9	12.4	0	187
Конина	20.2	7	0	143
Кролик	20.7	12.9	0	199
Свинина нежирная	16.4	27.8	0	316
Свинина жирная	11.4	49.3	0	489
Телятина	19.7	1.2	0	90
Субпродукты бараньи				
Печень	18.7	2.9	0	101
Почки	13.6	2.5	0	77
Сердце	13.5	2.5	0	82
Субпродукты говяжьи				
Вымя	12.3	13.7	0	173
Мозги	9.5	9.5	0	124
Печень	17.4	3.1	0	98

Почки	12.5	1.8	0	66
Сердце	15	3	0	87
Язык	13.6	12.1	0	163
Субпродукты свиные				
Печень	18.8	3.6	0	108
Почки	13	3.1	0	80
Сердце	15.1	3.2	0	89
Язык	14.2	16.8	0	208
Птица домашняя				
Цыплята	18.7	7.8	0.4	156
Гуси	16.1	33.3	0	364
Индейка	21.6	12	0.8	197
Куры	20.8	8.8	0.6	165
Утки	16.5	61.2	0	346
Готовые мясные продукты				
Грудинка сырокопчёная	7.6	66.8	0	632
Корейка сырокопчёная	10.5	47.2	0	467
Ветчина	22.6	20.9	0	279
Варёные колбасы				
Диабетическая	12.1	22.8	0	254
Диетическая	12.1	13.5	0	170
Докторская	13.7	22.8	0	260
Любительская	12.2	28	0	301
Молочная	11.7	22.8	0	252
Отдельная	10.1	20.1	1.8	228
Телячья	12.5	29.6	0	316
Сардельки				
Свиные	10.1	31.6	1.9	332
Сосиски				
Молочные	12.3	25.3	0	277
Русские	12	19.1	0	220
Свиные	11.8	30.8	0	324
Варёно-копчёные колбасы				
Любительская	17.3	39	0	420
Сервелат	28.2	27.5	0	360
Полукопчёные колбасы				
Краковская	16.2	44.6	0	466
Минская	23	17.4	2.7	259
Полтавская	16.4	39	0	417
Украинская	16.5	34.4	0	376

Сырокопчёные колбасы				
Любительская	20.9	47.8	0	514
Московская	24.8	41.5	0	473
Сладости				
Мёд	0.8	0	80.3	308
Сахар	0.3	0	99.5	374
Шоколад тёмный	5.4	35.3	52.6	540
Шоколад молочный	6.9	35.7	52.4	547
Напитки				
Квас	0.2	0	5	25
Лимонад	0	0	7.5	31
Пиво очаковское	0.6	0	4.8	42
Фанта	0	0	13	48
Соки				
Абрикосовый	0.5	0	14	56
Апельсиновый	0.7	0	13.3	55
Виноградный	0.5	0	12.6	52
Вишнёвый	0.7	0	12.2	53
Мандариновый	0.8	0	9.6	41
Яблочный	0.5	0	11.7	47
Свекольный	1	0	14.6	59
Томатный	1	0	3.3	18
Яйцо				
Яйцо куриное	12.7	11.5	0.7	157

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Продукты	Масса, г			
	В стакане (250 мл ³)	В ст. ложке	В чайной ложке	1 шт. (средней величины)
Абрикос	-	-	-	40
Апельсин	-	-	-	150
Арахис (очищенный)	175	25	8	-
Вишня свежая	190	30	-	-
Вода	250	20	5	-
Горох				
лущенный	230	-	-	-
нелущенный	200	-	-	-
Изюм	190	25	7	-
Какао-порошок	-	25	9	-
Капуста				
белокочанная	-	-	-	1500
брюссельская (кочешок)	-	-	-	12
кольраби	-	-	-	750
савойская	-	-	-	800
цветная	-	-	-	800
Картофель	-	-	-	100
Клубника свежая	150	25	-	-
Корица молотая	-	20	8	-
Кофе молотый	-	20	7	-
Крахмал картофельный	200	30	10	-
Крупа				
гречневая				
продел	200	20	6	-
ядрица	210	25	7	-
манная	200	25	8	-
овсяная	200	20	-	-
перловая	230	25	8	-
пшеничная	230	25	8	-
пшено	220	25	8	-
рис	240	30	10	-
ячневая	180	20	7	-

Лимон	-	-	-	75
Лук репчатый	-	-	-	75
Мак	230	20	5	-
Маргарин растопленный	-	15	4	-
Масло				
сливочное (растопленное)	210	25	8	-
топлёное	240	17	5	-
растительное	240	17	5	-
Мёд (уд. вес 1,3)	325	-	-	-
Миндаль (ядро)	160	25	-	-
Молоко				
свежее цельное	250	25	5	-
сухое	120	20	5	-
Морковь	-	-	-	75
Мука				
кукурузная	160	30	10	-
пшеничная	160	30	10	-
Огурец	-	-	-	100
Орехи грецкие молотые	120	20	6	-
Петрушка (корень)	-	-	-	50
Помидор	-	-	-	100
Пюре ягодное	300	40	10	-
Репка	-	-	-	200
Сахар	230	25	10	-
Свекла	-	-	-	100
Сливки 20% жирности	250	20	5	-
Сметана	250	25	8	-
Сода пищевая	-	28	12	-
Соль поваренная	325	30	10	-
Сухари молотые	125	15	8	-
Сыр тёртый	100	18	5	-
Творог	200	25	8	-
Толокно	140	15	5	-
Томат-паста	240	25	10	-
Уксус	-	15	5	-
Фасоль	220	25	5	-
Фундук (ядро)	170	30	-	-
Хлопья				
кукурузные	100	15	4	-
овсяные «Геркулес»	100	15	4	-
Чай	-	-	2,5	-
Чёрная смородина	180	25	-	-

Чечевица	230	23	8	-
Яблоки сушёные	70	-	-	-
Яйцо	-	-	-	43
белок	-	-	-	23
желток	-	-	-	20

**ТАБЛИЦА ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ
ПИТАНИЕМ И КРАСОТОЙ ТЕЛА**

Вещества	Продукты	Действие
калий	зелень, бобовые, сухофрукты, абрикосы, картофель	укрепляет соединительную ткань
кальций	молоко и молочные продукты	укрепляет кожу. 1/4 л молока + 1/8л пахты + ломтик сыра содержат дневную норму кальция
магний	зелень, хлеб из муки грубого помола	улучшает кровоснабжение тканей и, тем самым, питание кожи
железо	мясо, нежирные колбасные изделия, печень, рыба, листовые овощи (салаты и т.п.)	необходимо для переноса кислорода в организме
йод	рыба, йодированная поваренная соль	за счёт общей активизации обмена веществ оказывает благоприятное действие при целлюлите
витамин С	фрукты, прежде всего цитрусовые, облепиха, смородина, картофель, красный сладкий перец, киви	укрепляет соединительную ткань за счёт сцепления коллагеновых волокон
комплекс витамина В	овощи, хлебопродукты из муки грубого помола, молоко, яичный желток, субпродукты	играет центральную роль в кожном обмене веществ, делает кожу чистой и упругой

витамин А	яйца, печень, молоко и молочные продукты, морковь, шпинат, листовая капуста	способствует образованию новых клеток и эластичности кожи
витамин Е	масло из проросшей пшеницы, подсолнечное, кукурузное, соевое масло	поддерживает кожный обмен веществ за счёт лучшего снабжения кислородом; замедляет образование морщин

**ТАБЛИЦА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПО ЧЕТЫРЁМ ОЦЕНОЧНЫМ
КАТЕГОРИЯМ**

	Очень полезно	Полезно	Менее полезно	Лучше избегать
Зерно	Сырые побеги зерновых. Свежепомолотое и замоченное зерно. Пророщенная пшеница. Пшеничная мука грубого помола. Ржаная мука грубого помола.	Неочищенный рис. Блюда из зерна любого сорта (супы, запеканки, оладьи, каши). Изделия из муки грубого помола (хлеб, пироги, хлебцы)	Шлифованный рис. Овсяные хлопья. Мука тонкого помола. Отруби. Изделия из муки тонкого помола.	Все блюда, приготовленные из зерна с добавлением искусственных (даже безвредных) веществ, таких, как ароматические вещества, лецитин, витамины и т.д.
Бобовые, картофель, овощи, грибы	Блюда из свежих овощей любого вида (бобовые, картофель и дикорастущие грибы не следует есть сырыми). Засоленные овощи без тепловой обработки (например, кислая капуста). Овощные соки без тепловой обработки. Пророщенные зёрна бобовых (бланшированные). Картофель в мундире.	Овощи, подвергнутые щадящей тепловой обработке (на пару, тушёные и т.п.). Сваренные бобовые. Очищенные соки, подвергнутые тепловой обработке. Грибы, подвергнутые тепловой обработке. Свежемороженные овощи.	Овощные консервы. Грибные консервы.	
Фрукты	Свежие сырые ягоды и фрукты (можно измельчённые, в виде салата). Фруктовые соки (свежевыжатые), не подвергнутые	Свежемороженные фрукты без сахара. Фруктовые соки без сахара, подвергнутые	Фруктовые консервы. Фруктовые соки с водой и сахаром.	Все продукты из фруктов с добавлением искусственных веществ

	тепловой обработке.	тепловой обработке.		
Масли- чные культуры, семена, орехи	Масла, отжатые холодным способом (нерафинирован- ные). Семена масличных растений, например: - семена подсолнечника и тыквы - семена кунжута Орехи, например: - фундук - грецкие орехи Свеженатёртые орехи.	Мягкие маргаины с максималь-ным содержанием растительных компонентов. Сливочное масло, топлёное масло, растительные жиры. Поджаренные или разогретые семена растений. Обжаренные ядра орехов.	Отжатые горячим способом или рафинирован- ные жиры и растительные масла, то есть почти все маргаины и растительные масла, а также комбиджиры.	Многokrатно разогревавшиеся жиры (для фритюра). Ореховая нуга, шербет.
Молоко, молочные продукты	Сырое молоко. Изготовленные из сырого молока: простокваша, кислое молоко, кефир, сливки, сметана, крестьянское масло, пахта, сыр, творог, сыворогтка.	Пастеризован- ное молоко. Изготовлен- ные из пастеризован- ного молока: простокваша, кислое молоко, кефир, сливки, сметана, масло, пахта, сыр, творог.	Молоко длительного хранения (подвергнуто е тепловой обработке). Обезжиренно е молоко.	Мороженое. Все молочные продукты с добавками (см. выше), например, плавленный сыр.
Мясо, рыба, яйца	Легко усваиваемый белок, прежде всего рыбы и птицы (в умеренных количествах)	Блюда из постного мяса. Блюда из рыбы. Вареные и жареные яйца.	Субпродукты: печень, почки, язык, сердце, вымя (осторожно: могут содержать вредные вещества)	Все мясные продукты с добавками (см. выше). Копчёная рыба.
Напитки	Родниковая вода. Минеральная вода из источников	Минеральная (столовая) вода с искусственно растворенны-	Напитки из какао и шоколада. Кофе натуральный.	Лимонады и кола. Растворимые напитки. Крепкие

	(консультация врача). Травяные и фруктовые чаи.	ми минеральными солями.	Чёрный чай, пиво, вино.	спиртные напитки.
Пряности, соль	Свежая зелень с огорода. Высушенная зелень. Корни и измельчённые семена.	Зелень, корни и семена, подвергнутые тепловой обработке. Фруктовый и винный уксус. Сухие пряности.	Экстракты пряностей. Поваренная соль. Соевый соус.	Пряные готовые соусы (салатные заправки). Уксус, уксусная эссенция.
Средства для подслащивания	Свежие сладкие фрукты: например: бананы или груши. Сухофрукты (можно замоченные). Вода от замачивания сухофруктов.	Натуральный мёд (в умеренных количествах)	Плавленный мёд. Кленовый сироп. Концентрированные соки.	Сахар в чистом виде, фруктоза, заменители сахара, искусственный мёд, сладости.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАВЫ – ПРИПРАВЫ

Свежая зелень придаст привычным блюдам разнообразные оттенки вкуса и аромата

Растение	Вкус	Способ употребления	С чем сочетается	Лечебные свойства
Бasil	перечно-мятный, с лимонным привкусом; чем старше побеги, тем острее вкус	листья растения кладут в приготовленные блюда в самый последний момент	томаты, фасоль, блюда южной кухни, такие, как пицца и спагетти	способствует выведению жидкости из организма, нормализует пищеварение
Чабер садовый	перечный; самый лучший аромат издаёт перед началом цветения	проявляет свои вкусовые качества только при варке	бобовые, картофель, блюда из капусты, при консервировании огурцов	помогает при метеоризме
Укроп	ароматный, свежий вкус, напоминающий вкус тмина	употреблять только в свежем виде	томаты, огурцы, листовой салат, картофель, отварная рыба, блюда из яиц, салаты из продуктов моря	успокаивает желудок, возбуждает аппетит, ускоряет переваривание жирной пищи
Эстрагон	немецкий эстрагон почти безвкусный; русский, напротив, чрезвычайно острый	в свежем виде и в очень небольшом количестве, чтобы не перебивал вкус других компонентов	заливные блюда, холодец, разнообразные салаты, фрикасе, отварная рыба, горчица, уксус	Не обладает лечебными свойствами, но содержит большое количество минеральных веществ
Купырь	напоминает петрушку	употребляется, прежде всего, в свежем виде! Его можно также жарить, тушить, варить	салаты из помидоров, листовой салат, картофель, суп из купыря, соус, омлет и отварная рыба	поддерживает работу печени и почек, поэтому действует, как мочегонное
Майоран	очень ароматный,	употреблять в очень	томаты, бобовые, картофель, клёцки	укрепляет желудок и

	напоминает вкус тимьяна, но намного слаще и приятнее	небольших количествах! Добавлять в пищу лишь перед подачей на стол	из печёночного фарша, пицца, жареная печень	кишечник, способствует переварива- нию жирной пищи, помогает при метеоризме
Риган	по вкусу напоминает тимьян и майоран	употреблять в небольших количествах! Не смешивать с маойраном, иначе исчезнет нежный, тонкий аромат	пицца, блюда из томатов, баклажанов и кабачков, жаркое из баранины и свинины, мясной фарш	улучшает пищеварение, при кашле оказывает отхаркиваю- щее действие, нельзя сочетать с майораном
Петрушка	аромат свежий и сильный. Гладколист- ная петрушка содержит витамина С на 20% больше, чем махровая	употреблять только в свежем виде! В сочетании с мелиссой лимонной аромат петрушки усиливается	салаты всех видов, блюда из яиц, сыра, картофеля, молодые нежные овощи. Мясо и рыба	петрушка совсем не безобидное растение. В больших дозах ядовита
Мята перечная	острый, приятный, сначала вызывает ощущение тепла, затем прохлады	в свежем виде, очень мелко нарезанная; можно использовать в процессе приготовления блюд	чай, мятный соус, фруктовые салаты, мороженое, для украшения десерта, ликёры и овощные блюда	обладает дезинфицирую- щим и противовоспа- лительным свойствами
Розмарин	очень приятный. Несколько напоминает камфару	кладётся в блюдо во время приготовления, перед подачей на стол обязательно вынуть, т.к. имеет острые шипы	жареное мясо или мясо-гриль, жареная рыба или рыба-гриль. Овощные блюда южной кухни, ликёры	улучшает кровообраще- ние. Успокаивает нервы
Шалфей	сильный аромат, напоминает камфару с	из-за большого содержания сильных ароматических	блюда из баранины, блюда из телятины, потроха, жареный	при наружном употреблении убивает микробы, в

	лёгким мускатным привкусом	веществ употреблять в небольших количествах; проявляет свои вкусовые свойства только при жарении	угорь	виде чая оказывает противовоспалительное действие, однако раздражает слизистую оболочку желудка
Тимьян	перечно-пряный с привкусом камфары	употреблять в очень малых количествах	томаты, сладкий перец, баклажаны, фасоль, ароматный уксус, пицца, тушёные и жареные мясные блюда	сильное дезинфицирующее средство, а также обладает отхаркивающим действием при кашле
Мелисса лимонная	лимонный вкус	употреблять в свежем виде	все виды листового и овощных салатов. Овощные соусы и супы, ликёры	освежает, снимает чувство тошноты, желудочные колики, успокаивает нервы

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ВОДЫ И СОЛИ ДЛЯ ВАРКИ КАШ РАЗЛИЧНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ

Каша	Норма на 100 г крупы		Выход каши, г
	Воды, мл	соли, г	
Рисовая			
рассыпчатая	210	4	280
вязкая	370	4	450
жидкая	570	5	650
Гречневая			
рассыпчатая	150	2	240
вязкая	320	3	400
Пшённая			
рассыпчатая	180	2	250
вязкая	320	3	400
жидкая	420	4	500
Манная			
рассыпчатая	220	3	300
вязкая	370	4	450
жидкая	570	6	650
Перловая вязкая	370	4	450
Ячневая рассыпчатая	240	3	300
Овсяная			
вязкая	320	4	400
жидкая	420	5	500
Овсяная «Геркулес»			
вязкая	370	4	450
жидкая	570	6	650
Пшеничная			
рассыпчатая	180	2	250
вязкая	320	4	400
жидкая	420	5	500

ЧТО ЕЩЁ, КРОМЕ ИНСУЛИНА?

Очень часто в печатных изданиях встречаешь публикации по фитотерапии (лечение лекарственными травами) при сахарном диабете, а также по применению пищевых добавок, якобы стабилизирующих уровень сахара в крови. Начнём с того, что если присутствует фраза: «лечение диабета с помощью (к примеру, листьев черники)», больным сахарным диабетом первого типа не стоит тратить своё внимание и время на подобную информацию. Сахарный диабет 1 и 2 типа до настоящего времени – болезнь неизлечимая. Можно добиться нормы уровня сахара при диабете второго типа, а при диабете первого типа – помочь вашей печени, почкам, сосудам.

Каждый взрослый человек знает, что лекарство (а травы – это тоже лекарство) может быть разрешено к широкому применению только после проведения клинических исследований по специальной программе. Каждый отдельный случай или даже много случаев успешного применения какой-то травы или состава трав не может заменить эти исследования. По фитотерапии сахарного диабета результатов клинических исследований нигде в мире не зарегистрировано. Наоборот, всё больше появляется данных о том, что фитотерапия и пищевые добавки могут оказывать побочные эффекты. К примеру, в Германии и Бельгии запрещено применение мать-и-мачехи и шалфея, входящих в ряд растений, содержащих вещества, обладающие повреждающим действием на печень. Поэтому позиция медицины в отношении средств фитотерапии такова: они формально не противопоказаны, но эффективность их остаётся неподтверждённой. И всё же, главный двигатель прогресса – это эксперимент.

Как-то же жили больные сахарным диабетом (пусть непродолжительное время, но жили) до открытия инсулина (1921 г)?! Собственно говоря, и инсулин при детском и подростковом диабете 1 типа не всегда даёт желаемый результат. Особенно в период формирования детского организма, когда часто уровень сахара очень сложно поддается корректировке до показателей нормы. Это не медицинская статистика, но достоверный вывод, сделанный из практики общения с родителями больных детей и врачами, наблюдающими детский диабет.

Возможно, если бы была статистика причин заболевания сахарным диабетом и его течения у детей (это и место жительства, и возраст, и обстоятельства, режимы питания, схемы инсулинотерапии и т.д.), то, я думаю, проблема стабилизации этого коварного заболевания значительно продвинулась бы вперёд. Но пока каждый сам себе режиссёр. В дальнейшем своём повествовании расскажу о некоторых рецептах, которые используем, так скажем, в помощь инсулину, но ни в коем случае не как замену ему. Держать постоянно сахар в пределах нормы, даже при идеально подобранной схеме инсулинотерапии, НЕВОЗМОЖНО.

Главное – не допускать резкого подъёма уровня сахара в крови (о чём уже писала) и не допускать длительно даже не высоких, а повышенных сахаров. Я не врач, но не согласна с выводом, сделанным в книгах Михаила Ахманова, о том, что при первичном диабете особенно первого типа фитотерапия (или нетрадиционные методы) бесполезны, как сахароснижающее средство. Ещё раз повторюсь, при детском диабете часто случаются такие ситуации, когда уровень сахара не реагирует на дополнительные дозы (подколки) инсулина должным результатом. Увеличивать количество единиц беспредельно тоже нельзя. Я думаю, что на периферии мало кто из родителей знает, что доза вашего ребёнка не должна превышать 0,5-0,6 ЕД на килограмм веса. Если доза превышает эту цифру, обратитесь обязательно к врачу, причины есть и, даже возможно, не одна. Теперь о личном опыте, опять же не буду утверждать, что на сто процентов для всех! Это нужно пробовать и обязательно контролировать.

Рецепт: «дрожжи против диабета»

Этому рецепту очень много лет. Его нашёл житель г. Краматорска (диабетик со стажем) в газете, вышедшей в конце XIX века, успешно опробовал на себе и стал рекомендовать другим больным. Результаты заинтересовали медицинских работников, и они решили разобраться в этом феномене. Врачи отобрали 30 диабетиков для участия в двух курсах лечения, 50% инсулинозависимых, 50% - на сахароснижающих таблетках. Провели 10-дневный курс лечения, сделали перерыв на такой же срок, затем ещё один курс. Эндокринологи внимательно следили за состоянием больных по 11 параметрам. Субъективные ощущения у всех были схожими: пациенты почувствовали прилив бодрости, исчезли проблемы с желудочно-кишечным трактом, некоторые избавились от болей в ногах. Был отмечен результат: уровень сахара снизился у 50% больных первого типа, у 70% больных – второго. Рецепт прост и доступен. К стакану домашней простокваши добавляется 25 граммов натуральных пивных дрожжей и выпивается натошак. Подробно прочесть статью можно в газете «Киевские ведомости» за 4 июля 2003 г. Из этой же газеты:

Комментарий специалиста

Своим мнением по поводу краматорского эксперимента поделилась научный сотрудник диабетологического отдела Института эндокринологии и обмена веществ имени В.П.Комиссаренко АМНУ, кандидат меднаук Н.А.Скробонская:

- Пивные дрожжи издавна считались хорошим вспомогательным средством для лечения сахарного диабета. А в комплексе с простоквашей они вдвойне полезны больным: улучшают обмен веществ, обогащают организм человека витаминами и биологически активными веществами.

Однако применять это средство в качестве самостоятельного метода лечения можно только больным с лёгкими формами диабета — тем, кому показана только диета или приём одной-двух таблеток. Рассматривать же дрожжи с простоквашей как панацею для всех диабетиков, увы, нельзя.

Первый курс приёма дрожжей с простоквашей (два раза по 10 дней с перерывом в 10 дней) мы проделали осенью 2002 г, после двухнедельных попыток снизить тощаковый сахар (10-13 ммоль/л). Результат снижения сахара был уже во второй половине дня, появились признаки гипогликемии. Тощаковый сахар пришёл в норму, и сохранялись хорошие результаты после курса (30 дней) очень длительное время. Сейчас дочери 20 лет и детские проблемы уже позади, но в 2003 г делали два курса приёма дрожжей (раз в полугодие). Есть ещё положительный аспект: хорошо очищается кожа, что для молодых людей немаловажно. Дрожжи брали на пивном заводе (живые).

Рецепт: «побеги молодой крапивы»

Этот рецепт очень эффективно снижает сахар, но проблема — присутствие спиртного, маленьким деткам нельзя. Принимает два года, один раз в году. Побеги молодой крапивы, собранные в апреле-мае, подсушивают, плотно укладывают в пол-литровую банку, заливают водкой, настаивают 10 дней и принимают по 1 ст. ложке на ночь в течение 2 недель. Сахар контролировать обязательно! Я не специалист, но одно то, что крапива с древних времён служила как комплекс витаминов в ранний весенний период, это неопровержимый факт. Советую деткам добавлять несколько листиков молодой крапивы в весенние салаты, борщи, супы.

Побеги молодой крапивы улучшают связывание инсулина рецепторами.

Рецепт: «настой эхинацеи пурпурной»

В виде чая применяют её надземную часть: 1 ч. ложку травы залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1,5 месяцев (перерыв — 1 месяц). Затем курс повторить. Можно употреблять готовую настойку. Начинать с 3 капель, принимать 3 раза в день. Ежедневно добавлять по 1 капле на приём, довести до 15 капель. Такое количество капель принимать в течение недели 3 раза в день. После этого уменьшать дозу, на 1 каплю в каждый приём, доведя до 3 капель. Курс занимает один месяц и неделю, проводить его рекомендуют 4 раза в год. Мы добавили к этому рецепту 50 г грейпфрутового сока без сахара. Капли капаю в сок. Из комментариев к этому рецепту: эхинацея в указанной дозировке способствует уменьшению гликемии без увеличения сахароснижающих препаратов. Это позволяет увеличить в 1,2 раза расстояние, которое можно пройти без усталости, болей и судорог в ногах.

Если у вас есть приусадебный участок, посадите эхинацею, этот цветок очень украсит ваш сад.

Рецепт: «чесночная настойка»

Описание этого рецепта объемно, поэтому, если у вас возникнет интерес, то найдите книгу Майи Гоголан и там на 191 странице есть подробное описание технологии приготовления настойки и схему её применения. Этот метод с использованием чеснока известен давно, возможно вы о нём читали в других источниках. С помощью чесночной настойки из сосудов вымываются «бляшки», сосуды становятся эластичными и гибкими. Процедуру проводят 1 раз в 3-6 лет.

Рецепт: «чашка зелёного чая»

Ужин в нашей семье в 18.00 часов, в 21.00 традиционная чашка хорошего зелёного чая без сахара. Многочисленные исследования, проводимые медиками из разных стран, подтверждают, что зелёный чай, благодаря оригинальной технологии обработки листьев, сохраняет множество активных элементов, которые так необходимы организму человека, живущего в загрязнённой окружающей среде.

Очень тяжёлый для детей больных сахарным диабетом период простудных заболеваний и вирусов. Общепринятые методы лечения не всегда можно применить и уровень сахара значительно повышется. При первых признаках заболевания начинаем с народной медицины. Хорошо помогает чашка тёплого молока с чесноком. Чеснок, 1-2 крупных зубка (зависит от массы вашего тела), мелко режете и смешиваете с тёплым молоком и быстро выпиваете, чтобы чеснок не успел осесть на дно чашки. Если имеют место заболевания желудочно-кишечного тракта, чеснок исключите. Его можно заменить 2-3 ягодами крупного сушёного инжира. Так же мелко нарежьте, дайте закипеть с молоком, остудите до тёплого состояния и выпейте. Инжир съешьте. Этот рецепт приносит значительное облегчение горлу. Не забывайте, что стакан молока – это одна хлебная единица.

Летом готовлю лекарство для всей семьи: стакан свежесорванной малины укладываю в пол-литровую банку и заливаю водкой, это всё. При простудном заболевании 1,5 чайной ложки лекарства влить в стакан тёплого молока и выпить на ночь.

В нос можно посоветовать капать домашние капли из равных частей сока свеклы и лука. Состав готовить каждый день свежий, капать можно каждый час по 3-5 капель. Хорошо помогает сок каланхоэ (растение такое). Но самое лучшее, чего желаю вам – не болеть.

ДИАБЕТ И ЭМОЦИИ

Начну с изречения умного человека Гёте: «Чего человек не понимает, тем он не владеет». Незнание – это всегда волнение и, прежде всего, душевное беспокойство. В зависимости от незнания и волнение бывает разное. Если это незнание – сюрприз, то и волнение приятное и понятное. Незнание будущее волнует таинственно и непонятно. Но это, в общем-то, и никак не изменишь. Ну, а вот незнание под названием болезнь очень раздражает. Раздражённый человек плохо владеет ситуацией. Чтобы понять это состояние, вспомните, сколько ненужных слов говорит каждый из нас во время ссоры (это тоже состояние раздражения), о чём, когда успокаиваемся, как правило, жалеет. Главная задача – проявить волю и выдержку, и сознаться самому себе в том, что ты невежда и с этим нужно бороться путём приобретения знаний, умений, навыков не теряя времени в бесплодных ожиданиях, что кто-то позаботится о вас лучше, чем вы сами о себе. Теперь, через четыре года, я могу с уверенностью сказать: стабилизация хорошего состояния зависит, в основном, от знаний. Психическое и физическое здоровье – это одно целое. Если вы знаете, что предпринять конкретно, вы спокойны и уверенно поможете своему ребёнку или себе. Есть ещё один существенный фактор, помогающий при заболевании диабетом, как, впрочем, и при любом другом заболевании – это окружение больного. Больной человек не должен оставаться наедине с самим собой. Однозначно речь не идёт о ноющих, вздыхающих помощниках. Родители больного ребёнка в особенности, должны всегда быть примером оптимизма, хорошего настроения, инициаторами физических нагрузок (домашние дела, спорт, путешествия), источником положительных эмоций.

Повышенное, ненавязчивое внимание к детям или близким, больным диабетом, поможет, я уверена, перевести диабет из категории – «болезнь», в категорию – «образ жизни». Для большей убедительности приведу выдержку из письма девочки, больной сахарным диабетом, Маши Верховцевой. «Следующим летом я поехала в лагерь для диабетиков «Зелёный огонёк», и там я поняла, что по иронии судьбы диабет принёс мне счастье, потому что таких людей, друзей, как здесь, я бы не встретила никогда в жизни». Полностью письмо можно прочесть в книге М.Ахманова. То же самое может сказать и наша семья: всё по той же иронии судьбы, мы познакомились со многими людьми, которые стали нам родными. Особенные слова благодарности санаторию «Берёзовый гай» в г. Миргороде Полтавской области.

Американские исследователи в течение двух лет работали с 80 диабетиками, прожившими в браке не менее 21 года. Те, в чьих семьях царили любовь и взаимопонимание, заявили, что чувствуют себя значительно лучше, чем в начале болезни, испытывают гораздо меньше неудобств, связанных с диабетом и неприятные симптомы их практически не беспокоят. А вот больные из

неудачных семей как один заявили, что со временем их самочувствие только ухудшается и болезнь всё больше даёт о себе знать.

Приведу ещё один пример, из рассказа замечательного врача-эндокринолога С.П. Павленко (санаторий «Берёзовый гай», г. Миргород). У девочки, отдыхающей в санатории, сильно повысился уровень сахара. Ребёнка перевели на строгую диету, добавили дозу инсулина – анализ практически не изменился. В течение 2-3 дней пробовали всевозможные варианты схем инсулинотерапии, рекомендовали физические нагрузки – анализ практически не изменился. Ситуация называется – паника. Единственно спокойное лицо – сама девочка, приходит к доктору и просит разрешения съесть хотя бы немного манной каши. Манная каша и при хороших сахарах нежелательный продукт, а в данном случае сахар «зашкаливает». И всё же врач разрешил эту так желаемую манную кашу. Ничем не обоснованный результат – уровень сахара стал близок к норме. Не обоснованный с точки зрения теории питания, но, опять таки, мы возвращаемся к эмоциям. Это ни в коей мере не может быть руководством к действию, каждый случай глубоко индивидуален с общим названием: **«положительные эмоции»**.

Из книги Майи Гогулан «Попрощайтесь с эмоциями»: Известно, что эмоции имеют химический состав: плохие мысли отравляют существование, разрушая наше здоровье; хорошие, наоборот, способны улучшить самочувствие. В начале своей книги Майя пишет о том, что она не врач, не экстрасенс и т.д. и что её опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Я её напому вам, хотя многие эту сказку знают, но сопоставить сюжет с реальной жизнью не каждому дано.

Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, опёрлась о него и выскочила из западни. Лягушка как бы говорит нам - существам разумным: не складывайте «лапки». Тем более, что в «крынке», в отличие от нашей героической лягушки, мы не одни. Целая армия умных людей ежедневно ведёт поиск способов и средств излечения диабета. И если мы будем придерживаться правил, которые диктует нам диабет, и твёрдо верить в положительный результат работы учёных, то вместе мы победим!

Всё чаще и чаще публикуется информация о положительных научных разработках на стадии эксперимента, вселяющая надежду. Нужно набраться терпения, особенно молодому поколению. В книге М.Ахманова «Стратегия жизни при диабете» есть глава под названием: «Настоящее, взгляд в будущее», где он публикует ряд сообщений, что уже сделано (прочтите эти сообщения). Книга издана в 2002 году, но за 2003 год можно по Интернету и в прессе ознакомиться с новыми сообщениями.

Сообщение. Диабетиков вылечат через пять лет

В канун всемирного дня диабета, проводимого 14 ноября, американские учёные заявили, что уже через пять лет эта болезнь может стать полностью излечимой. Исследователи ссылаются на результаты эксперимента, в котором им удалось полностью остановить прогрессирование болезни у животных и создать им новые клетки, производящие инсулин. Учёные использовали клетки селезёнки здоровых животных. Их инъекция позволяла добиться выработки нормальных количеств инсулина даже у мышей, чьё состояние до начала лечения было близким к смерти. Клетки селезёнки не восстанавливают повреждённые клетки поджелудочной железы, а сами превращаются в них и начинают вырабатывать инсулин.

Это не медицинское сообщение, это просто информация для нас с вами. Пять лет или даже больше – не такой большой срок для молодых.

В книге М.Ахманова «Настольная книга диабетика» напечатано приложение: известные личности, болевшие или болеющие диабетом. Это политики, спортсмены, актёры, люди, которые, невзирая на серьёзное заболевание, ведут активный образ жизни, добились успехов, славы. Я полностью согласна с вами: им легче (поликлиники, врачи-специалисты, материальное положение). Моя следующая заветная мечта – написать не приложение, а книгу о наших героях-детях, среди которых немало талантливых, добившихся, пусть небольших, успехов. Для нас, мам, дети, они и взрослые – дети. Я думаю, что такой материал полноценной жизни обычных людей стал бы большой психологической поддержкой для всех больных. Пишите мне, если вы согласны с моим мнением и хотите искренне помочь всем остальным.

Димовой Светлане Александровне

Луганская область,

город Свердловск,

улица Ломоносова, д.45.

94800

(тел.) (06434)2-20-44

Хочется пожелать всем оптимизма, терпения и упорства, и всё у вас получится. Будьте здоровы, счастливы и приятного вам аппетита!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астамирова Х., Ахманов М. Настольная книга диабетика. - М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 416 с.
2. Ахманов М.С. Стратегия жизни при диабете. Книга психологической поддержки - СПб.: «Невский проспект», 2002. - 192 с. (сер. «Советует доктор»)
3. Христиан Тойбнер, Аннет Вольтер. Мировая кухня. Перевод Ирины Богдановой - Мипспеп.: Лик Пресс, 1998.
4. Маргит Рюдигер, Сабина Хэберлейн. Уход за вашим телом. Перевод с немецкого Т.Набаткиной - М.: Издательство «Кристина и К», 1997
5. Моника Рохард. Гриль - легко и очень вкусно. Перевод Карпова Е. - М.: ТОО «ВНЕШСИГМА», 1997.
6. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства / Ред. коллегия: И.М.Терехов (гл. ред.) и др. - М.: Сов. энциклопедия, 1984. - 576 с. с ил.
7. Лойко Р.Э. Энциклопедия домашнего консервирования. - М.: ЗАО «Издательский Дом МСП», 1998.
8. Лиллиан Ту. Фэн-шуй и изобилие: здоровье, любовь, карьера, достаток. Перевод с английского А.Сбитнева. - К.: «София», 2001. - 176 с.
9. Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения - целители. - К.: Издательство «Наукова думка», 1985.
10. Гоголан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. - М/. Советский спорт, 1995. - 304 с, ил.
11. Библиотека молодой семьи. Наш дом. / Сост. Н.А.Андреев. - М.: Издательство «ЭКОНОМИКА», 1989. - 494 с.
12. Малая энциклопедия старинного поваренного искусства. - К.: Издательство УСХА, 1990. - 608 с.
13. Шпаковская Т. Кухня микроволновой печи. - К.: Амф, 1995
14. Сапцина У. Перевод с английского. Фруктовые десерты. - М.: Крон-пресс, 1997.
15. Одинец А. Советы моей свекрови. - М.: «АТС - ПРЕСС» 1999.
16. Книга о вкусной и здоровой пище. Издание восьмое. Одобрена Институтом питания Академии медицинских наук СССР. - М.: ВО «АГРОПРОМИЗДАТ», 1988.
17. Брунec Н.И., Морозова И.Н. Рыбная кухня. - М.: Агропромиздат, 1985, - 288 с.
18. Английская кухня /Сост. А.Д.Мильская. -Х.: СП «Каравелла», 1996. - 208 с, ил.
19. Еврейская кухня / Сост. И.А.Авах; Худож. В.М.Мирошниченко. - Х.: СП «Каравелла», 1995, - 335 с, ил.
20. Польская кухня / Серия: «Кулинарное искусство народов мира». Художник В.М.Мирошниченко, Е.П. Табориский, - Х.: СП «Каравелла», 1993. - 255 с.
21. Русская кухня. /Сост. А.Д.Мильская; Худож. В.М.Мирошниченко, - Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. - 259 с.
22. Украинская кухня /Серия: Кулинарное искусство народов мира; Худож. В.М.Мирошниченко, - Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. - 335 с.
23. Французская кухня / Сост. А.Д.Мильская; худож. В.М.Мирошниченко, - Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. - 255 с.

СОДЕРЖАНИЕ

✓ СВОЙ ДИАБЕТ – СВОЯ ШКОЛА	5
✓ РАЗУМНАЯ ДОСТАТОЧНОСТЬ	10
✓ РЕЦЕПТЫ	
✓ ЗАКУСКИ	14
✓ БУТЕРБРОДЫ	15
✓ бутерброд с сельдью и плавленым сыром	15
✓ бутерброд с сельдью и яйцом	15
✓ бутерброд с сельдью и овощами	16
✓ бутерброд с сельдью и творогом	16
✓ форшмак с плавленым сыром	17
✓ бутерброд с форшмаком	18
✓ форшмак с яблоками	18
✓ сладкий болгарский перец с творожной начинкой	19
✓ творожная смесь «Мозаика»	19
✓ закуска «Рафаэло»	20
✓ перец сладкий с сыром	20
✓ рулетики с сыром	20
✓ бутерброд со шпротами	21
✓ бутерброды овощные с листьями салата	21
✓ бутерброд с брынзой	22
✓ бутерброд с мясом	23
✓ бутерброд с языком	23
✓ ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ	
✓ яйцо с хреном	24

✓ яйцо с луком	24
✓ яйца, фаршированные сыром	24
✓ яйцо с печенью трески	25
✓ закусочное яйцо	25
✓ И К Р А	
✓ икра из свеклы	25
✓ икра из баклажан	26
✓ икра из баклажан с яблоком	27
✓ икра из кабачков	27
✓ грибная икра	28
✓ С А Л А Т Ы	
✓ салат из баклажан и фасоли	29
✓ салат из баклажан	30
✓ салат из баклажан с луком и зелёным горошком	30
✓ салат из белокочанной капусты с морковью	31
✓ салат из белокочанной капусты и сладкого перца	32
✓ салат из белокочанной капусты и зелени	32
✓ салат из белокочанной капусты со свежими огурцами и фенхелем	33
✓ салат из белокочанной капусты с зелёным луком и яблоками	33
✓ салат летний	34
✓ салат из белокочанной капусты с томатами	35
✓ салат из белокочанной капусты с лимоном	35
✓ панагюрский салат	36
✓ салат из квашеной капусты с зелёным горошком	36
✓ салат из квашеной капусты с клюквой и яблоками	37
✓ салат из квашеной капусты с фасолью	37
✓ салат из квашеной капусты с маслинами, оливками	37
✓ салат из краснокочанной капусты с майонезом	38
✓ салат из краснокочанной капусты с карри	38

✓ салат из краснокочанной капусты с томатами	39
✓ салат из краснокочанной капусты с красным сладким перцем	39
✓ салат из краснокочанной капусты с пассерованной свеклой	39
✓ салат из капусты кольраби с петрушкой	40
✓ салат из капусты кольраби с семенами тыквы	40
✓ салат из капусты кольраби с морковью	41
✓ салат из капусты кольраби с сыром и хреном	41
✓ летний коктейль	42
✓ салат из цветной капусты с зелёной фасолью	43
✓ салат из цветной капусты и кабачков	43
✓ салат из цветной капусты	44
✓ салат из цветной капусты с яйцом	44
✓ салат из цветной капусты с сайрой	45
✓ салат из брокколи	45
✓ салат из морской капусты	46
✓ салат «две капусты в одном»	47
✓ салат из морской капусты и судака	47
✓ салат из морской капусты	48
✓ салат из моркови с хреном	48
✓ салат из моркови с сыром	49
✓ салат из моркови с кочанным салатом	49
✓ салат из моркови со свежими огурцами и зелёным горошком	50
✓ салат из моркови с чесноком	50
✓ салат из моркови с орехами	51
✓ салат из моркови с зелёным горошком	51
✓ салат из свеклы с черносливом	52
✓ салат хрустящий	53
✓ салат из свеклы с хреном	53
✓ острая свекла	54

✓ салат из свеклы с орехами	54
✓ салат из свежих огурцов с простоквашей	55
✓ салат из свежих огурцов по-французски	55
✓ салат из сладкого перца и яблок	56
✓ салат из сладкого перца и брынзы	56
✓ салат из помидор с сыром	57
✓ салат слоёный	58
✓ редис с творогом	58
✓ салат из редиса и цветной капусты	59
✓ салат из редьки, яблок и свеклы	59
✓ салат из редьки и квашеной капусты	60
✓ салат из редьки с сыром	60
✓ салат калорийный	61
✓ зелёный салат	61
✓ салат из стручков зелёной фасоли с перцем	62
✓ салат из стручков зелёной фасоли с помидорами	62
✓ винегрет	63
✓ винегрет с фасолью	63
✓ ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ	
✓ салат «Лебедь»	64
✓ салат «Мимоза»	65
✓ салат «Афродита»	65
✓ салат в бокале	66
✓ печёночный салат	66
✓ овощной торт	68
✓ овощной торт со шпротами	68
✓ овощной торт с сельдью	69
✓ курица в апельсинах	69
✓ салат «Курочка ряба»	70

✓ ПЕРВЫЕ БЛЮДА	70
✓ ЗАПРАВОЧНЫЕ ГОРЯЧИЕ СУПЫ	
✓ щи из свежей капусты	73
✓ щи из свежей капусты постные	74
✓ щи из квашеной капусты	75
✓ шалыпинские щи	75
✓ щи по- молдавски	76
✓ щи монахов Валаамского монастыря	77
✓ щи зелёные	77
✓ борщ украинский	78
✓ борщ с квашеной капустой	79
✓ рассольник ленинградский	80
✓ рассольник московский	80
✓ итальянский овощной суп	81
✓ суп с помидорами и сладким перцем по-тоскански	82
✓ суп овощной по-испански	83
✓ суп весенний	83
✓ суп харчо	84
✓ суп-эклер	85
✓ луковый суп по-парижски	85
✓ суп с цветной капустой	86
✓ суп с брюссельской капустой	86
✓ юшка из рыбы	87
✓ солянка сборная мясная	87
✓ ХОЛОДНЫЕ ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ	
✓ окрошка овощная	88
✓ окрошка мясная	89
✓ ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ	
✓ бульон с яйцом	90

✓ бульон с фрикадельками	91
✓ бульон с фарфелах	92
✓ бульон с кнелями	93
✓ бульон с профитролями	93
✓ СУПЫ – ПЮРЕ	94
✓ суп-пюре по-королевски	95
✓ суп-пюре «Дюбарри»	95
✓ суп-пюре из кабачков	96
✓ МОЛОЧНЫЕ СУПЫ	96
✓ суп молочный с пшеничной крупой «Артек»	97
✓ пшеничный молочный суп с тыквой	97
✓ пшеничный молочный суп с малиной	97
✓ пшеничный молочный суп с вишнями	98
✓ суп молочный с овсяными хлопьями	98
✓ ЦИ ДА КАША – ПИЦА НАША	98
✓ гречневая каша с куриной печенью	100
✓ гречневая каша с творогом и зеленью	100
✓ гречневая каша с грибами и луком	101
✓ гречневая каша с баклажанами	101
✓ гречневая каша с почками	101
✓ гречневая каша с яйцом и зелёным луком	101
✓ овсяная каша с цветной капустой	102
✓ «чебуреки» с овсяной кашей	102
✓ пшенная каша со свежими грибами	102
✓ пшенная каша с языком	102
✓ пшенная каша с печенью минтая	103
✓ пшенная каша с ранней капустой	103
✓ пшеничная каша с салом	103
✓ пшеничная каша с морковью	103

✓ пшеничная каша с жареными баклажанами	103
✓ ВЫБЕРИ РОСТКИ ДЛЯ СЕБЯ	104
✓ ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ	
✓ салат закусочный	105
✓ салат десертный	105
✓ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	
✓ ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ	
✓ кабачки под шубой	105
✓ оладьи из кабачков	106
✓ котлеты из кабачков	106
✓ шницель из ранней капусты	107
✓ ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ	
✓ капуста белокочанная с рисом и грибами	107
✓ цветная капуста с сыром	108
✓ брюссельская капуста с брынзой	109
✓ брюссельская капуста в сливках	109
✓ кабачки, запечённые с овощами	110
✓ кабачки, запечённые с сыром	110
✓ баклажаны, запечённые с помидорами	111
✓ баклажаны, запечённые с брынзой	111
✓ перец печёный с чесночным соусом	112
✓ перец, запечённый с брынзой	112
✓ овощное рагу	113
✓ овощная запеканка	114
✓ овощное ассорти	114
✓ торт из двух капуст	115
✓ капустная запеканка	116
✓ печёные овощи	116

✓ ТУШЁНЫЕ ОВОЩИ	
✓ кабачки с майонезом	117
✓ капуста тушёная	118
✓ свекла, тушёная в сметане	118
✓ овощной гуляш	119
✓ морковное рагу	119
✓ ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ	
✓ баклажаны, фаршированные овощами	120
✓ баклажаны, фаршированные творогом и брынзой	121
✓ баклажаны, фаршированные сыром	121
✓ баклажаны, фаршированные орехами	122
✓ баклажаны, фаршированные кабачками	122
✓ голубцы с гречневой кашей	123
✓ голубцы с пшеном	123
✓ голубцы с творогом	124
✓ кабачки, фаршированные творогом	125
✓ кабачки, фаршированные сыром	125
✓ кабачки, фаршированные овощами	126
✓ кабачки, фаршированные брынзой	126
✓ перец, фаршированный морковью	127
✓ перец, фаршированный брынзой	127
✓ перец, фаршированный баклажанами	128
✓ РЫБА	
✓ рыба в хлебе	129
✓ карп со сливами	130
✓ скумбрия в огуречном рассоле	130
✓ заливной карп	131
✓ запечённая рыба	131
✓ рулетики из судака	132

✓ судак под соусом из кабачков	133
✓ рыба с цуккини	134
✓ рыба с баклажанами	134
✓ рыба порционная в фольге	135
✓ пеленгас по-французски	135
✓ палтус под апельсиновым соусом	136
✓ рыба, запечённая с кабачками	137
✓ сазан с грибами	137
✓ рыба и овощи на шпажках с соусом из йогурта	138
✓ минтай в омлете	138
✓ рыба с яблоками	139
✓ рыбные оладьи	140
✓ рыбное филе со сладким перцем	141
✓ рыба, с тушёными овощами	141
✓ рыба красная	142
✓ судак под маринадом	142
✓ рулетики из лосося и судака	143
✓ рулетики из камбалы	144
✓ тефтели с хлопьями «Геркулес»	144
✓ рыбные тефтели с карри	145
✓ рулет из рыбы	146
✓ рыба в капусте	146
✓ щука с овощами под вишнёвым соусом	147
✓ ОВОЩИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ	
✓ кочан капусты с рыбным фаршем	148
✓ фаршированные баклажаны	148
✓ фаршированный перец	149
✓ фаршированные кабачки	150
✓ ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА	

✓ щука по-еврейски	151
✓ рыба, фаршированная овощами	152
✓ судак в луковой шелухе	153
✓ фаршированный судак, запечённый в духовке	153
✓ лещ, фаршированный гречневой кашей	154
✓ праздничная рыба	155
✓ М Я С О	155
✓ БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ	
✓ говяжья вырезка с макаронами. Второе блюдо или салат?	157
✓ говядина с айвой и тыквой	158
✓ говяжье филе с фасолью	158
✓ говядина с овощами	159
✓ говядина с морковью	159
✓ рагу из говядины с капустой	160
✓ солянка по-грузински	160
✓ говядина в горшочке	161
✓ мясная сумка	161
✓ хлебцы из мясного фарша	162
✓ фаршированные цуккини	163
✓ люля-кебаб с овощами	164
✓ фаршированные овощи по-провансальски	164
✓ капустная запеканка с говядиной	165
✓ БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ	
✓ мясо телятины с пюре из баклажанов	166
✓ гуляш из телятины паприкаш	167
✓ рулет из телятины с грибами	167
✓ рагу из телятины с шампиньонами	168
✓ рулетики из телятины	168
✓ рулет из телятины	171

✓ бефстроганов по-швейцарски	171
✓ телятина с овощами	172
✓ мясные шарики с укропом	172
✓ БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ	
✓ свинина в пикантном соусе	173
✓ свинина в соусе карри	173
✓ свинина, фаршированная квашеной капустой	174
✓ свинина с яблоками	175
✓ гуляш из свинины с квашеной капустой	175
✓ свинина со свежей капустой	176
✓ БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ	
✓ сердце отварное	176
✓ отварное сердце с луком	177
✓ отварное сердце со сладким перцем и морковью	177
✓ отварное сердце с баклажанами	178
✓ отварное сердце со спаржевой фасолью	178
✓ почки отварные	179
✓ почки с луком	179
✓ почки по-русски	180
✓ почки с грибами	180
✓ почки с зелёным горошком	181
✓ почки с паприкой	181
✓ почки с квашеной капустой	181
✓ БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ	
✓ паштет из печени	182
✓ печень в сливках	183
✓ бефстроганов из печени	184
✓ печёночные оладьи	184
✓ печень с грибами	186

✓ говяжья печень по-венециански	186
✓ печень по-берлински	187
✓ печень, запечённая с овощами	187
✓ «завтрак гурмана»	188
✓ «печёночный торт»	189
✓ кролик шпигованный	190
✓ фрикасе из кролика	190
✓ нутрия под чахохбили	191
✓ нутрия с чёрной смородиной	191
✓ БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	
✓ курица с цветной капустой	192
✓ пилав из курицы	193
✓ курица в сметане с карри	193
✓ курица с вишней	194
✓ курица в карамели с яблоками	194
✓ курица с пшёнкой кашей	195
✓ курица с овощами	196
✓ куриные шашлычки	196
✓ куриные рулеты с начинкой	197
✓ «СЛАДКИЕ» БЛЮДА БЕЗ САХАРА	
✓ БЛЮДА ИЗ ТЕСТА	
✓ печенье из овсяных хлопьев	198
✓ хрустящий десерт с персиками и миндалем	199
✓ хрустящий пирог с вишней	200
✓ клубничная шарлотка	201
✓ пицца с творогом и яблоками	202
✓ пицца с творогом и абрикосами	202
✓ пицца с персиком и малиной	203
✓ пицца с тыквой	203

✓ хлопья овсяные по-шотландски	205
✓ овсяные палочки	205
✓ оладьи из хлопьев «Геркулес»	206
✓ тыквенные оладьи	207
✓ сырны́е шарики	207
✓ тыквенный пирог	208
✓ пирог с капустой	208
✓ творожный торт	211
✓ блины	212
✓ малиновый торт	212
✓ яблочный торт	213
✓ сливовый торт	213
✓ клубничный торт	214
✓ ЗАПЕКАНКИ	
✓ запеканка из пшена с творогом и изюмом	214
✓ крупеник из гречки	215
✓ тыквенно-творожная запеканка	215
✓ каша пшеничная, запечённая в горшочке	216
✓ корзинки для сухариков	217
✓ фаршированные яблоки	218
✓ фаршированная тыква	219
✓ тушёная тыква с яблоками и изюмом	220
✓ тыква с абрикосами	221
✓ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА	
✓ Сырники	221
✓ сырники с морковью	222
✓ пудинг из творога с яблоками	222
✓ творожный десерт с фруктами	223
✓ творожно-яблочный десерт	223

✓ бананово-творожный крем	224
✓ творожный десерт с ягодами	226
✓ творожный десерт с малиной и персиками	226
✓ груша с творогом	226
✓ творожные зразы	227
✓ ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ	
✓ салат «Солнышко»	229
✓ калорийный фруктовый салат	229
✓ фруктовая мозаика	230
✓ салат «Свежесть»	230
✓ сливовый салат	231
✓ салат «Экзотический»	232
✓ салат из тыквы	232
✓ фаршированные персики	232
✓ «салат красоты» или просто мюсли	233
✓ ТАБЛИЦЫ	
✓ ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ	235
✓ СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ	243
✓ ТАБЛИЦА ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И КРАСОТОЙ ТЕЛА	246
✓ ТАБЛИЦА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПО ЧЕТЫРЁМ ОЦЕНОЧНЫМ КАТЕГОРИЯМ	248
✓ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАВЫ-ПРИПРАВЫ	251
✓ ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ВОДЫ И СОЛИ ДЛЯ ВАРКИ КАШ РАЗЛИЧНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ	254
✓ ЧТО ЕЩЁ, КРОМЕ ИНСУЛИНА?	255
✓ ДИАБЕТ И ЭМОЦИИ	259

**Справочное издание
С.А. Димова**

**«СВОЙ ДИАБЕТ – СВОЯ ШКОЛА»
Питание по хлебным единицам и калориям**

Верстка С.А. Кислощей
 А.А. Перемей

Корректор Л.Г. Пига

Издательство «ЧП Устюжин Д.А.»
94800 Луганская обл., г. Свердловск, ул. Дзержинского, 3
Св-во ДК № 2099 от 15.02.2005 г.

Подписано в печать 15.04.05
Печать офсетная. Гарнитура Times
Тираж 1000 экз. Заказ № 1503
Отпечатано ЧП Устюжин Д.А.



Суп-пюре из кабачков



Пирог с капустой



Щи из свежей капусты постные



Творожные зразы с бананом



Салат из цветной капусты с яйцом





Овощной торт





Тефтели с хлопьями “Геркулес”



