



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ



- Особенности питания
- Режим питания
- Примерные рационы
- Питание при различных заболеваниях
- Правила приготовления продуктов
- Рецепты блюд



Ирина Викторовна Новикова

Питание и диета для будущих мам

Питание и диета – 1



Аннотация

Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. От рациона беременной женщины зависит здоровье не только ее самой, но и ребенка. В этой книге пойдет речь о том, как правильно подобрать диету для будущей мамы.

Ирина Новикова

«Питание и диета для будущих мам»

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное питание очень важно для каждого человека, а для будущей матери – особенно. Как правильно питаться, чтобы сохранить красоту и здоровье на всем протяжении беременности? Какую диету выбрать, чтобы не навредить малышу?

Беременность является нормальным физиологическим процессом, во время которого в организме женщины происходят значительные изменения. Это обязывает будущую мать строго следить за своим питанием, которое должно способствовать сохранению ее здоровья и нормальному развитию плода.

Меню беременной женщины должно быть особенно тщательно подобрано, так как ее организм испытывает особую двойную физиологическую и психологическую нагрузку. Рекомендации по питанию при беременности касаются не только матери, но и плода.

Для развития плод получает из организма матери все необходимое: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины. Мать в свою очередь получает их с пищей. Поэтому во время беременности пища должна быть разнообразной, содержащей нужное

количество белков, жиров, углеводов и т. д. При беременности и лактации возникает повышенная потребность в витаминах.

Доказано, что недостаточное питание приводит к выкидышам, малому росту, ухудшает жизнеспособность плода и даже может привести к гибели ребенка во время родов. Поэтому следует подчеркнуть, что беременным женщинам противопоказана сама мысль о следовании каким-либо низкокалорийным диетам.

Плоду на каждом этапе своего развития требуется определенный состав питательных веществ. В 1-й половине беременности рацион женщины может существенно не отличаться от ее меню до беременности. Но питание должно быть полноценным и не содержать алкоголя.

1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Правильное питание является важнейшим фактором здоровья человека. Доброкачественная пища, принятая вовремя и в должном количестве, – одно из условий здоровья и долголетия.

Беременность предполагает кардинальные изменения в образе жизни женщины. Все ее усилия должны быть направлены на то, чтобы родить здорового и полноценного ребенка.

Вместе с изменением ритма жизни будущей матери должно измениться и ее питание.

Правильное питание имеет исключительно важное значение как для здоровья женщины, так и для нормального развития плода. В то же время нерациональное питание беременной нередко приводит к возникновению у нее различных заболеваний и осложнений (токсикозы, преждевременные роды и др.) и нарушает развитие ребенка. Из-за неправильного питания будущая мама может быстро уставать и терять силы, у нее также может развиваться анемия, что очень опасно для здоровья малыша. Во время беременности особенно важно заботиться о вкусовых качествах пищи. Однообразная пища, а также ежедневный рацион, к которому беременная женщина не привыкла, могут привести к потере аппетита, который имеет большое значение для усвоения пищи.

Особенности питания беременной женщины прежде всего связаны с развитием плода. Как известно, оно происходит неравномерно. Врачи делят беременность на 3 триместра. Каждый из них продолжается 3 мес, в 1-м триместре беременности вес плода почти не увеличивается – к концу первых 3 мес беременности он весит 30 г, во 2-м триместре развития плод существенно прибавляет в весе – его масса достигает 700 г, в 3-м триместре беременности происходит быстрое нарастание массы тела плода, и к концу беременности он весит 3-3,5 кг.

...

Пища беременной женщины должна содержать достаточно белков, жиров, углеводов и витаминов.

В 1-й половине беременности разрешается общий стол. Со 2-й половины беременности – молочно-растительный стол, отварное постное мясо, рыба, птица, творог, яйца. Необходимо на протяжении всей беременности включать в рацион фрукты, фруктовые соки, овощи. Они особенно богаты витаминами, минеральными солями и углеводами, которые необходимы как матери, так и ребенку.

Ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки, слишком соленую пищу и пряности.

Самое главное, на что нужно обратить внимание, – количество принимаемой пищи. Многие женщины совет «есть за двоих» воспринимают буквально. Переедание так же вредно, как и недоедание. Желудок, особенно в последнем триместре беременности, может

сильно давить на дно матки, причиняя дискомфорт не только будущей маме, но и малышу.

Кроме того, может даже случиться так, что, раскормив ребенка, женщина не сможет его родить сама и врачам придется прибегнуть к крайней мере – кесареву сечению.

Поэтому есть за двоих – значит питаться так, чтобы будущему ребенку поступали из организма матери все необходимые питательные вещества и витамины.

Питание беременной должно быть усиленным и рациональным. Усиленным принято считать такое питание, в котором количество питательных веществ увеличено по сравнению с нормальным на одну треть.

Первый триместр беременности

В 1-й триместр беременности жидкость ограничивать не следует. Суточная потребность организма в воде составляет около 35 мл на 1 кг веса, что при весе 60 кг составляет около 2 л. Значительная часть этой нормы содержится в пищевых продуктах, поэтому при разнообразном питании на долю потребления воды в чистом виде приходится не более 1,2 л. В это количество свободной жидкости входят чай, молоко, кисели, компоты, супы.

Однако из рациона беременной, даже если у нее маленький срок, следует исключить алкогольные напитки. Правда, некоторые врачи разрешают выпивать ежедневно 100 мл хорошего красного вина.

В 1-й половине беременности мясо и рыбу можно употреблять в виде мясного или рыбного бульона, в жареном, тушеном, вареном виде.

Из-за повышенной работы печени и почек целесообразно в самом начале беременности значительно ограничить в рационе количество острых блюд и таких пряностей, как перец, горчица, уксус.

Наряду с овощами и фруктами, в пищевой рацион необходимо включить некоторое количество хлеба грубого помола, так как в нем содержится клетчатка и витамины группы В.

Уже с 1-го мес беременности следует ограничить употребление говяжьего и бараньего сала, лучше употреблять в умеренном количестве сливочное масло, сметану, сливки и растительное масло.

Особое внимание в рационе беременной следует обратить на поваренную соль. Она играет большую роль в водном обмене. Избыточное ее употребление способствует развитию отеков и поддерживает воспалительные процессы. Обычная суточная норма употребления соли составляет 12—15 г. В 1-м триместре беременности можно рекомендовать только ограничение в рационе солений и копченостей.

Особо стоит сказать об употреблении черного кофе во время беременности. Любой врач скажет, что в этот период кофе следует полностью исключить из рациона будущей мамы, даже если до беременности это был любимый напиток женщины. У беременной женщины, выпивающей не менее 3-4 чашек черного кофе в день, больше шансов произвести на свет недоношенного ребенка с маленьким весом.

Кроме того, будущей маме следует знать о том, что не только кофе, но и шоколад, чай и кока-кола содержат кофеин. Сравнительно недавно было установлено, что существует определенная связь между употреблением кофеина и некоторыми врожденными дефектами у малышей. Кроме того, употребление кофе в середине беременности может привести к выкидышу.

Кофеин вымывает из организма кальций, который необходим как для самой беременной, так и для будущего малыша, в то время как сам кофеин выводится из организма гораздо медленнее. Значит, время его воздействия более продолжительно. Кроме того, кофеин вреден еще и тем, что временно сужает кровеносные сосуды, что приводит к кислородному голоданию плода.

Как правило, в 1-м триместре беременности питание женщины может остаться неизменным, а вот уже с 4-го мес придется выбрать между полезным питанием и тем, что

ей больше нравится.

...

С первых дней беременности следует исключить из рациона крепкий чай и кофе. Вещества, содержащиеся в них (кофеин и танин), могут расширить сосуды, что приведет к повышению давления.

Второй триместр беременности

В это время в рационе беременной должно быть умеренное содержание углеводов, так как избыточное потребление их может привести к излишнему прибавлению в весе.

Следует избегать чрезмерного употребления продуктов, содержащих много холестерина и затрудняющих работу печени – таких, как яйца, сало, мозги.

Самое большое количество холестерина содержится в желтке. Если будущая мать не может отказаться от яичницы и салатов с рубленным яйцом, лучше использовать только белок.

Ниже перечислены некоторые продукты с высоким содержанием холестерина:

- яичный желток;
- говяжьи почки, печень и мозги;
- сосиски;
- колбасы;
- красная и черная икра;
- сливочное масло;
- сметана;
- сыр;
- сало;
- сдобная выпечка и пирожные.

Со 2-го триместра беременности целесообразно исключить из рациона соленья и умеренно добавлять в пищу соль.

Начиная со 2-го триместра беременности практически все врачи рекомендуют принимать по 100 мл красного вина комнатной температуры. Слабый алкоголь – это не этиловый спирт, приносящий вред будущему ребенку. Однако не следует превышать рекомендуемую дозу, так как в больших количествах даже красное вино способно нанести вред малышу.

Третий триместр беременности

Не рекомендуется употреблять в пищу мясные и рыбные бульоны, особенно концентрированные, а также мясные подливы, так как они в этот период нарушают деятельность печени, и так работающей с нагрузкой. Супы следует готовить вегетарианские, соусы – молочные, мясо и рыбу употреблять в отварном виде, можно в запеченном. Необходимо ограничить употребление грибных бульонов.

Чем меньше жареных блюд будет есть беременная, тем лучше. Из животных жиров лучше всего использовать только сливочное масло, а все остальные (говяжий, свиной, бараний жир или сало) лучше вообще исключить из рациона. Готовить следует на растительном масле, в нем больше витаминов и достаточное количество питательных веществ.

В последний месяц беременности следует ограничивать потребление легкоусвояемых

углеводов: сахара, меда, варенья и др.

Избыточное употребление жидкости затрудняет работу сердечно-сосудистой системы. В последний период беременности при склонности к отекам целесообразно ограничить количество свободной жидкости в суточном рационе (примерно 0,8 л).

...

Путем ограничения поваренной соли можно освободить ткани от излишков жидкости и тем самым усилить в них обмен веществ и их функцию. При этом раскрытие родовых путей происходит значительно скорее, брюшной пресс работает интенсивнее, в связи с этим родовой акт ускоряется и в известной мере обезболивается.

В последние 2 мес беременности количество поваренной соли не должно превышать 5 г в сутки.

Энергетические затраты будущих мам

Беременность связана с большими физическими и психическими нагрузками. Она предъявляет повышенные требования не только ко всему организму. Вдвойне тяжело работать сердцу, легким, печени, почкам, в напряжении находится нервная система. Во время беременности женщина тратит энергии больше, чем обычно и ей необходимо восстановить работоспособность. Для этого организму требуется возмещение энергетических затрат, которое происходит за счет правильного питания. В настоящее время диетологи разрабатывают индивидуальные рационы для будущих мам, которые основаны на исследованиях физиологических и биохимических процессов во время беременности.

Следует отметить, что главную роль во время беременности играет организация правильного питания. Например, чрезмерный аппетит и несбалансированный рацион приводят к нарушениям адаптационных процессов и функциональных систем организма. Возможно и противоположное состояние (анорексия), когда у будущей мамы отсутствует аппетит, в результате организму не хватает питательных веществ, что также приводит к нарушениям не только в ее организме, но и в развитии плода. Обычно анорексия наблюдается у девушек, которые специально ограничивали себя в пище во время беременности с целью сохранить красивую фигуру. Это может привести к нарушениям работы эндокринных желез во время беременности.

...

Во время беременности у многих женщин истощается нервная система и, если они не соблюдают восстановительный режим, это может вызвать стресс. В результате нарушается работа пищеварительной системы, что приводит к различным расстройствам желудочно-кишечного тракта (запор, диарея), а тахикардия, неминуемое следствие стресса, может отрицательно отразиться на здоровье будущего малыша.

Чтобы точно подсчитать, сколько килокалорий человеку необходимо для нормальной жизнедеятельности, нужно знать его ежедневные энергетические затраты. При температуре воздуха 20—22 °С в состоянии покоя энергетические затраты взрослого человека составляют примерно 1 ккал на 1 кг массы тела за 14 ч. Например, при весе 70 кг расход энергии в сутки равен 1680 ккал. При этом следует учитывать, что 1 г жира дает 9,3 ккал, а 1 г белков или

углеводов – 4,1 ккал.

При составлении рациона следует учитывать, что для здоровья человека опасен не только недостаток биологически активных веществ, но и их избыток.

Что касается будущих мам, в этом случае энергетические затраты зависят от триместра беременности.

До беременности женщине требуется 2200 ккал, в 1-й триместр беременности – 2500, во 2-й триместр – 2700, в 3-й – 3500. Женщина легко сможет проследить за своими энергетическими затратами, если будет постоянно наблюдать за изменениями своего веса. Для этого ей следует приобрести напольные весы и корректировать при помощи врача свой рацион.

Питательные вещества

Питание обеспечивает нормальное развитие беременности, тем самым поддерживая рост и развитие плода. Поэтому необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей беременной, которые должны соответствовать ее возрасту и сроку беременности.

Физиологические потребности человеческого организма, как правило, зависят от постоянно меняющихся условий жизнедеятельности, поэтому точно сбалансировать питание даже во время беременности невозможно. Однако у организма есть регуляторные механизмы, которые позволяют усваивать из пищи необходимые питательные вещества именно в том количестве, которое ему нужно в данный момент. Но такие способы приспособления имеют определенные пределы. Например, некоторые витамины и незаменимые аминокислоты организм не может синтезировать в процессе обмена. Они обязательно должны поступать с пищей, в противном случае питание будет неполноценным и возникнут различные болезни.

Вместе с пищей организм женщины должен получать все необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества – витамины и минеральные соли.

...

Богатые минеральными веществами, витаминами и белком нежирные сыры, молоко и яйца защищают и укрепляют иммунную систему.

ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)

Жиры и углеводы также относятся к источникам энергии. Следует отметить, что растительные жиры имеют большую пищевую ценность, чем животные, поэтому потребление животных жиров следует свести к минимуму. Необходимую энергию рекомендуется получать за счет растительных жиров и углеводов.

Жиры в питании беременной являются не только энергетическим, но и пластическим материалом. Велика роль жира в повышении вкусовых качеств пищи.

Попадая в кишечник, жиры расщепляются до глицерина и жирных кислот. Затем эти вещества, пройдя через стенку кишечника, вновь превращаются в жиры, которые всасываются в кровь. Потом кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и строительного материала.

Поскольку липиды входят в состав клеточных структур, они необходимы для образования новых клеток. Также жир откладывается в виде запасов жировой ткани. Нормальное количество жира у человека в среднем составляет 10—12% от массы тела, а при ожирении может достигать 40—50%. В процессе окисления 1 г жира освобождается 9,3 ккал

энергии.

По наличию в продуктах жиров и углеводов определяется калорийность пищи. В организме жиры образуются из жиров, белков и углеводов, поступающих с пищей. Жиры участвуют в регулировании обмена веществ и играют важную роль в нормальном функционировании организма. Растительные масла должны составлять не менее 1/3 рациона взрослого человека.

Дефицит жиров в рационе беременной может привести к нежелательным последствиям: заболеваниям кожи, авитаминозам и другим болезням как ее самой, так и будущего ребенка.

Однако излишек жиров в организме может привести к ожирению и некоторым другим заболеваниям.

Наиболее полезными считаются молочные жиры, которые содержатся в сливочном и топленом масле, молоке, сливках и сметане. Они отличаются высоким содержанием витамина А, а также других полезных для организма веществ: холина, токоферола, фосфатидов.

Важны и растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, хлопковое и оливковое масло), которые, как считают исследователи, являются источником витаминов и способствуют нормальному развитию и росту будущего ребенка.

В состав растительного масла входят полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – жизненно важные компоненты, содержание которых в животных и молочных жирах гораздо ниже.

...

Жиры являются ценным источником энергии, они богаты фосфорсодержащими веществами и витаминами.

Присутствие в организме полиненасыщенных жирных кислот способствует повышению иммунитета, укреплению стенок кровеносных сосудов и, активизации метаболизма.

Физиологическая норма жира – 90 г в день. Она может быть рекомендована с 1-й половины беременности. В эту норму входят жиры, содержащиеся в самих продуктах: мясе, сыре, молоке, твороге, яйцах и др. Для еды в натуральном виде и для приготовления пищи употребляется коровье масло, сало, растительное масло.

В сливочном масле 79% жира, в топленом и, растительном масле, сале – 93%. Такого жира требуется около 60 г в сутки.

В пищевой рацион также следует включать растительное масло: подсолнечное, соевое, оливковое – 25 г в день.

При избыточном весе беременной не следует резко ограничивать в рационе содержание жира. При склонности к ожирению необходимо в первую очередь ограничить потребление углеводов, которые являются источником накопления жира в организме.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы нужны для получения энергии, необходимой для строительства тканей будущего ребенка. В диетологии различают простые углеводы (сахарные) и сложные, более важные с точки зрения рационального питания. Простые углеводы называются моносахаридами, или глюкозой. Моносахариды быстро растворяются в воде, поэтому хорошо всасываются из кишечника в кровь. Сложные углеводы построены из нескольких молекул моносахаридов и называются полисахаридами. К полисахаридам относятся разновидности сахаров: молочный, свекловичный, солодовый и другие, а также клетчатка, крахмал и гликоген.

Сахар, варенье, мед, конфеты, картофель, макаронные изделия – основные продукты, содержащие углеводы.

Углеводы содержатся также в ржаном и пшеничном хлебе, сухарях, крупах (пшеничной, гречневой, перловой, манной, овсяной, ячневой, кукурузной, рисовой), отрубях (табл. 1).

Таблица 1

Содержание углеводов в готовых продуктах (в 100 г)

Продукт	Углеводы, в г
Сахар	95
Конфеты	60–80
Варенье	70
Крупы	70

Продукт	Углеводы, в г
Макаронные изделия	70
Картофель	18
Корнеплоды	10
Капуста	5
Огурцы	5
Томаты	5
Хлеб	45–50

...

Кукурузная крупа – источник сложных углеводов, клетчатки и тиамина. Это высококалорийный, но не жирный продукт, который рекомендуется употреблять для профилактики ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и ожирения.

Большое значение в питании беременной имеют так называемые непищевые углеводы, содержащиеся в овощах и фруктах в виде растительной клетчатки, так как они стимулируют деятельность кишечника.

Углеводы, содержащиеся в кабачках, капусте и других овощах, не используются организмом для образования жира. При нормальном весе женщины в первой половине беременности она должна получать с пищей не более 450 г углеводов в сутки, не допуская превышения этого количества даже при физическом труде или усиленном питании. При избыточном весе беременной следует уменьшить содержание углеводов до 250—300 г в сутки.

БЕЛКИ

Белки образуются в организме из белков пищи, их нельзя заменить углеводами и

жирами. Основным источником белков являются продукты животного происхождения.

Белки – важнейшие компоненты питания. Они состоят из аминокислот, которые делятся на заменимые (около 80%) и незаменимые (20%). Заменимые аминокислоты синтезируются в организме, а незаменимые не синтезируются, потому что они должны обязательно присутствовать в пище.

Белок – основной пластический материал, из которого построены ткани организма будущего ребенка. Например, скелетные мышцы состоят приблизительно на 20% из белка. Из белков построены ферменты, которые ускоряют разнообразные реакции, обеспечивающие интенсивность обмена веществ. Они входят в состав гормонов и принимают непосредственное участие в регуляции физиологических процессов.

Белки мышц обеспечивают их сократительные функции. Кроме того, белок является составной частью гемоглобина и участвует в транспортировке кислорода. Белок крови (фибриноген) играет важную роль в процессе свертывания крови. Сложные белки (нуклеопротеиды) участвуют в передаче наследственных свойств организма. Белок используется организмом в качестве источника энергии: 1 г белка содержит 4,1 ккал.

Уже в 1-й половине беременности необходимо обеспечить достаточное количество белков в пищевом рационе женщины. При этом следует обращать внимание не только на их количество, но и на качество. Следует знать о том, что недостаток белков в рационе сказывается довольно быстро и отрицательное воздействие этого может сохраняться длительное время, даже после перехода к полноценному питанию.

Источники белка в питании разнообразны: в природе нет таких растений и животных, которые не содержали бы белка. Однако во многих продуктах после промышленной обработки белок отсутствует. Например, в зернах подсолнечника имеется белок, а в растительном масле его нет, в свекле есть белок, однако в сахаре его также нет, белок содержится в картофеле, но его нет в крахмале.

Необходимо учитывать то, что растительный белок содержит мало несинтезируемых организмом аминокислот, поэтому он плохо усваивается организмом. Отсюда следует вывод, что животный белок является более качественным по сравнению с растительным.

Первое место среди содержащих белки продуктов питания занимают мясо, мясопродукты, рыба, молоко и яйца.

Мясо является источником полноценных белков, а также жиров, некоторых витаминов (В1, В2, В6) и минеральных веществ (калия, натрия, фосфора, железа, магния, цинка, йода и др.). В состав мясных продуктов входят азотистые вещества, которые активно стимулируют выделение желудочного сока, и безазотистые экстрактивные вещества, извлекающиеся из мяса при варке.

Печень, почки, мозги, легкие тоже имеют высокую биологическую ценность. В печени много витамина А, жирорастворимых соединений железа, меди, фосфора и др. Она особенно полезна людям, перенесшим операцию.

Рыба по содержанию полезных веществ ничем не уступает мясу. Причем химический состав рыбы, по сравнению с мясом, разнообразнее. В рыбе содержится до 20% белков, 20—30% жиров, 1,2% минеральных солей, в том числе соли калия, фосфора и железа. Морская рыба содержит много йода и фтора.

...

Питательная ценность цельнозерновых продуктов значительно выше, чем очищенных, так как они лишены многих витаминов, клетчатки и других полезных веществ.

Яйца содержат микроэлементы, необходимые для здоровья, среди них йод, кобальт, медь, в небольшом количестве хлорид натрия и пуриновые вещества.

Таблица 2

Содержание белков в продуктах (в 100 г)

Продукт	Белки, в г
Мясо (без костей)	18
Рыба	15
Молоко	5
Творог	14
Сыр	20
Яйца	6
Хлеб	6–7
Крупа	8–10
Горох	20

Большое значение в питании беременной имеют молочные белки. Средняя суточная норма белка в первой половине беременности составляет не менее 1,5 г на 1 кг массы тела. При этом не менее 50% белков должно быть животного происхождения.

Начиная со 2-й половины беременности количество белков в рационе должно быть увеличено, так как в это время потребность организма будущей мамы в белке возрастает в связи с развитием плода, плаценты, молочных желез, увеличением массы крови, рекомендуется включение в рацион беременной повышенного количества белка, около 2 г на 1 кг веса, то есть примерно 110—120 г в сутки.

Из продуктов, содержащих полноценные белки (табл. 2), необходимо в первую очередь включить в рацион молоко, простоквашу, кефир, сыр, творог, яйца. Не следует исключать из питания также мясо и рыбу.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Они входят в состав всех тканей и обеспечивают их нормальное функционирование. Также они поддерживают необходимое осмотическое давление в биологических жидкостях и постоянство кислотно-щелочного баланса в организме.

В рационе беременной должны быть минеральные соли, особенно в последнем триместре беременности, когда плод получает от матери и задерживает в своем организме большое количество минеральных солей.

Рассмотрим основные минеральные вещества (табл. 3).

Калий содержится в клетках, *натрий* входит в состав межклеточной жидкости. Следует отметить, что для нормальной жизнедеятельности организма требуется строго определенное соотношение натрия и калия. Это соотношение обеспечивает нормальную возбудимость мышечной и нервной тканей. Натрий влияет на поддержание постоянства осмотического давления, калий – на сократительную функцию сердца.

...

Избыток и недостаток калия в организме нарушает деятельность сердца.

Кальций входит в состав костей. Его ионы способствуют нормальной деятельности скелетных мышц и мозга. Наличие кальция в организме необходимо для свертывания крови. Избыточное количество кальция повышает силу и частоту сокращений сердечной мышцы, а в очень больших концентрациях может привести к остановке сердца.

Если повышенная потребность в кальции не покрывается содержанием его в рационе, плод обеспечивает себя этим минеральным веществом за счет запасов материнского организма. В этих случаях кальций поступает в первую очередь из зубов и костей, а затем из мягких тканей матери. В связи с этим при нарушении питания во время беременности у женщин наблюдается кариес, являющийся следствием резкой потери кальция.

Понижение количества кальция делает организм женщины малоустойчивым к инфекциям. Количество кальция в рационе женщины к концу беременности должно превышать обычную норму взрослого человека в 2-3 раза.

Фосфор входит в состав клеток и межклеточных тканей. Он играет важную роль в обмене жиров, белков, углеводов и витаминов. Соли фосфора участвуют в поддержании кислотно-щелочного баланса крови.

...

Молоко и молочные продукты должны быть обязательной составной частью рациона беременной.

Хлор входит в состав соляной кислоты желудочного сока и находится в организме в соединении с натрием. Наличие хлора необходимо для нормальной жизнедеятельности клеток.

Железо является составной частью некоторых ферментов и гемоглобина. Оно способствует распределению кислорода и участвует в окислительных процессах. При его нехватке у беременной женщины может развиваться анемия.

Бром содержится в крови и других тканях. Он усиливает торможение в коре головного мозга, способствуя нормальному соотношению между тормозными и возбуждающими процессами.

...

В странах Юго-Восточной Азии в связи с дефицитом йода наблюдаются значительные убытки, они достигают 5 млрд долларов США.

Йод является обязательным компонентом щитовидной железы. Недостаток йода вызывает нарушение многих функций организма. Очень часто наблюдается недостаток этого элемента у беременных женщин, особенно в той местности, где имеется его дефицит. Поэтому будущим мамам нужно следить за состоянием щитовидной железы, по возможности увеличивая употребление продуктов, содержащих йод.

Сера входит в состав белков. Она содержится в гормонах, ферментах, витаминах и других соединениях, способствующих нормальному обмену веществ. Серная кислота нейтрализует вредные вещества в печени.

...

Недостаток или избыток в организме витаминов и минеральных веществ приводит к отрицательным последствиям как для общего

самочувствия женщины, так и для здоровья ее будущего ребенка.

Для полноценной жизнедеятельности организма важны цинк, магний и др. Следует отметить, что некоторые из веществ (алюминий, кобальт, марганец) входят в состав организма в незначительном количестве, поэтому их называют микроэлементами.

Таблица 3

Потребность женщины в минеральных веществах

Минеральные вещества	До беременности (в мг)	Во время беременности (в мг)
Кальций	800	1200
Фосфор	800	1200
Железо	15	30
Цинк	12	15
Йод	150	175
Магний	280	320

ВИТАМИНЫ

В переводе с латинского *vita* – «жизнь». Витамины – это биологически активные органические вещества. Они оказывают влияние на обмен веществ. Одни витамины входят в состав ферментов, обеспечивающих протекание биологических реакций, другие имеют тесную связь с железами внутренней секреции. Витамины поддерживают иммунную систему и обеспечивают высокую работоспособность организма.

Недостаток витаминов приводит к нарушениям в организме, которые называют авитаминозами.

Витамины являются одними из основных веществ, необходимых во время беременности. Они нужны для нормального развития беременности, роста плода и дальнейшего развития новорожденного.

Нормальное течение беременности, своевременное наступление родового акта, нормальное течение родов зависят во многом от того, достаточно ли в организме матери витаминов группы В, а также витаминов А, С, D и Е.

В течение всей внутриутробной жизни плод нуждается в значительном количестве витаминов.

Витамины и гормоны поступают к плоду от матери, только к концу беременности у плода развивается самостоятельная гормональная деятельность. Недостаток витаминов у матери может привести к самопроизвольному выкидышу или, к преждевременным родам.

В настоящее время известно около 30 разновидностей витаминов. Рассмотрим некоторые из них.

Витамин Е (токоферол) . Нужен для нормальной репродуктивной деятельности. Недостаток витамина Е ведет к необратимым изменениям в мускулатуре, также может развиваться бесплодие. Витамином богаты растительные масла, зародыши злаковых растений (рожь, пшеница). Он повышает усвояемость и устойчивость витамина А и каротина. Потребность в витамине Е во время беременности возрастает. Она может быть обеспечена за счет продуктов растительного происхождения, в частности гречневой и овсяной круп.

Витамин Н . Влияет на репродуктивные способности организма, а также на жировой обмен и нормальное функционирование кожного покрова.

Витамин С . Входит в состав ферментов, катализаторов окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в обменных процессах углеводов и белков. При недостатке этого витамина в пище человек может заболеть цингой. Данное заболевание характеризуется утомляемостью, кровоточивостью и разрыхлением десен, выпадением зубов, кровоизлияниями в мышцы, суставы и кожу. Витамин С повышает иммунитет. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при интенсивных физических нагрузках. Организм не может синтезировать этот витамин и получает его с растительной пищей.

У беременных женщин повышена потребность в витамине С. Прежде всего он предупреждает выкидыши. Он содержится в цитрусовых, шиповнике, помидорах, болгарском перце и цветной капусте. Следует отказаться от общепринятого правила пить горячий чай с лимоном – при температуре выше 35 °С витамин С уничтожается. То же самое можно сказать и о фруктах, которые продолжительное время хранятся в холодильнике – они также уже не содержат витаминов.

Наряду с употреблением в пищу овощей и фруктов в сыром и вареном виде, желательно по совету врача включить в рацион аскорбиновую кислоту в виде драже, таблеток, концентрата шиповника или ежедневно пить отвар из сухих плодов шиповника.

...

Недостаток витамина С ослабляет иммунную систему, что приводит к возникновению и развитию многих заболеваний, в частности цинги.

Для поддержания естественного баланса веществ в организме необходимо ежедневно принимать некоторое количество аскорбиновой кислоты, при этом в стрессовых ситуациях норма витамина С увеличивается в 2, а во время беременности – в 3 раза.

Аскорбиновой кислотой богаты ягоды черной смородины и шиповника.

Витамин А . Данный витамин обеспечивает нормальное состояние эпителиальных покровов тела и особенно необходим для роста и размножения клеток. При недостатке этого витамина слизистые оболочки и кожный покров становятся сухими, резко снижается иммунитет. Витамин А имеет большое значение для зрения и нормальной половой деятельности.

При отсутствии этого витамина у мужчин прекращается выработка семени, а у девушек задерживается половое развитие. Витамин А играет большую роль в профилактике послеродовых инфекций, поэтому его необходимо включать в повышенном количестве в рацион во 2-й половине беременности, особенно в последние 2 мес.

Витамин А содержится в сливочном масле, рыбьем жире, печени, желтках яиц, а также в овощах и фруктах.

...

Следует учесть, что каротин (вещество, превращающееся в организме матери в витамин А), содержащийся в овощах, в частности в моркови, хорошо усваивается только в жировом растворе. Поэтому рекомендовано употребление овощных блюд в тушеном или жареном виде.

Витамины группы В . К ним относятся витамины В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6, В12, В3 (никотиновая кислота), пантотеновая кислота и др. Из витаминов группы В следует обратить внимание на В1 и В2.

Витамин В1 (тиамин) способствует обмену белков, жиров и углеводов. Наиболее чувствительной к недостатку тиамин является нервная ткань. При нехватке данного витамина в ней резко нарушаются обменные процессы. Вместе с витамином С тиамин участвует в регулировании водно-солевого обмена. Это является ценным свойством для беременной женщины. При отсутствии в пище тиамин может развиваться тяжелое заболевание бери-бери. Оно проявляется в нарушениях обмена веществ и изменениях многих функций организма. Недостаток витамина В1 ведет к общей слабости, нарушениям пищеварения и расстройству нервной и сердечной деятельности.

Тиамин не синтезируется в организме, а поступает в него главным образом с растительной пищей. Им особенно богаты дрожжи и отруби.

Витамин В2 (рибофлавин) . Находится во всех клетках организма и катализирует окислительно-восстановительные реакции. При достаточном количестве белков витамин стимулирует рост организма. При нехватке рибофлавина вероятны понижение температуры, слабость и нарушение функций желудочно-кишечного тракта. Также могут поражаться слизистые оболочки.

Рибофлавином особенно богаты дрожжи и печень. Беременным целесообразно употреблять блюда из гречневой крупы, представляющей собой ценный источник витаминов группы В.

...

Дефицит пантотеновой кислоты ведет к дисфункции печени, а недостаточное количество фолиевой кислоты – к малокровию.

Витамин В3 (никотиновая кислота) . Участвует в синтезе жиров и белков и оказывает влияние на рост, кожные покровы и работу нервной системы. Входит в состав ферментов, катализирующих окислительно-восстановительные процессы в тканях. Данный витамин поступает в организм вместе с пищей. Особенно он необходим при заболеваниях печени, сердца, легких формах диабета и язвенной болезни. При недостатке витамина возникает риск заболевания пеллагрой, при которой поражается кожный покров и возникают расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта.

Большое количество никотиновой кислоты содержат дрожжи и отруби.

Витамин В6 (пиридоксин) . Входит в состав ферментов, участвующих в расщеплении аминокислот. Этот витамин принимает активное участие в белковом обмене и влияет на уровень гемоглобина в крови.

Витамин В9 (фолиевая кислота) . Стимулирует и регулирует процесс кроветворения, предотвращая малокровие.

Витамин В12 . Устраняет желудочно-кишечные расстройства и потерю аппетита. При недостатке витамина сильно снижается уровень гемоглобина в крови. Данный витамин участвует в обмене веществ, имеет существенное значение для кроветворения и нормальной деятельности нервной системы. Не синтезируется, в организм поступает с пищей. Витаминами В12 богаты печень и почки.

Витамин В15 . Стимулирует окислительные процессы в клетках.

Витамин К . Способствует нормальной свертываемости крови и ускоряет заживление ран.

Этот витамин играет немаловажную роль в организме беременной женщины – от предохраняет от различных кровотечений в послеродовой период.

Витамин К рекомендуется женщинам – носителям гемофилии (наследственное заболевание, характеризующееся несвертываемостью крови) или в том случае, если носителем этого заболевания является отец.

Витамин Р . При недостатке этого витамина нарушается прочность капилляров и увеличивается их проницаемость, это может привести к усиленному кровотечению как во

время беременности, так и после родов.

Пантотеновая кислота . Участвует в нормальном протекании многих химических реакций в организме. При ее недостатке уменьшается масса тела, происходит задержка роста, возникает малокровие, нарушаются функции некоторых желез.

Витамин D . Стимулирует рост организма, обмен кальция, железа, фосфора и магния, участвует в углеводном обмене.

Дефицит этого витамина приводит к нарушению функций двигательного аппарата, работы органов дыхания, деформации костей.

Витамин D играет большую роль в образовании и укреплении костей плода. В последние месяцы беременности поступление его в организм желательнее увеличить путем включения в рацион 15 г рыбьего жира, особенно если эти месяцы приходятся на бедные солнечными лучами дни.

Этот витамин отсутствует во фруктах и овощах, однако в них содержатся стиролы провитамина D, которые под действием солнечных лучей переходят в витамин D.

Витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб.

Кроме того, обследования беременных показали, что у них существует дефицит витаминов, выполняющих исключительно важную функцию в обеспечении устойчивости и интенсивности метаболических процессов. Обычно отклонения в витаминной обеспеченности связаны с недостаточностью в рационе овощей, фруктов, ягод. Включение в рацион овощей (300—400 г в день), фруктов, ягод, соков (500 г в день) позволяет ликвидировать витаминный дефицит. Однако повышенную потребность беременных в витаминах (табл. 4) не всегда удается удовлетворить за счет рациона, особенно зимой и весной.

Таблица 4

Потребность женщины в витаминах

Витамины	До беременности (в мг)	Во время беременности (в мг)
Витамин А	800	800
Витамин D	5	10
Витамин Е	8	10
Витамин К	65	65

Витамины	До беременности (в мг)	Во время беременности (в мг)
Витамин В ₁	1,1	1,5
Витамин В ₆	1,6	2,2
Витамин В ₁₂	2	2,2
Витамин С	60	70
Фолиевая кислота	180	400
Ниацин	15	17
Рибофлавин	1,3	1,6

Особо следует отметить, что беременным необходимы дополнительные витамины D и С. В коровьем молоке и в другой повседневной пище они содержатся в незначительных количествах. Поэтому лучше всего пить концентрированное и пастеризованное молоко, которое имеет обозначение «молоко с витамином D». Раньше витамин D давали преимущественно в виде рыбьего жира. Однако он обладает сильным неприятным запахом. Поэтому в наши дни лучше всего беременным пить лекарственные препараты, которые содержат витамины D, С и А.

2. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Для нормального усвоения пищи и хорошего общего состояния беременной немаловажное значение в питании имеет рациональный распорядок дня.

Как известно, на организм любого человека оказывают огромное влияние суточные ритмы, поэтому правила приема пищи требуют соблюдения определенного режима. Главной задачей является умение организовать приемы пищи в одно и то же время каждый день. Например, если 1-й день на обед были щи, во 2-й день к этому времени в организме синтезируются необходимые пищеварительные ферменты, которые рассчитаны именно на щи. Синтез является достаточно большой нагрузкой, и «умный» организм готовится к еде заранее. Если на следующий день женщина пообедает в то же время, пусть не щами, а каким-нибудь супом аналогичного состава, он хорошо усвоится с минимальными энергетическими затратами. Следует отметить, что в первые 24 ч подобная реакция ожидания только начнет формироваться, если женщина будет придерживаться данного режима изо дня в день, она закрепится.

Если режим уже сложился, крайне нежелательно его нарушать. Дело в том, что если поесть раньше или позже или резко сменить состав пищи, организму на выделение нужных соков потребуются дополнительная энергия, что, в свою очередь, повлияет на самочувствие, появится сонливость. Особенно вредно это будет будущей маме. Это объясняется тем, что организму не хватает энергии и он пытается ее восстановить.

Следует отметить, что формирование реакции ожидания нарушается не только из-за изменения времени приема пищи, на это влияют различные стрессы, напряженная умственная деятельность, физические нагрузки, перемена погоды и многое другое. Дело в том, что эмоции, а также сознательные и бессознательные установки вызывают торможение всех участков нервной системы, в результате чего сбивается подготовка организма к употреблению пищи, не синтезируются нужные ферменты и аппетит отсутствует. В таких случаях необходимо ждать естественного и самого верного сигнала готовности организма –

чувства голода.

Режим питания включает в себя следующие понятия:

- общее количество приемов пищи;
- интервалы между ними;
- определение калорийности суточного рациона.

В первой половине беременности наиболее рациональным считается четырехразовое питание с 4-х часовыми перерывами между приемами пищи в течение дня и 10-11-часовым перерывом ночью. При этом обеспечивается должная обработка пищи пищеварительными соками и создается равномерная нагрузка на пищеварительный тракт.

Суточный рацион целесообразно распределить следующим образом.

Первый завтрак (перед работой). Нельзя допускать, чтобы женщина начинала работу натощак.

Второй завтрак рекомендуется через 4 ч, в обеденный перерыв, он не должен быть очень сытным и обильным. Второй завтрак восстанавливает энергию, затраченную в 1-й половине рабочего дня. Так как предстоит дальнейшая работа, чрезмерная нагрузка органов пищеварения нежелательна. Следует также считаться с тем, что после еды, особенно плотной, возбудимость коры головного мозга снижается и на некоторое время падает внимание и работоспособность.

Обед должен быть приурочен ко времени после окончания работы – к 17—18 ч вечера. Целесообразно рекомендовать после обеда отдых.

Четвертый прием пищи за 1-2 ч до сна должен быть небольшим по объему и калорийности.

Ниже приводится наиболее целесообразное распределение пищи в процентном соотношении:

- 1-й завтрак – 15%;
- 2-й завтрак – 10%;
- обед – 35%;
- полдник – 15%;
- ужин – 25%.

Во второй половине беременности целесообразнее питаться 5 или даже 6 раз в сутки. Как правило, врачи советуют беременным дробное питание – по принципу «лучше часто, но понемногу».

Составление рационов

Несбалансированное питание в течение дня сказывается не только на состоянии здоровья беременной женщины, но и на здоровье ее будущего ребенка. Эта проблема актуальна во всех странах мира, особенно если женщина страдает избыточным весом и ожирением, а также от недоедания.

По мнению исследователей, изучающих данную проблему, улучшение питания беременной позволяет значительно повысить ее трудоспособность, а также предотвратить возникновение хронических заболеваний и ожирения.

В целом сбалансированный рацион беременной должен быть разнообразным и умеренным, в него должны входить натуральные пищевые продукты: мясо, молоко, овощи, растительное масло. Однако мнение, что пища является только средством для обеспечения жизненно необходимых потребностей как женщины, так и будущего ребенка, ошибочно. Дело в том, что питание должно удовлетворять и ее эстетическим потребностям, еда должна доставлять удовольствие не только своим вкусом, но и видом. Человек должен получать от еды наслаждение, ведь не случайно все торжественные случаи в жизни принято отмечать праздничным столом. Даже хорошо сбалансированные по составу и питательные блюда, неприятные на вкус и вид, плохо усваиваются организмом.

При составлении рациона также следует учитывать калорийность продуктов.

...

Энергетической ценностью, или калорийностью, называется количество энергии, выделяемой при усвоении пищевых продуктов. Потребность в энергии и различных питательных веществах зависит от пола, возраста и характера трудовой деятельности человека.

Рассмотрим, сколько калорий содержится в 100 г различных продуктов.

Ягоды и фрукты

Абрикосы – 47 ккал;

авокадо – 100 ккал;

альча – 38 ккал;

ананас – 44 ккал;

апельсин – 53 ккал;

арбуз – 40 ккал;

бананы – 90 ккал;

брусника – 45 ккал;

виноград – 70 ккал;

вишня – 25 ккал;

грейпфрут – 30 ккал;

груша – 50 ккал;

дыня – 30 ккал;

ежевика – 45 ккал;

земляника – 45 ккал;

киви – 50 ккал;

кизил – 41 ккал;

клюква – 33 ккал;

крыжовник – 48 ккал;

лимон – 30 ккал;

малина – 45 ккал;

мандарин – 41 ккал;

персики – 45 ккал;

слива – 44 ккал;

смородина – 43 ккал;

черешня – 53 ккал;

черника – 44 ккал;

яблоки – 45 ккал.

Овощи и зелень

Баклажаны – 28 ккал;

горошек зеленый – 75 ккал;

кабачки – 18 ккал;

капуста белокочанная – 23 ккал;

капуста брюссельская – 12 ккал;

капуста квашеная – 28 ккал;

капуста краснокочанная – 27 ккал;

капуста цветная – 18 ккал;

картофель отварной – 60 ккал;

лук зеленый – 18 ккал;

лук репчатый – 43 ккал;

морковь – 33 ккал;

огурцы свежие – 15 ккал;
перец зеленый сладкий – 19 ккал;
петрушка – 22 ккал;
помидоры – 20 ккал;
ревень – 16 ккал;
редис – 16 ккал;
редька – 25 ккал;
репа – 20 ккал;
салат – 11 ккал;
свекла – 40 ккал;
тыква – 20 ккал;
укроп – 30 ккал;
хрен – 49 ккал;
чеснок – 60 ккал;
шпинат – 16 ккал;
щавель – 27 ккал.

Орехи и семена

Семена подсолнечника – 580 ккал;
орехи грецкие – 650 ккал;
орехи земляные – 470 ккал;
орехи кедровые – 620 ккал;
миндаль – 600 ккал;
фисташки – 620 ккал;
фундук – 670 ккал.

Сухофрукты

Изюм – 270 ккал;
инжир – 290 ккал;
кишмиш – 310 ккал;
курага – 290 ккал;
финики – 290 ккал;
чернослив – 220 ккал;
яблоки – 210 ккал.

Молочные продукты

Брынза коровья – 260 ккал;
йогурт (1,5%-ной жирности) – 51 ккал;
кефир жирный – 60 ккал;
кефир (1%-ной жирности) – 38 ккал;
кефир обезжиренный – 30 ккал;
молоко (3,2%-ной жирности) – 60 ккал;
молоко коровье цельное – 68 ккал;
мороженое сливочное – 220 ккал;
простокваша – 59 ккал;
ряженка – 85 ккал;
сливки (10%-ной жирности) – 120 ккал;
сливки (20%-ной жирности) – 300 ккал;
сметана (10%-ной жирности) – 115 ккал;
сметана (20%-ной жирности) – 210 ккал;
сыр «Голландский» – 357 ккал;
сыр колбасный – 268 ккал;
сыр «Ламбер» – 377 ккал;
сыр «Пармезан» – 330 ккал;
сыр «Российский» – 371 ккал;

сырки творожные – 380 ккал;
творог (18%-ной жирности) – 226 ккал;
творог нежирный – 80 ккал;
творог со сметаной – 260 ккал.

Хлеб, крупы, бобовые продукты

Выпечка сдобная – 300 ккал;
горох – 280 ккал;
крупа гречневая (ядрица) – 346 ккал;
крупа манная – 340 ккал;
крупа овсяная – 374 ккал;
крупа пшеничная – 352 ккал;
крупа ячневая – 343 ккал;
лепешка ржаная – 375 ккал;
мука пшеничная – 348 ккал;
мука ржаная – 347 ккал;
пряники, сушки – 330 ккал;
пшено – 351 ккал;
рис – 337 ккал;
соя – 395 ккал;
фасоль – 328 ккал;
хлеб пшеничный – 265 ккал;
хлеб ржаной – 210 ккал;
хлопья кукурузные – 369 ккал;
хлопья овсяные – 305 ккал.

Мясные продукты

Баранина жирная – 316 ккал;
ветчина – 365 ккал;
говядина жареная – 170 ккал;
говядина тушеная – 180 ккал;
грудинка – 475 ккал;
гусь – 300 ккал;
индейка – 150 ккал;
колбаса вареная – 250 ккал;
колбаса полукопченая – 380 ккал;
корейка – 430 ккал;
курица вареная – 135 ккал;
курица жареная – 210 ккал;
мясо кролика – 115 ккал;
печень говяжья – 100 ккал;
почки – 66 ккал;
свинина отбивная – 265 ккал;
свинина тушеная – 350 ккал;
сердце – 87 ккал;
сосиски – 235 ккал;
утка – 405 ккал;
язык – 165 ккал.

Жиры и соусы

Жир топленый – 930 ккал;
кетчуп – 80 ккал;
майонез легкий – 260 ккал;
маргарин бутербродный – 670 ккал;
маргарин для выпечки – 675 ккал;

маргарин сливочный – 745 ккал;
масло кукурузное – 900 ккал;
масло оливковое – 824 ккал;
масло подсолнечное – 900 ккал;
масло сливочное – 750 ккал;
масло соевое – 900 ккал;
масло топленое – 885 ккал.

Рыба и морепродукты
Икра зернистая – 250 ккал;
икра кетовая – 245 ккал;
икра минтая – 130 ккал;
кальмары – 75 ккал;
капуста морская – 16 ккал;
карп – 46 ккал;
кета – 157 ккал;
консервы в масле – 320 ккал;
консервы в собственном соку – 120 ккал;
крабы – 70 ккал;
креветки – 85 ккал;
лещ – 48 ккал;
лососина жареная – 145 ккал;
лососина копченая – 385 ккал;
минтай – 70 ккал;
навага – 44 ккал;
окунь – 95 ккал;
раки – 75 ккал;
салака – 98 ккал;
севрюга – 137 ккал;
сельдь атлантическая – 57 ккал;
судак – 43 ккал;
треска – 59 ккал;
шпроты в масле – 250 ккал;
щука – 41 ккал.

Другие продукты
Какао-порошок – 375 ккал;
макаронны – 355 ккал;
мед – 365 ккал;
сахар – 295 ккал;
яйцо куриное (1 шт.) – 65 ккал.

Напитки
Вино белое (50 мл) – 60 ккал;
вино красное (50 мл) – 70 ккал;
вино сладкое (50 мл) – 100 ккал;
вино фруктовое (50 мл) – 40 ккал;
кофе без сахара и молока (200 мл) – 0 ккал;
сок виноградный (200 мл) – 85 ккал;
сок яблочный (200 мл) – 85 ккал;
чай без сахара и молока (200 мл) – 0 ккал.

Правила приема пищи

Беременным следует соблюдать правила приема пищи. В процессе пищеварения

организм затрачивает много энергии, поэтому его нужно готовить к еде. Сигнал готовности организма к потреблению пищи – чувство голода. Пища, употребляемая без чувства голода, засоряет и перегружает организм беременной, что отрицательно сказывается на ребенке.

После сильного эмоционального потрясения некоторые люди испытывают сильное чувство голода, в таких случаях не следует употреблять сладкое, лучше заменить его различными фруктами.

Иногда в начале беременности у женщины пропадает аппетит. Не нужно заставлять себя есть через силу. «Умный» организм специально экономит силы и направляет энергию на борьбу с недугом. Голод возникает только тогда, когда будущему ребенку действительно понадобится пища. Следует отметить, что некоторые заболевания являются исключением из этого правила (при зашлакованности организма или очень низкой кислотности желудочного сока). У таких женщин через несколько часов после пропущенного приема пищи появляется слабость, болит голова, а чувство голода отсутствует. В данном случае может помочь голодание, но перед этим обязательна консультация с лечащим врачом.

...

По мнению йогов, с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. Можно попробовать отказаться от завтрака. В случае если вы при этом испытываете сильный дискомфорт, ограничьтесь чаем из трав, соками, фруктами, кефиром или простоквашей.

Большую часть пищи рекомендуется употреблять с полудня до вечера. Не стоит отказываться от завтрака, обеда, полдника и ужина, но при этом следует помнить, что в промежутках между ними желудок должен отдыхать. Не рекомендуется перекусывать во время просмотра телевизора или чтения газеты, поскольку это очень вредная для здоровья привычка.

Также нежелательно ужинать менее чем за 2 ч до сна. Процесс пищеварения должен закончиться до сна, а пища – перейти в кишечник.

Чтобы еда легко усваивалась, ее нужно тщательно пережевывать. Это объясняется тем, что при жевании меняется консистенция продуктов и начинается процесс расщепления крахмала и белков.

Для предупреждения проблем с пищеварением у беременной женщины важно правильно сочетать продукты. Не следует сочетать фрукты с крахмалом и белками, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов), крахмалистую пищу с белковой, крахмал и белки с сахарами. Не заканчивайте еду сладким или фруктовым десертом.

...

Очень горячая или очень холодная пища одинаково вредна для организма. Температура холодных блюд не должна быть ниже комнатной.

Процесс приготовления пищи также имеет свои особенности:

- не рекомендуется готовить, если женщина испытывает чувство раздражения, гнева или страха. Отрицательные эмоции негативно влияют на результат, и еда может получиться невкусной. Вкусовые качества и целебные свойства пищи зависят от настроения человека;
- готовить лучше на один раз, так как при разогревании продукты теряют свои полезные свойства;
- следует избегать контрастных температур, не сочетая горячий суп с холодной кашей,

мороженое с горячим кофе.

Основное внимание при организации питания беременных необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона потребностям и особенностям организма с учетом триместра беременности;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- замена недостающих продуктов только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);
- соблюдение оптимального режима питания.

Энергетические затраты беременных женщин значительно выше, чем у небеременных. При этом следует учитывать, что во время беременности характерны интенсивность и неравномерность энергозатрат, часто сочетающихся с нервно-психическими нагрузками, которые могут существенно увеличивать энергозатраты.

Составление меню

При составлении меню следует учитывать несколько моментов:

- выполнять свои желания. Очень часто беременные испытывают непреодолимое желание съесть нечто особенное, иногда даже то, что никогда не употребляли в пищу до беременности. Бывает так, что от любимых блюд они вообще отказываются. Не стоит лишать себя удовольствия – можно побаловать себя тем, что хочется. Такое желание возникает в результате потребности организма в том или ином продукте питания. Не все знают, какие витамины в каком продукте содержатся. Организм это «знает» и требует чего-то необычного;
- не стоит употреблять слишком много кондитерских изделий. Сдобные булочки, пирожные и пирожки способствуют не только быстрому набору веса, но и ожирению плода. Излишек сладостей (конфет, шоколада и др.) может привести к тому, что у будущего ребенка разовьется диатез, от которого будет очень трудно избавиться;

...

Вместо газированной воды лучше всего пить более полезный натуральный сок.

- еда должна быть насыщена витаминами и минеральными веществами. Следует включать в ежедневный рацион больше фруктов, сырых овощей;
- в рацион должны обязательно входить молочные и кисломолочные продукты. Очень полезен кефир, йогурт, творог и, конечно, свежее молоко;
- обязательно следует включить в ежедневное меню яйца, сливочное и растительное масло;
- на последних месяцах беременности нужно ограничить употребление цитрусовых (апельсин, грейпфрут, мандарин, лимон) и некоторых ягод и плодов (клубника, малина, абрикос, слива), так как они являются сильными аллергенами и способствуют развитию диатеза у новорожденного;
- к концу беременности следует ограничить употребление соленых и маринованных овощей, а также всего того, что способно вызвать жажду;
- во время беременности нельзя следовать никаким диетам, кроме тех, которые назначит врач. Голодание и недоедание – для приобретения стройной фигуры, но только не

в период беременности;

- следует свести к минимуму употребление крахмала. Излишнее количество этого вещества отрицательно скажется не только на весе будущей мамы, но и на здоровье ее малыша;
- если будущая мать испытывает чувство голода в промежутках между приемами пищи, его можно утолить яблоком или стаканом кефира.

Продуктовый состав рациона

Рацион беременной женщины обязательно должен содержать разнообразные продукты. Ниже приводится примерный суточный набор продуктов. Этот рацион содержит около 100 г белков, 100 г жиров, 500 г углеводов, что в общей сложности составляет 3500 ккал.

Продуктовый состав суточного рациона беременной:

хлеб ржаной – 200 г;
хлеб пшеничный – 250 г;
мука пшеничная – 25 г;
мука картофельная – 5 г;
крупа и макаронные изделия – 75 г;
картофель – 250 г;
овощи разные – 500 г;
фрукты и ягоды свежие – 150 г;
фрукты и ягоды сухие – 15 г;
сахар и кондитерские изделия – 60 г;
мясо – 100 г;
рыба – 50 г;
молоко – 500 г;
творог – 50 г;
сыр – 20 г;
сметана – 60 г;
масло сливочное – 60 г;
масло растительное – 10 г;
яйца – 2 шт.

Данный рацион является примерным. В него могут быть внесены те или иные изменения в связи с условиями труда, особенностями аппетита, общим состоянием беременной. Следует рекомендовать ежедневное включение в рацион не менее 500 мл молока, творог, овощи и фрукты, а во 2-й половине беременности – рыбий жир.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

Завтрак: каша молочная (манная, рисовая, гречневая, пшенная) – 200 г; яйцо – 1 шт.; хлеб ржаной со сливочным маслом или сыром – 1 ломтик; кефир или ряженка – 200 мл.

Обед: салат овощной с растительным маслом или сметаной – 100 г; суп на овощном бульоне – 250 мл; мясо тушеное или вареное с овощным гарниром – 200 г; сок натуральный или некрепкий чай – 250 мл.

Полдник: Йогурт – 200 мл; яблоко или груша – 1 шт.; немного ягод.

Ужин: салат из овощей – 100 г; рыба отварная или творог – 100 г; сок натуральный – 200 мл.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ В 1-М ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Если будущая мать хочет родить здорового и крепкого ребенка, ей нужно заранее составить не только ежедневное меню, но и меню на неделю.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: сыр – 100 г; яичница с ветчиной – 200 г; сок натуральный – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Обед: салат из кальмаров с оливками – 100 г; филе тушеного судака – 150 г; кефир –

250 мл.

Полдник: творог – 100 г; яблоко среднего размера – 1 шт.

Ужин: помидор – 1 шт.; мясо куриное вареное – 200 г; йогурт несладкий – 200 мл.

ВТОРНИК

Завтрак: творог – 150 г; яйца вареные – 2 шт.; компот из ягод – 200 мл.

Обед: салат овощной с растительным маслом – 100 г; отбивная из нежирной свинины – 100 г; сок натуральный – 200 мл.

Полдник: орехи грецкие – 30 г; творог – 100 г.

Ужин: капуста цветная отварная – 100 г; грудка куриная, запеченная с сыром – 200 г; чай некрепкий с сахаром – 200 мл; банан – 1 шт.

СРЕДА

Завтрак: сыр – 100 г; яйца вареные – 2 шт.; компот из свежих ягод – 200 мл.

Обед: салат овощной с маслом – 100 г; суп молочный – 250 мл; чай некрепкий с сахаром – 200 мл.

Полдник: творог – 100 г; яблоко – 1 шт.; булочка сдобная – 1 шт.

Ужин: каша гречневая – 100 г; рыба вареная – 200 г; йогурт – 200 мл.

Если беременная женщина потребляет мало углеводов, ее организм теряет кальций, который вымывается из костей, что ведет к кариесу.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: салат из цветной капусты – 100 г; каша молочная пшеничная – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: салат овощной с шампиньонами – 150 г; люля-кебаб из баранины – 100 г; сок натуральный – 200 мл.

Полдник: орехи грецкие – 30 г; творог – 100 г; яблоко – 1 шт.

Ужин: салат листовой – 200 г; рыба жареная – 200 г; кефир – 200 мл.

ПЯТНИЦА

Завтрак: творог с зеленью – 200 г; сок натуральный – 200 мл.

Обед: суп на говяжьем прозрачном бульоне – 200 мл; салат из помидоров с оливками – 150 г; сок натуральный – 200 мл.

Полдник: арахис – 30 г.

Ужин: молоко – 200 мл; сыр – 100 г; рыба вареная – 200 г; салат листовой – 200 г; немного ягод.

СУББОТА

Завтрак: сыр – 100 г; яичница – 200 г; чай некрепкий с сахаром – 200 мл.

Обед: суп вегетарианский – 250 мл; мясо вареное – 100 г; хлеб – 1 ломтик; молоко – 250 мл.

Полдник: яблоко – 1 шт.; творог – 100 г.

Ужин: салат листовой – 100 г; рыба вареная или запеченная – 200 г; йогурт – 200 мл.

В результате употребления большого количества мясной пищи в организме беременной женщины образуется мочевая кислота и возрастает концентрация кальция в моче, что может привести к образованию камней в мочевыводящих путях.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: каша молочная гречневая – 200 г; бутерброд с сыром – 1 шт.; творог – 100 г; хлеб – 1 ломтик.

Обед: суп молочный – 200 мл; салат листовой – 200 г; курица вареная – 100 г; хлеб – 1 ломтик; сок натуральный – 200 мл.

Полдник: орехи грецкие – 30 г; яблоко – 1 шт.; булочка – 1 шт.

Ужин: помидоры – 100 г; мясо вареное – 200 г; хлеб – 1 ломтик; йогурт нежирный – 200 мл.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВО 2-М И 3-М ТРИМЕСТРАХ БЕРЕМЕННОСТИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: яйцо – 1 шт.; сыр – 100 г; чай с молоком – 200 мл.

Второй завтрак: блинчики с рисом и сметаной – 200 г; яблоко – 1 шт.; отвар шиповника – 200 мл.

Обед: щи вегетарианские с растительным маслом – 250 мл; тефтели мясные, запеченные с вермишелью – 150 г; яблоко печеное – 1 шт.

Ужин: простокваша – 200 мл; хлеб белый – 1 ломтик.

ВТОРНИК

Завтрак: творог со сметаной – 150 г; чай с молоком – 200 мл.

Второй завтрак: винегрет с растительным маслом – 200 г; блинчики с сахаром – 100 г; отвар шиповника – 200 мл.

Обед: суп рисовый молочный – 200 мл; бефстроганов из вываренного мяса с жареным картофелем и зеленым горошком – 150 г; компот из сухофруктов – 200 мл.

Ужин: простокваша – 200 мл; хлеб черный – 1 ломтик.

Обязательно следует включить в свой дневной рацион молочные или безмолочные каши в зависимости от вашего вкуса. Злаки не только способствуют быстрому выведению шлаков из организма, но и играют важную роль в процессе обмена веществ.

СРЕДА

Завтрак: яичница с луком – 200 г; сыр – 100 г; чай с молоком – 200 мл.

Второй завтрак: картофель отварной с сыром и сметаной – 150 г; яблоко – 1 шт.; отвар шиповника – 200 мл.

Обед: борщ вегетарианский с растительным маслом – 200 мл; мясо, тушенное с кукурузой или отварное с листовым салатом – 150 г; фрукты и ягоды с сахаром – 100 г.

Ужин: каша манная – 200 г; булочка – 1 шт.; чай некрепкий – 200 мл.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: редис с салатом и со сметаной – 200 г; чай некрепкий – 200 мл.

Второй завтрак: каша рисовая с изюмом – 200 г; яблоко – 1 шт.; отвар шиповника – 200 мл.

Обед: суп перловый с картофелем – 200 мл; рыба отварная с картофелем и растительным маслом – 200 г; желе фруктовое – 150 г.

Ужин: йогурт – 200 мл; печенье – 50 г.

ПЯТНИЦА

Завтрак: омлет – 200 г; молоко – 250 мл.

Второй завтрак: пудинг маннй со сладкой подливкой – 150 г; какао с молоком – 200 мл; яблоко 1 шт.

Обед: рассольник вегетарианский с растительным маслом – 200 мл; мясо отварное с макаронами и зеленым горошком – 150 г; кисель клюквенный – 200 мл.

Ужин: молоко – 250 мл; печенье – 50 г.

СУББОТА

Завтрак: творог со сметаной – 150 г; чай с молоком – 200 мл.

Второй завтрак: оладьи картофельные – 200 г; отвар шиповника – 250 мл.

Обед: щи зеленые вегетарианские с растительным маслом – 200 мл; зразы мясные с луком и гречневой кашей – 150 г; компот из свежих фруктов – 250 мл.

Ужин: йогурт – 200 мл; печенье – 50 г.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: сыр – 100 г; винегрет с растительным маслом – 150 г; чай некрепкий – 200 мл.

Второй завтрак: каша гречневая с маслом – 200 г; молоко – 200 мл.

Обед: суп овощной вегетарианский – 200 мл; рыба отварная с овощным гарниром – 200 г; фрукты и ягоды с сахаром – 150 г.

Ужин: простокваша – 200 мл; булочка – 1 шт.

3. ПРИМЕРНЫЕ РАЦИОНЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

В данной главе представлены примерные рационы для повседневного питания беременной и различные диеты.

Все указанные в рационах блюда рассчитаны на 1 порцию.

Рацион № 1

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: яичница с ветчиной – 100 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из свежей капусты – 250 мл; филе судака, запеченное с грибами – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: ряженка – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: тефтели из говядины – 200 г; пюре картофельное – 150 г; чай с сахаром – 200 мл.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: творог – 100 г; яйца, фаршированные грибами – 2 шт.; кофе некрепкий с сахаром – 200 мл.

Обед: борщ со свекольной ботвой – 250 мл; говядина вареная – 100 г; салат из свежих огурцов и помидоров с подсолнечным маслом – 100 г; йогурт – 200 мл.

Полдник: кефир – 200 мл; орехи грецкие – 50 г.

Ужин: рыба под маринадом – 150 г; лепешки картофельные – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: сыр твердый – 50 г; яйца вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из квашеной капусты – 250 мл; голубцы – 150 г; салат из свежей капусты с растительным маслом – 100 г; чай или кофе с сахаром – 200 мл.

Полдник: йогурт – 200 мл; апельсин – 1 шт.

Ужин: яичница с помидорами – 100 г; рыба вареная – 150 г; чай травяной – 200 мл.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: сосиски вареные – 4 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: борщ с фасолью – 250 мл; люля-кебаб из баранины – 100 г; салат из свежей моркови – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: кефир – 200 мл; банан – 1 шт.

Ужин: рыба тушеная – 150 г; каша гречневая – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: творог с зеленью – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: рассольник – 250 мл; салат из помидоров с оливками – 100 г; чай без сахара –

200 мл.

Полдник: ряженка – 200 мл; персик – 1 шт.

Ужин: вино красное сухое – 50 мл; мясо птицы отварное – 150 г; йогурт – 200 мл.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: сыр твердый – 50 г; яичница с ветчиной – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; кальмары вареные – 100 г; чай с сахаром – 100 г;

Полдник: кефир – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: рыба вареная – 150 г; оладьи картофельные – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша манная – 150 г; икра кабачковая – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из свежей капусты – 250 мл; курица вареная – 150 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: йогурт – 200 мл; арахис – 50 г.

Ужин: каша пшенная с черносливом – 100 г; мясо вареное – 100 г; йогурт – 200 мл.

Рацион № 2

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: блины с мясом – 200 г; молоко – 200 мл.

Обед: суп молочный – 250 мл; картофель, тушенный с зеленым горошком – 150 г; салат из свежих помидоров с петрушкой – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: кефир – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: треска отварная с морковью и лимоном – 150 г; йогурт – 200 мл.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша с маслом рисовая – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: бульон с фрикадельками – 250 мл; сом отварной – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок апельсиновый – 200 мл; банан – 1 шт.

Ужин: мясо курицы вареная – 200 г; молоко – 200 мл.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша пшенная – 150 г; яйца вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: бульон с клецками – 250 мл;

мясо курицы отварное с фасолью – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок персиковый – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: манная каша с орехами – 150 г; йогурт – 200 мл.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша гороховая с морковью – 150 г; сосиски вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из квашеной капусты – 250 мл; каша перловая с мясом – 100 г; салат из свежей моркови – 100 г; йогурт – 200 мл.

Полдник: сок яблочный – 200 мл; апельсин – 1 шт.

Ужин: каша рисовая с маслом – 150 г; рыба отварная – 100 г; чай травяной – 200 мл.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: творог с зеленью – 100 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: рассольник – 250 мл; пюре картофельное – 200 г; отвар шиповника – 200 мл.

Полдник: сок ананасовый – 200 мл; арахис – 50 г.

Ужин: каша пшенная с тыквой – 150 г; рыба вареная – 100 г; салат из свежей капусты с лимоном – 100 г; йогурт – 200 мл.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: яичница с ветчиной – 100 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из квашеной капусты – 250 мл; кальмары вареные – 200 г; отвар шиповника – 200 мл.

Полдник: сок виноградный – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: каша рисовая с сыром – 150 г; салат из вареной свеклы – 100 г; йогурт – 200 мл.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: сосиски вареные – 2 шт.; икра кабачковая – 100 г; молоко – 200 мл.

Обед: суп гороховый – 250 мл;

мясо курицы вареное – 200 г; салат из свежих огурцов и помидоров с укропом – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок яблочно-персиковый – 200 мл; банан – 1 шт.

Ужин: котлеты – 100 г; картофель тушеный – 200 г; кефир – 200 мл.

Рацион № 3

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: оладьи – 100 г; сыр плавленый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп рисовый – 250 мл; рыба паровая – 150 г; салат из квашеной капусты – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: кефир – 200 мл; апельсин – 1 шт.

Ужин: картофель, запеченный тонкими ломтиками – 150 г; щука, тушенная в сметане – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: мясные шарики, вареные в томатном соусе – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп с картофельными клецками – 250 мл; стерлядь отварная – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок морковный – 200 мл; киви – 2 шт.

Ужин: кабачки, запеченные с мясом – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: окрошка – 250 мл; яйца вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп из свежих помидоров – 250 мл; треска отварная с морковью и лимоном – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок гранатовый – 200 мл; банан – 1 шт.

Ужин: студень говяжий – 150 г; йогурт – 200 мл.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: судак заливной – 150 г; сосиски вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из свежей капусты – 250 мл; каша гречневая с мясом – 100 г; салат из вареной свеклы – 100 г; кофе некрепкий с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок грушевый – 200 мл; персик – 1 шт.

Ужин: каша пшенная с маслом – 200 г; мясо, тушенное с черносливом – 150 г; чай травяной – 200 мл.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша гречневая с грибами – 200 г; сыр плавленый – 50 г; молоко – 200 мл.
Обед: борщ – 250 мл; пюре картофельное с мясом – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: сок томатный – 200 мл; арахис – 50 г.
Ужин: пюре из белой фасоли – 150 г; судак отварной – 100 г; салат из свежей капусты с морковью – 100 г; йогурт – 200 мл.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: запеканка из фасоли – 150 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.
Обед: суп из сушеных грибов – 250 мл; говядина с рисом – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: сок тыквенный – 200 мл; яблоко – 1 шт.
Ужин: картофель, запеченный с мясом – 150 г; салат из свежей моркови с петрушкой – 100 г; йогурт – 200 мл.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: треска отварная с морковью и лимоном – 150 г; кефир – 200 мл.
Обед: уха – 250 мл; ставрида в томатном маринаде – 150 г; салат из свежих огурцов с укропом – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: сок вишневый – 200 мл; клубника – 100 г.
Ужин: тефтели – 100 г; картофель отварной – 200 г; кефир – 200 мл.

Рацион № 4

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: фасоль с луком – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.
Обед: суп грибной – 250 мл; каша рисовая с маслом – 150 г; салат из свежей моркови – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: кефир – 200 мл; груша – 1 шт.
Ужин: грибы, тушеные с картофелем – 200 г; йогурт – 200 мл.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша перловая с мясом – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.
Обед: суп с хлебными клецками – 250 мл; лец отварной – 100 г; молоко – 200 мл.
Полдник: сок грейпфрутовый – 200 мл; апельсин – 1 шт.
Ужин: мясо кролика тушеное – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша гречневая со шпиком и луком – 150 г; яйца вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.
Обед: суп луковый – 250 мл; запеканка из грибов и макарон – 100 г; салат из квашеной капусты – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: сок вишневый – 200 мл; банан – 1 шт.
Ужин: каша гороховая с морковью – 150 г; рыба тушеная – 100 г; чай травяной – 200 мл.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша овсяная с медом – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.
Обед: суп из тушеных овощей – 250 мл; мясо курицы вареное с фасолью – 100 г; чай или кофе с сахаром – 200 мл.
Полдник: сок ананасовый – 200 мл; яблоко – 1 шт.
Ужин: каша гороховая с морковью – 150 г; йогурт – 200 мл.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: фасоль, тушенная с мясом – 200 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: щи из квашеной капусты – 250 мл; картофель отварной – 200 г; котлеты на пару – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок клубничный – 200 мл; алыча – 50 г.

Ужин: блины с медом – 150 г; салат из свежей капусты с лимоном – 100 г; йогурт – 200 мл.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: блины с грибами – 100 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: борщ со свекольной ботвой – 250 мл; голубцы – 150 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок апельсиновый – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: запеканка из фасоли и моркови – 150 г; салат из свежей капусты – 100 г; йогурт – 200 мл.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: рагу из грибов – 150 г.; икра кабачковая – 100 г; молоко – 200 мл.

Обед: борщ с фасолью – 250 мл; баранина отварная – 150 г; салат из свежих помидоров с укропом – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок персиковый – 200 мл; гранат – 1 шт.

Ужин: печень, тушенная с грибами – 200 г; кефир – 200 мл.

Рацион № 5

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: вареники с творогом – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: уха – 250 мл; запеканка картофельная – 150 г; салат из свежей моркови и яблок – 100 г; молоко – 200 мл.

Полдник: йогурт – 200 мл; апельсин – 1 шт.

Ужин: кальмары в сметанном соусе – 200 г; кефир – 200 мл.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: рыба, запеченная с сухарями и лимоном – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп-пюре из моркови с рисом – 250 мл; картофель с сыром, запеченный в духовке – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок вишневый – 200 мл; клубника – 100 г.

Ужин: мясо кролика тушеное – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: карась, тушенный в сметане – 150 г; яйца вареные – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп молочный манный с морковью и тыквой – 250 мл; мясо курицы с фасолью и картофелем – 150 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок грушевый – 200 мл; вишня – 100 г.

Ужин: картофель отварной – 150 г; йогурт – 200 мл.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша гречневая с мясом и морковью – 150 г; сосиски вареные – 2 шт.; молоко – 200 мл.

Обед: суп-пюре из зеленого горошка – 250 мл; картофель тушеный – 150 г; котлеты – 100 г; салат из свежей капусты – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок апельсиновый – 200 мл; банан – 1 шт.

Ужин: сом отварной в томате – 100 г; пюре картофельное – 150 г; молоко – 200 мл.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: скумбрия отварная – 100 г; сыр твердый – 50 г; чай с сахаром – 200 мл.

Обед: суп из щавеля – 250 мл; запеканка картофельная – 200 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок виноградный – 200 мл; курага – 100 г.

Ужин: оладьи из кабачков – 150 г; пирог с рыбой и рисом – 100 г; салат из грибов и картофеля – 100 г; йогурт – 200 мл.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: каша гороховая с морковью – 100 г; сыр твердый – 50 г; кофе с сахаром – 200 мл.

Обед: суп-пюре из крабов – 250 мл; картофель, запеченный маленькими кубиками – 150 г; ставрида в томатном маринаде – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок ананасовый – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Ужин: вареники с капустой – 150 г; салат из вареной свеклы – 100 г; йогурт – 200 мл.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: сом, тушенный с помидорами – 150 г; кефир – 200 мл.

Обед: суп-пюре из рыбы – 250 мл; картофель отварной – 200 г; салат из свежих помидоров с укропом – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок морковный – 200 мл. банан – 1 шт;

Ужин: кабачки, запеченные с мясом – 200 г; кефир – 200 мл.

Диеты разгрузочного дня

Обычно 1 раз в неделю врач рекомендует будущей маме разгрузочную диету. Такие диеты стимулируют обмен веществ и способствуют расходованию собственных жировых запасов организма. Ошибочным является мнение, что разгрузочные дни вредны для развития плода. В любом случае будущий ребенок возьмет из организма матери все необходимые ему питательные вещества. Самое главное, разгрузочные дни следует устраивать, когда будущая мать не занята напряженным физическим или умственным трудом.

Все разгрузочные диеты, несмотря на их явные преимущества, отличаются некоторой односторонностью и нарушают принцип сбалансированного питания. Поэтому независимо от массы тела их рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю. Выбрать соответствующую диету будущей маме поможет врач. Диеты можно чередовать. Фруктовые (овощные) дни обычно переносятся легко, так как достаточно большой объем пищи создает чувство сытости и рефлекторно тормозит пищевой центр. Хорошо переносится и белковая пища, так как она ускоряет усвоение углеводов и жиров.

Правила соблюдения диеты

Для того чтобы диета была эффективной, выполняйте следующие правила:

- если вы выбрали ту или иную диету, соблюдайте ее в течение указанного времени;
- если во время диеты вы думаете о привычной еде, найдите себе занятие, чтобы отвлечься;
- не заменяйте указанные в диете продукты;
- если вас приглашают в гости, поешьте дома либо приготовьте блюдо, на которое нет запрета, и возьмите его с собой.

Как уже упоминалось, чтобы родить здорового ребенка, необходимо следовать предписаниям врача.

Маложирная диета

Данная диета считается идеальной по безопасности и переносимости. Ее основное преимущество в том, что она не содержит почти никаких запретов. Главное условие – уменьшение потребления жиров до 20% в день (30—40 г жира) потребление углеводов допускается в любом количестве.

В настоящее время некоторые исследователи считают, что углеводы не способствуют накоплению избыточного веса, а, напротив, защищают организм от ожирения. Это противоречит убеждению, что мучная и сладкая пища способствует появлению лишних килограммов. Однако за счет такой особенности данной диеты ее можно легко соблюдать в течение долгого времени. Она является надежной защитой от набора лишнего веса во время беременности. Такой диеты также рекомендуется придерживаться беременным женщинам, если у них имеются заболевания печени. Обычно такую диету назначают во 2-й половине беременности, когда печень подвергается наибольшим нагрузкам.

Рацион на неделю

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: фрукт по выбору – 1 шт.; булочка – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Второйсок натуральный – 200 мл. *Завтрак:*

Обед: суп овощной – 250 мл; макароны – 150 г; чай с сахаром – 200 мл; яблоко – 1 шт.

Полдник: кефир обезжиренный – 200 мл.

Ужин: картофель отварной – 200 г; хлеб пшеничный – 1 ломтик; апельсин – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: печенье песочное – 100 г.; чай с сахаром – 200 мл. *Второйсок* натуральный – 200 мл.

Завтрак: Обед: суп овощной – 250 мл; рис отварной – 150 г; салат из помидоров – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: молоко обезжиренное – 250 мл.

Ужин: каша гречневая – 200 г; булочка – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Диету можно считать подходящей только тогда, когда она сравнительно легко переносится беременной женщиной.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: вафли – 100 г; фрукт по выбору – 1 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Второй завтрак: сок натуральный – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; картофель отварной – 200 г; хлеб пшеничный – 1 ломтик; салат из свежих огурцов – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок натуральный – 200 мл.

Ужин: мясо нежирное – 150 г; кабачки, поджаренные на растительном масле – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: молоко обезжиренное – 200 мл; банан – 1 шт.

Второй завтрак: чай травяной с сахаром – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; творог обезжиренный – 150 г; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок натуральный – 200 мл.

Ужин: банан – 1 шт. каша овсяная – 200 г; молоко обезжиренное – 200 мл;

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: кофе с сахаром – 200 мл; яйцо вареное – 1 шт.; печенье – 100 г.

Второй завтрак: сок натуральный – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; каша пшенная – 200 г; мясо вареное – 100 г; чай с сахаром – 200 мл; хлеб пшеничный – 1 ломтик.

Полдник: чай с сахаром – 200 мл.

Ужин: картофель отварной – 200 г; мясо курицы вареное – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: сушки – 200 г; чай травяной с сахаром – 200 мл.

Второй завтрак: сок натуральный – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; кальмары – 100 г; хлеб пшеничный – 1 ломтик; помидоры – 2 шт.; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: чай травяной с сахаром – 200 мл.

Ужин: макароны – 200 г; рыба вареная – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: халва – 100 г; чай травяной с сахаром – 200 мл.

Второй завтрак: молоко обезжиренное – 200 мл.

Обед: суп овощной – 250 мл; макароны отварные – 200 г; салат из свежих помидоров – 100 г; хлеб пшеничный – 1 ломтик; чай с сахаром – 200 мл.

Полдник: сок натуральный – 200 мл.

Ужин: капуста тушеная – 200 г; мясо вареное – 100 г; салат из вареной свеклы – 100 г; чай с сахаром – 200 мл.

Творожная диета

Это наиболее распространенная диета во время беременности.

1-й рацион

4 раза в день нужно употреблять по 100 г свежего обезжиренного творога (лучше домашнего) с пшеничными пищевыми отрубями (1-2 ст. ложки). Их предварительно заливают кипящей водой, а через 20—30 мин жидкость сливают. Творог хорошо сочетать с медом (если у беременной не наблюдается аллергии на этот продукт), фруктами, ягодами и овощами.

Если будущая мама не любит творог в чистом виде, она может приготовить творожную запеканку с добавлением в нее фруктов, сухофруктов или овощей. Во фруктовые запеканки можно не класть сахара, а в овощные (посыпанные зеленью) – соли. На завтрак и ужин полезно дополнительно выпить стакан кефира (простокваши, ряженки) или отвара шиповника.

2-й рацион

Творожно-кефирная (молочная) диета: 60 г творога 9%-ной жирности и 1 стакан кефира 5 раз в день.

3-й рацион

500 г нежирного творога и 2 стакана кефира 5 раз в день.

Молочная диета

Необходимо выпить 1-1,5 л молока в течение дня в 6-7 приемов. Рекомендуется пить молоко небольшими глотками. Этот разгрузочный день врач может назначить только в том случае, если у беременной имеется хорошая переносимость молока, так как не у всех людей

в организме имеется лактоза – фермент, способствующий его перевариванию. Реже непереносимость молока бывает вызвана повышенной чувствительностью (аллергией) к белку молока. В этом случае молоко нужно вскипятить, уменьшить его дозу, если это не поможет, перейти на свежие кисломолочные продукты (кефир, ряженку) или снятое козье молоко.

Рыбная диета

Диета обычно рекомендуется при нехватке фтора и кальция в организме беременной 100 г несоленой рыбы с гарниром (капуста, огурцы, помидоры). На завтрак и обед можно выпить стакан молока или отвара шиповника.

Мясная диета

Если в организме беременной не хватает животного белка, врач может назначить 1 раз в неделю мясную диету.

1-й рацион

400 г нежирного мяса, сваренного без соли, разделить на 4 порции, каждую часть употреблять с овощным (кроме картофеля) гарниром (150—300 г). Кроме того, в этот день на завтрак и ужин желательно выпить 1 стакан некрепкого чая с молоком.

2-й рацион

200 — 250 г нежирного отварного мяса, 2 стакана сока. Еду распределить на 5-6 приемов.

Яблочная диета

Если беременная очень сильно прибавляет в весе из-за предрасположенности к полноте, врач обычно рекомендует строгую яблочную диету.

1,5-2 кг сырых яблок разделить на 5 порций в необработанном виде или в виде яблочных блюд, например салата: 300 г зрелых очищенных от кожуры и семенных коробочек яблок натереть на крупной терке, смешать с нарезанными мелкими кореньями петрушки и сельдерея (по 50 г, предварительно очистив коренья) и нежирным майонезом.

...

Яблоки – отличное тонизирующее средство. Если женщина во время беременности часто испытывает усталость, необходимо съедать по 1 яблоку в день – это придаст ей бодрости и сил.

Яблоки можно заменить размоченной курагой (500 г) или черносливом. На ужин можно дополнительно выпить стакан некрепкого чая или отвара шиповника.

4. ПИТАНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ВОЗНИКАЮЩИХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Течение беременности нередко сопровождается развитием различных заболеваний. Предупредить их можно с помощью правильно составленного и сбалансированного рациона.

Анемия

Анемия, как и другие заболевания крови, может быть следствием перенесенных

болезней. Как правило, дефицит железа возникает у человека после операции или какого-либо тяжелого заболевания. Однако анемия у беременных – довольно частое явление.

Ученые подсчитали, что беременной женщине для предотвращения анемии требуется около 20 мг железа в день. В наиболее усвояемой форме железо находится в печени, мясе, черносливе, помидорах, свекле. Постоянное включение в рацион этих продуктов поможет избежать возникновения анемии и существенно поднимет уровень гемоглобина в крови.

Избежать развития анемии можно с помощью фруктов и сырых овощей. Большое количество железа содержится в яблоках, черной смородине, гранатах, зеленом луке, шпинате и редисе.

Нарушение обмена веществ

Если у женщины нарушен обмен веществ, во время беременности она начинает резко прибавлять в весе. Однако прежде, чем поставить диагноз, врач исключает наличие у нее отеков, в том числе и внутренних.

Молоко и молочные продукты, употребляемые женщиной во время беременности, представляют собой ценный источник жира. Их количество не следует ограничивать в рационе даже при склонности к полноте. В этих случаях целесообразно уменьшить или даже исключить употребление сала, значительно уменьшить в рационе количество сливочного масла, заменив его растительным.

Ограничение в пищевом рационе имеет решающее значение в предупреждении ожирения будущей матери. Ограничивать в рационе количество углеводов и жиров можно лишь тогда, когда вес женщины прогрессивно нарастает.

Большую роль в борьбе с ожирением играет режим питания. Чрезмерный аппетит можно предупредить назначением частых (до 6 раз в день) приемов пищи небольшими порциями.

...

Многочисленные исследования показали, что при обычном питании в зимнее и весеннее время года в организме будущей матери может не хватать витаминов.

Геморрой

Это заболевание, при котором образуются узлы в заднем проходе, которые воспаляются, и больные ощущают неприятный зуд. Затем начинают выделяться капли или струйки крови. Часто женщины стесняются обращаться за медицинской помощью и, в результате запускают заболевание. В этом случае кровотечение усиливается, случается, что больного увозят в больницу с большой потерей крови и анемией. Поэтому при первых симптомах болезни необходимо сразу обратиться к врачу.

Геморроем могут заболеть женщины разных возрастов. Основными причинами заболевания являются неправильное питание, малоподвижный образ жизни, иногда генетическая предрасположенность.

Геморрой – довольно частое явление во время беременности. Обычно с этой проблемой сталкиваются женщины, беременные во второй или в третий раз. Врачи считают, что предрасположенность к геморрою передается по наследству. Работа, связанная с длительным сидением, усугубляет это заболевание. Кроме того, нерегулярный стул тоже способствует появлению болезни.

При геморрое самое главное – нормализовать питание.

К мерам профилактики данного заболевания в первую очередь относится сбалансированный рацион, в который обязательно должны входить фрукты, овощи, отруби, биологически активные кисломолочные продукты, минеральная вода. Не рекомендуется злоупотреблять спиртными напитками и острыми блюдами.

Запор

Запором называют редкое опорожнение толстого кишечника. Он развивается в результате ослабления функций перистальтики, нарушения моторной функции кишечника. Запор может являться симптомом более серьезных заболеваний, например непроходимости толстого кишечника или заболеваний эндокринной системы.

Развитию запоров способствуют неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Заболевание, как правило, сопровождается депрессией, бессонницей, сильной потливостью, ослаблением аппетита, головной болью и чувством тяжести в кишечнике.

В желудке и кишечнике больной образуются токсины, которые через некоторое время распространяются по всему организму.

Запор – это такое заболевание, о котором женщины стесняются говорить даже с врачом. Однако нерегулярный стул бывает у будущих мам очень часто. В этом случае следует особое внимание уделить своему питанию. Необходимо более внимательно отнестись к выбору продуктов для меню. Кроме того, нужно постараться выработать условный рефлекс: опорожнять кишечник в определенное время суток, и выпивать утром натощак стакан теплой кипяченой или минеральной воды.

Кроме того, в последнем триместре беременности следует есть натощак сырые овощи и фрукты или простоквашу.

Хорошее действие на кишечник оказывает употребление в пищу черного хлеба. Слабительные, как и другие лекарства, принимать без назначения врача не следует. Изредка можно делать небольшие клизмы.

...

Беременная женщина должна особенно часто выполнять общие гигиенические правила – мыть руки перед едой, сырые овощи и фрукты употреблять в пищу только чисто вымытыми и т. д.

Изжога

Изжога, как правило, является одним из симптомов, указывающих на наличие других более серьезных заболеваний пищеварительной системы, например рака, язвы, гастрита. Нередко она развивается на нервной почве. Часто изжога возникает при поглощении большого количества слишком горячей, холодной или жирной пищи.

Изжога возникает при проникновении желудочного сока в пищевод. Соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, начинает воздействовать на пищевод, раздражая его. К неблагоприятному результату может привести употребление кофе, алкоголя, а также курение.

При изжоге беременной следует исключить из рациона мясные и рыбные бульоны, так как они слишком тяжелые.

Для того чтобы избежать возникновения изжоги, не стоит употреблять пищевую соду. С ее помощью можно избавиться от неприятных ощущений, но, вступая в реакцию с кислотной средой желудка, она повреждает его стенки, что может вызвать гастрит и даже язву. Лучше всего посоветоваться с врачом, он поможет выбрать средство против изжоги.

Следует избегать жирной пищи, больших порций и продуктов, выделяющих газы при разложении.

Следует есть часто небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу.

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь – заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления, не связанное с каким-либо заболеванием внутренних органов. Среди симптомов можно отметить головную боль, головокружение, тошноту, ощущение мелькания перед глазами. У некоторых наблюдается раздражительность, повышенная утомляемость и плохой сон. У больных могут быть носовые кровотечения, после которых головная боль затихает. Головные боли могут быть более сильными не при высоком давлении, а при частых колебаниях его величин.

При беременности, особенно во 2-й ее половине, очень часто наблюдается это заболевание. Чтобы предотвратить болезнь, особое внимание следует уделить своему рациону. Для этого следует перед каждым приемом пищи съесть половину грейпфрута. Он обладает диетическими и лечебными качествами. Плоды улучшают аппетит, способствуют нормализации процессов пищеварения и уменьшению функциональных расстройств печени. Но самое главное – грейпфрукты понижают артериальное давление. Единственное противопоказание – это индивидуальная непереносимость цитрусовых. Если у матери наблюдается аллергия на эти продукты, у ребенка в будущем также возможно развитие диатеза.

Варикозное расширение вен

Варикозным расширением вен называют изменения вен нижних конечностей, их неравномерное увеличение и выпячивание в зоне истонченной венозной стенки в результате затрудненного оттока крови из вен и ее застоя. Причиной болезни является наследственная неполноценность клапанного аппарата венозной системы или врожденная слабость соединительной ткани.

Кроме того, к варикозному расширению вен может привести избыточная масса тела и постоянное нахождение в вертикальном положении в силу профессиональных особенностей работы.

При варикозе больная ощущает тяжесть в ногах, кожный зуд и тепло, по ночам – судороги. Иногда наблюдаются отеки в области голеностопных суставов. На бедрах и голенях появляются расширенные вены. Со временем болезнь развивается, набухающие вены все более выступают над кожей, в них становятся заметны узлы. Сосуды приобретают синюшный оттенок и более извилистую форму. Иногда возникают осложнения в виде тромбофлебита и кровотечения.

Различают первичное и вторичное расширение вен, которое развивается вследствие перенесенного тромбофлебита глубоких вен или их врожденной патологии.

На начальных стадиях заболевание не причиняет больному особого беспокойства. Локализацию, протяженность и форму варикоза определяют при осмотре и ощупывании поверхностных вен. При этом зачастую уплотнение и расширение вен обнаруживается далеко за пределами видимого расширения.

Часто у женщин с варикозным расширением вен в конце рабочего дня отекают голени. Через некоторое время появляются тупые ломящие боли в ногах, судороги в икроножных мышцах, повышенная утомляемость при вынужденном длительном стоянии на ногах. По мере развития заболевания отмечают сухость кожи, пигментацию, атрофию, дерматит, эрозию, экзему, варикозные язвы.

При варикозном расширении вен следует избегать длительного стояния на ногах. Кроме того, следует носить специальные пояса для чулок вместо резинок.

При варикозном расширении вен следует ограничить употребление соли и жидкости.

Отеки

Отеки не всегда могут быть заметными. Наибольшую опасность таят в себе отеки внутренних органов, о появлении которых можно и не подозревать. При отеках следует быть осторожным при приеме жидкости. Для этого нужно следить за диурезом (количеством выпитой и выделенной жидкости). Если выделяется меньше жидкости, чем было употреблено, об этом нужно поставить в известность врача. Возможно, жидкость застаивается в организме и вызывает отек какого-нибудь органа.

Говоря об отеках, следует сказать и о соли. Обычно требуется 5-10 г соли в день, однако, как правило, мы употребляем большее количество. Соль выводится из организма через почки. Однако если соли слишком много, почки с этим справиться не могут.

Увеличение щитовидной железы

При недостатке в рационе беременной йода увеличивается щитовидная железа. Особенно это происходит в тех регионах, где каждый второй житель испытывает нехватку этого элемента в организме.

Нехватка йода приводит к увеличению щитовидной железы и у ребенка, говоря другими словами, и у матери, и у ребенка может развиваться так называемый зоб.

При увеличении щитовидной железы беременная должна употреблять в пищу не менее 0,3 мл йода в день. Для этого необходимо 2 раза в день есть свежую морскую капусту.

5. ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ

Как уже упоминалось, правильное питание – это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены. Рассмотрим особенности приготовления продуктов, которые составляют основу повседневного рациона беременной женщины.

Как готовить мясо

При размораживании мяса необходимо учитывать, что чем медленнее это делать, тем меньше продукт потеряет питательных веществ. Рекомендуется размораживать мясо в холодильнике: поместите его в кастрюлю или другую подходящую емкость и накройте мокрой тканью. Тогда кристаллы льда будут таять медленно и часть образующейся влаги впитается в мышечные волокна, которые набухнут и в большей степени восстановят ценные свойства продукта. Если же необходимо быстрее разморозить мясо, оставьте его на 2-3 ч при комнатной температуре. Не размораживайте мясо в горячей воде или в теплом месте, так как в этом случае оно потеряет полезные свойства, а его вкусовые качества ухудшатся.

Лучше всего варить мясо с небольшими перерывами. Кусок мяса положите в горячую воду и доведите до кипения, затем варите 5 мин, не снимая накипи. Потом снимите с огня и оставьте мясо под крышкой на некоторое время. Далее снова доведите его до кипения и варите в течение 5 мин. Это необходимо повторять до тех пор, пока мясо не станет мягким.

...

Не рекомендуется солить сырое мясо задолго до тепловой обработки, поскольку это вызывает преждевременное выделение мясного сока, в результате чего снижается его пищевая ценность и

ухудшаются вкусовые качества.

Самым совершенным из всех способов приготовления мяса является тушение. Лучше всего тушить мясо в горшочке из огнеупорной глины или закрытой кастрюле. Жидкости должно быть мало, чтобы мясо тушилось в собственном соку. Мясо, приготовленное данным способом, сохраняет полезные и вкусовые качества. Оптимальная температура тушения – 95—98 °С.

Известен способ тушения мяса на водяной бане. Его преимущество в том, что мясо не пригорает. Кастрюлю с мясом ставят в емкость с соленой кипящей водой. На такой бане вода кипит при температуре 108 °С.

Небольшие куски и рубленое мясо жарьте на плите в открытой сковороде на сильном огне. После образования корки, которая задерживает мясной сок, убавьте огонь.

...

Вареные мясо, птицу, ветчину, язык следует хранить в емкости с закрытой крышкой в небольшом количестве полученного во время варки отвара.

Тушки птиц и большие куски мяса рекомендуется жарить в духовке. Во время приготовления каждые 10—15 мин поливайте их жиром, в котором они жарятся.

Следует отметить, что чем крупнее кусок мяса, тем меньше должна быть температура в духовке.

Приготовление говядины имеет свои специфические особенности. Следует отметить, что говядина, приготовленная крупным куском, намного лучше по вкусовым качествам, чем нарезанная небольшими ломтиками. Чтобы говядина стала более нежной и быстрее сварилась, необходимо натереть кусок горчичным порошком и дать ему полежать в течение 12 ч. Перед варкой необходимо тщательно промыть мясо в холодной воде.

Перед тушением рекомендуется выдержать говядину в маринаде или в смеси растительного масла с лимонной кислотой.

...

Если топленый свиной жир приобрел неприятный запах, рекомендуется его прокипятить в течение 10—15 мин с 2—3 ломтиками обугленного хлеба, потом вынуть хлеб шумовкой и медленно влить в жир молоко (1 стакан на 1 кг жира). Необходимо нагревать жир до тех пор, пока капли молока не окрасятся в золотистый цвет и не осядут на дно. После этого жир будет как свежий.

Советы по приготовлению мясных блюд:

- небольшие куски мяса и котлеты рекомендуется жарить на хорошо разогретой сковороде в жире. Таким образом продукты не теряют своих полезных качеств, а изделия получаются более вкусными и сочными;
- при мариновании мяса птицы или молодой баранины желательно заменить уксус белым вином;
- панировать изделия необходимо непосредственно перед обжариванием во фритюре, иначе панировка отмокает, а готовые изделия теряют цвет и вкус;
- чтобы жареное мясо получилось более сочным, перед приготовлением его рекомендуется отбить и жарить с обеих сторон до образования корочки;

- мясо птицы получится более нежным, если в бульон добавить 1 ст. ложку уксуса;
 - при жаренье тушек птицы или дичи в духовом шкафу кладите их на противень спинкой вниз. Недостаточно жирную птицу поливайте растопленным свиным салом, а жирную – небольшим количеством горячей воды;
 - чтобы улучшить вкусовые качества печени, положите ее на 2-3 ч в молоко.
- Во 2-й половине беременности мясо и рыбу лучше отваривать или готовить на пару, так как в жареном виде они хуже усваиваются.

Как готовить рыбу и морепродукты

С давних времен в России популярны рыбные блюда. Скорее всего, такому обилию рыбы в русской кухне способствовали православные посты, во время которых недопустимы животные жиры, мясо и яйца, а употребление рыбы разрешается. Известны разнообразные способы приготовления рыбы: ее жарят, варят, тушат, выдерживают на пару.

Рекомендации по приготовлению рыбы и морепродуктов:

- если при разделывании рыбы случайно разлилась желчь, следует сразу протереть солью те места, куда она попала, а рыбу промыть холодной водой;
- чтобы избежать неприятного запаха при жаренье рыбы, положите на сковороду кусочки сырого картофеля;
- прежде чем разделывать соленую рыбу, залейте ее холодной водой: она слегка набухнет, и ее будет легче чистить;
- чтобы рыба при жаренье не развалилась, рекомендуется ее разделать и посолить за 15 мин до приготовления;
- слишком соленую рыбу вымачивайте в течение 4-6 ч в холодной воде. Через каждые 1 — 2 ч воду необходимо менять;
- чтобы удалить внутренности некрупной рыбы, сделайте глубокий разрез возле жабр, затем перерубите позвоночник и удалите голову вместе с внутренностями;
- если при жаренье рыбы вы добавите в горячее масло немного соли, рыба приобретет хрустящую корочку;
- рыба, отваренная с огуречным рассолом, не разваривается и не крошится;

...

Для приготовления рыбных блюд лучше использовать растительное масло.

- если свежая рыба имеет запах тины, после разделывания положите ее в воду с добавлением соли и соды;
- если перед приготовлением рыбу опустить в кипяток, а затем положить в теплую воду с добавлением уксуса, ее легче будет чистить;
- слишком соленую сельдь вымачивайте в чае или молоке;
- чтобы рыба сохранила сочность при запекании, накройте ее фольгой;
- чтобы рыба лучше подрумянилась, перед жареньем промокните ее полотенцем;
- проще удалить чешую, если чистить рыбу от спинного плавника к брюшку и хвосту;
- если за 30—40 мин до жаренья посыпать морскую рыбу сахаром, ее вкус будет нежнее;
- если масса из мороженого фарша недостаточно вязкая, добавьте в нее яйцо;
- не рекомендуется варить кальмары более 5 мин, иначе они станут жесткими;
- при варке мороженую рыбу нужно класть только в холодную воду;
- миногу, леща, угря и карпа отваривать нежелательно, поскольку бульон из них имеет горьковатый вкус;

- замороженную рыбу оттаивайте в холодной подсоленной воде (1 ч. ложка соли на 1 л воды);
- рыбные консервы после вскрытия нельзя хранить в жестяной банке, необходимо переложить их в стеклянную или фарфоровую емкость;
- креветки и крабы лучше варить в подсоленной кипящей воде, можно добавить лавровый лист, черный молотый перец и стебли укропа по вкусу;
- рыба, сваренная в воде с добавлением молока, приобретает более нежный вкус;
- копченую или соленую красную рыбу принято нарезать наискось тонкими ломтиками и украшать зеленью.

...

Чтобы устранить специфический запах рыбы, сбрызните ее водой с добавлением уксуса или сока лимона.

Как готовить овощи

Свежие овощи в большинстве своем содержат мало белков и жиров и имеют низкую калорийность. Однако без них не обходится ни один полноценный рацион, так как все овощи содержат ценные вещества, без которых невозможно осуществление обменных процессов в организме человека. Химический состав овощей отличается большим разнообразием и зависит не только от вида продукта, но и от района произрастания, сорта, степени созревания и многих других факторов.

Такие овощи, как свекла и морковь, являются источником легкоусвояемых сахаров. Картофель, зеленый горошек и сахарная кукуруза содержат крахмал. И главное – овощи являются основным источником витамина С и провитамина А (каротина), которые в большом количестве содержатся в зелени (салате, зеленом луке, шпинате), моркови, помидорах, цветной капусте.

...

Белокочанная капуста, как свежая, так и квашеная, не очень богата витамином С, однако ее также можно считать источником витаминов, потому что этот продукт входит в повседневный рацион течение всего года.

Также овощи богаты витаминами группы В, витаминами К и Е, никотиновой кислотой. Овощи незаменимы в качестве источника разнообразных минеральных солей, особенно тех, которые благоприятно влияют на процессы кроветворения. Важным фактором можно считать то, что вещества, содержащиеся в овощах, хорошо усваиваются организмом человека.

Во многих овощах содержатся в больших количествах фитонциды – летучие бактерицидные вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии. Особенно богаты фитонцидами чеснок, лук, редька, хрен.

Овощи содержат также грубые оболочки, клетчатку, которая способствует нормальной деятельности кишечника и всей пищеварительной системы, а сырые овощи богаты ферментами – веществами, помогающими человеку переваривать другие продукты. В капусте содержится особенно много ферментов.

Для улучшения пищеварения и усиления аппетита рекомендуется вводить в рацион овощные соки – капустный, свекольный, томатный, морковный, огуречный. Также с этой

целью желательно перед обедом съесть салат или закуску из овощей.

Из овощей можно приготовить множество разнообразных вкусных и полезных блюд. В пищу употребляются как сырые продукты, так и подвергнутые обработке – вареные, тушеные, жареные, запеченные, а также салаты, соки, пюре, пудинги, муссы, компоты, кисели и т. д.

Сырые овощи легко загрязняются, поэтому перед употреблением их нужно обязательно мыть и чистить, чтобы не заразиться каким-либо заболеванием. Необходимо соблюдать правила гигиены, выбирать только спелые, без признаков гнили и увядания овощи. Следует также стараться не хранить их в свежем виде, а съесть как можно быстрее, особенно если в жилом помещении нет условий для хранения продуктов.

Сырые овощи человек ест не так часто, потому что они довольно жесткие и не всегда имеют аппетитный вид. Поэтому обычно овощи перед употреблением подвергают тепловой обработке, которая придает продуктам хороший вкус, запах, внешний вид, а также способствует уничтожению микроорганизмов, находящихся на поверхности сырых овощей. Кроме того, организм гораздо легче усваивает железо из термически обработанных овощей.

Тепловая обработка, кроме плюсов, имеет и минусы: продукты теряют часть питательных веществ, некоторые витамины разрушаются частично или полностью. Так что необходимо соблюдать правила приготовления, чтобы свести эти отрицательные результаты к минимуму.

При приготовлении овощей нужно использовать только подходящие по размеру емкости и закрывать их крышкой с отверстием. В процессе приготовления овощи периодически помешивают.

Овощи готовят в минимальном количестве воды, так как они содержат достаточно естественной влаги, особенно молодые. Чем ближе конец сезона, тем больше воды необходимо использовать при приготовлении овощей, но в любом случае ее должно хватить лишь для создания пара. Если же готовятся листовые овощи, то воду можно не добавлять, достаточно будет той влаги, которая осталась на них после мытья.

Также полезно нарезать овощи на равные куски. Размер их определяет и время приготовления: чем меньше куски, тем быстрее они готовятся. Важно учитывать и особенности некоторых продуктов, например цветной капусты или брокколи: чтобы они приготовились равномерно, их укладывают таким образом, чтобы стебли располагались у внешнего края сковороды.

...

Добавлять в блюдо соль и перец желательно после приготовления, так как при использовании небольшого количества воды соль может не раствориться и сделает овощи твердыми. Проще посолить их уже при подаче к столу.

Чтобы сократить время приготовления, можно включать огонь на полную мощность. Впрочем, время приготовления зависит от того, насколько старые овощи используются, а также и от качества готового блюда – некоторые любят мягкие овощи, другие предпочитают хрустящие. Можно тратить на приготовление минимальное количество времени и попробовать. Следует помнить, что приготовленные овощи скоро размягчатся.

Замороженные овощи нужно готовить аналогично, только воды добавлять совсем мало (1 ст. ложку на 400 г продукта). Если порции небольшие, их можно приготовить прямо в пластиковой упаковке, которую следует проколоть вилкой и положить на тарелку. Чтобы замороженные овощи оставались сочными и сохраняли витамины, их нельзя размораживать, а следует сразу класть в кипящую воду и варить.

Консервированные овощи нужно лишь разогреть, так как они прошли всю необходимую обработку в процессе консервирования. Для разогревания содержимое

консервной банки просто выкладывают в емкость подходящего размера и на несколько минут оставляют под крышкой с отверстием. Время приготовления зависит от количества овощей – от 3 до 5 мин.

Чтобы заморозить овощи, их нужно предварительно бланшировать. Для этого их чистят и нарезают как для обычного приготовления, затем складывают в порционные мешочки, в которых они будут вариться. Мешочки неплотно завязывают шнурочками. Готовить овощи нужно половину положенного времени и при этом встряхивать 1-2 раза. Затем мешочки окунают в воду со льдом. Нужно следить, чтобы внутрь мешочков ничего не попало. Остуженный мешочек нужно герметично закупорить, высушить и заморозить вместе с содержимым.

Разные овощи лучше варить или тушить по отдельности, а смешивать их непосредственно перед употреблением. Не следует готовить сразу много овощей, так как даже при хранении в холодильнике вареные или тушеные овощи теряют значительное количество полезных веществ, особенно если хранить их больше 1 сут.

Большинство овощей нужно готовить минимум 15 мин.

При варке цветной капусты ее предварительно моют и разделяют на соцветия. Для того чтобы избавиться от насекомых, которые могут находиться в соцветиях цветной капусты, ее обычно на 30 мин опускают в холодную соленую воду. Если все же остаются сомнения, нужно положить соцветия на противень и полить их сверху горячей водой, тогда все насекомые выползут.

Если при варке цветной капусты в воду положить небольшой кусочек лимона, продукт сохранит после приготовления белый цвет.

Для смягчения сильного запаха капусты при варке в воду кладут лавровый лист. Также цветная капуста будет гораздо вкуснее, если отварить ее в молоке, а не в воде.

...

Листья капусты, предназначенные для приготовления голубцов, будут мягче после ошпаривания их соленым кипятком. Если запах капусты неприятен, его можно отбить, положив при приготовлении голубцов между ними ломтики айвы, которая придаст блюду аромат и вкус.

Следует хранить цветную капусту в темном месте во избежание быстрого потемнения и ухудшения вкуса продукта.

Брюссельская капуста будет гораздо вкуснее, если при варке в кипящую воду положить щепотку сахарного песка.

При варке краснокочанной капусты можно положить несколько сушеных слив – это придаст блюду изысканный аромат.

Несколько капель лимонного сока или немного уксуса, добавленного при тушении свежей капусты, позволят сделать ее мягкой. Также при приготовлении салата из белокочанной капусты можно придать ей неожиданный пикантный вкус, если ее нашинковать, сразу полить белым вином и помять. В салате из капусты обязательно должен быть сок, поэтому ее после нарезки следует слегка посолить и помять, а затем заправить.

Считается, что капуста содержит некоторое количество нитратов. При ее засолке это количество значительно уменьшается. Чтобы вилок капусты подольше был крепким, желателен разобрать его на отдельные листья, а не разрезать ножом.

К скоропортящимся продуктам относятся помидоры. Когда они становятся несвежими и уже не годятся для салата, следует приготовить из них томатный соус или суп.

При приготовлении помидоров с них нужно снимать кожицу, для чего сначала погружают их в кипятком, а затем – в холодную воду.

Тонкий слой кожицы с моркови лучше не соскабливать, а срезать, иначе она потемнеет.

Чтобы морковь быстрее сварилась и лучше сохранила свой цвет, в воду при приготовлении можно положить щепотку пищевой соды. Вообще, при варке овощей и зелени желательно использовать пищевую соду, тогда они сохраняют свой яркий цвет.

Корень сельдерея следует варить в открытой кастрюле с добавлением растительного масла, тогда он останется белым.

Большая часть нитратов при варке переходит из овощей в воду в течение первых 15 мин, поэтому многие хозяйки предварительно отваривают овощи, сливают воду и только потом начинают готовить различные блюда.

«Оживить» увядшую зелень укропа, петрушки и сельдерея можно простым способом – положить ее в воду с добавлением уксуса, в таком случае она снова станет свежей.

При варке свеклы в кастрюлю можно положить корочку черного хлеба, который нейтрализует неприятный запах свеклы. При приготовлении винегрета нарезанную свеклу лучше сначала заправить растительным маслом, а затем перемешать с другими компонентами. Во время варки или тушения свекла теряет цвет и становится тусклой. Чтобы этого избежать, не следует срезать ее корешок и основание стебля. Также для сохранения цвета в воду следует добавить немного уксуса или лимонного сока. Если сразу после варки свеклу опустить в холодную воду, с нее будет гораздо легче снять кожицу.

Хранить репчатый лук лучше не в полиэтиленовом пакете, в котором он может стать влажным и заплесневеть, а в корзине или сетке в сухом проветриваемом помещении.

Готовый бульон следует процеживать через салфетку, которую нельзя стирать с мылом. Ее нужно регулярно кипятить в воде с добавлением пищевой соды.

Иногда пена от бульона опускается на дно, в таком случае в бульон следует добавить немного холодной воды. После этого пена всплывет и ее легко будет снять.

Как готовить зелень

Как и овощи, зелень содержит мало белков и жиров, зато богата витаминами и каротином. Также ценность этого продукта в том, что он помогает улучшить вкус готовых блюд. Благодаря этим качествам зелень очень часто используется в диетическом питании.

Зелень не требует особого ухода, многие хозяйки выращивают ее в квартире, в ящиках, и всегда приправляют ей блюда. Сушеная зелень также необходима на каждой кухне.

В основном зелень употребляют в свежем виде в салатах и как приправу. Ревень рекомендуется употреблять в виде сока – так он сохраняет все свои полезные вещества и лучше всего усваивается организмом.

Рекомендации по приготовлению зависят от каждого конкретного блюда и продуктов, которые входят в его состав.

...

Перед приготовлением зелень, как и овощи, необходимо тщательно мыть и просушивать, чтобы избежать риска кишечных заболеваний.

Следует помнить, что листья салата рвут руками, а не режут ножом.

Для долгого хранения зелень, как и овощи, можно заморозить. Для этого ее моют, обсушивают и измельчают, после чего расфасовывают по маленьким мешочкам и замораживают. Укроп можно при этом посолить.

Как готовить фрукты

Фрукты и ягоды – источник полезных веществ. Они богаты витаминами, легко

усвояемыми сахарами, минеральными веществами, органическими кислотами, дубильными и пектиновыми веществами, ферментами и фитонцидами, благодаря чему эти продукты являются незаменимыми в рационе человека.

К тому же они обладают отличными вкусовыми качествами. Эти продукты можно есть в больших количествах, не нанося вреда своему организму, если, конечно, на какие-то виды фруктов и ягод нет аллергической реакции.

...

Растущему внутри будущей мамы организму понадобится много кальция, из которого состоят кости. Поэтому во избежание разрушения зубов следует принимать глюконат кальция.

Лучше всего употреблять плоды и ягоды в свежем виде. Однако они являются скоропортящимися продуктами, поэтому не подлежат длительному хранению. Если нет возможности употребить их в свежем виде, следует их законсервировать: сделать сок, пюре, компот и др.

...

Для нормального развития будущего ребенка необходимо большое количество фосфора, а также растительных и животных белков. Именно поэтому важно, чтобы питание будущей мамы было сбалансированным.

Блюда, приготовленные с использованием фруктов и ягод, имеют большее количество витаминов, отличаются приятным вкусом и ароматом и красивым цветом. Они оказывают благоприятное влияние на процесс пищеварения.

...

Для укрепления зубов беременной полезно употреблять в пищу твердые продукты. Это могут быть груши, зеленые яблоки, корочки хлеба, тосты, сырые овощи (морковь, капуста, огурцы).

Многие блюда, приготовленные из ягод и плодов, отличаются высокой калорийностью (мороженое, пудинги, кремы и др.) и потому не могут быть использованы в питании беременных.

6. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

В данной главе изложена информация, которая поможет будущей маме в домашних условиях приготовить вкусную и полезную пищу.

Здесь представлены рецепты блюд, которые могут разнообразить ежедневное меню беременной женщины. Воспользовавшись данными рецептами, она сможет приготовить изысканные блюда, отличающиеся пищевой ценностью и несложной технологией приготовления, что, в свою очередь, поможет ей легче пережить беременность.

Салаты

В 1-м и во 2-м триместрах беременности салаты являются едва ли не самыми основными блюдами, так как в них присутствуют все необходимые организму будущей мамы и малыша витамины и питательные вещества. Салаты включают в меню завтрака, обеда и ужина.

При выборе салатов во время беременности прежде всего следует обратить внимание на овощные блюда. Можно выбрать салат из капусты, редиса, помидоров, огурцов, кабачков, баклажанов, грибов, сыра, брынзы, ветчины, куриного мяса, рыбы, кальмаров и креветок. Главное – будущей маме следует избегать салатов, заправленных майонезом, так как этот продукт содержит уксус, что отрицательно влияет на работу печени. Во время беременности также следует отказаться от привычки добавлять в салаты перец, так как это может вызвать изжогу. Майонез лучше заменить сметаной, но не деревенской, а с малым содержанием жира.

Салаты из овощей

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ

Ингредиенты: помидоры – 3 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вытые помидоры и сваренные вкрутую, очищенные яйца нарезают кружочками, складывают в салатницу и поливают соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с сахаром и солью. Готовый салат перед подачей к столу украшают вымытой измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И БРЫНЗЫ

Ингредиенты: помидоры – 6 шт., брынза – 100 г, сметана или масло растительное – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют натертую на терке брынзу, все перемешивают, солят, посыпают измельченной зеленью петрушки и заправляют сметаной или растительным маслом.

Пища беременной женщины должна содержать достаточно белков, жиров, углеводов и витаминов. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ПЕРЦЕМ И БРЫНЗОЙ

Ингредиенты: огурцы – 4 шт., помидоры – 4 шт., перец сладкий – 4 шт., брынза – 150 г, лук зеленый, зелень укропа, петрушки, сельдерея и базилика – по 0,5 пучка, масло растительное – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют, нарезают, добавляют измельченные зелень и лук, солят и перемешивают. Массу перекладывают в салатницу, сверху посыпают измельченной брынзой и поливают растительным маслом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ

Ингредиенты: морковь – 3 шт., огурцы – 3 шт., сметана – 100 г, укроп измельченный – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь чистят, моют, натирают на крупной терке. Огурцы чистят и нарезают кружочками. Затем все перемешивают, добавляют укроп, сметану, соль и сахар.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА С ЩАВЕЛЕМ

Ингредиенты: перец болгарский – 2 шт., капуста белокочанная – 100 г, щавель, салат, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, сметана – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и зелень моют. Капусту нарезают соломкой, растирают с солью, отжимают, добавляют нашинкованный болгарский перец и оставляют на 10–15 минут. Зелень, щавель и салат мелко рубят. Смешивают все ингредиенты, заправляют салат сметаной и подают к столу.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Ингредиенты: капуста краснокочанная – 200 г, корень сельдерея – 1 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи, яблоки и зелень моют. Капусту шинкуют, добавляют

немного соли и перетирают руками до выделения сока. Корень сельдерея чистят, натирают на крупной терке, очищенный лук и 1 огурец мелко нарезают. Все ингредиенты смешивают, заправляют сметаной и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают дольками яблок, кусочками огурца и веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Ингредиенты: капуста цветная – 100 г, морковь – 1 шт., яблоко зеленое – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту моют и разделяют на соцветия. Морковь очищают и натирают на средней терке. Капусту и морковь смешивают, добавляют сахар, соль, лимонный сок и перетирают руками, пока капуста не даст сок. Затем ставят в прохладное место на 15 мин. Из яблока удаляют сердцевину и нарезают его мелкими кубиками.

Яблоко смешивают с капустой и морковью, заправляют сметаной и перемешивают.

...

Во время беременности следует избегать избыточного потребления жира, так как он ухудшает усвоение кальция, что опасно не только для здоровья будущей мамы, но и для малыша.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА И МОРКОВИ

Ингредиенты: редис – 6 шт., морковь – 2 шт., листья зеленого салата – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и зелень моют и чистят. Редис нарезают тонкими кружочками и складывают в салатницу горкой. Сверху кладут кружочки моркови, солят, заправляют сметаной и тщательно перемешивают. Салат украшают измельченными листьями салата и зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты: фасоль спаржевая – 150 г, картофель – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Фасоль отваривают в подсоленной воде, удалив жесткие волокна. Картофель отваривают в мундире, очищают, нарезают ломтиками, смешивают с фасолью. Салат заправляют сметаной и посыпают зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И БРОККОЛИ

Ингредиенты: свекла – 2 шт., брокколи – 200 г, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу моют, пекут в духовке, остужают, очищают. Брокколи моют, отваривают в подсоленной воде, остужают, разбирают на соцветия, смешивают с нарезанной небольшими кусочками печеной свеклой. Салат солят, добавляют сахар, лимонный сок и заправляют растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛИВАМИ

Ингредиенты: капуста белокочанная – 200 г, сливы – 3-4 шт., яблоки – 2 шт., сок 0,5 лимона, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Капусту моют, шинкуют, яблоки моют, очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Вымытые сливы без косточек нарезают кусочками. Все перемешивают, посыпают сахаром, добавляют лимонный сок и заправляют растительным маслом. Готовый салат выкладывают в салатницу.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты: перец сладкий – 4 шт., рис – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сладкий перец моют, удаляют семена, отваривают в

подсоленной воде и нарезают соломкой. Рис варят до готовности, остужают, смешивают со сладким перцем, добавляют зеленый горошек, солят. Салат заправляют сметаной, выкладывают в салатницу и подают к столу.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛИНАМИ

Ингредиенты: капуста квашеная – 100 г, яблоки маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., маслины – 5 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту смешивают с вымытым, очищенным нашинкованным луком, добавляют мелко нарезанные яблоки и маслины без косточек, соль, поливают растительным маслом, перемешивают.

Перед подачей к столу салат перекладывают в салатник и посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК

Ингредиенты: свекла вареная – 2 шт., яблоки – 2 шт., сметана – 100 г, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки.

Способ приготовления. Свеклу очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Яблоки моют нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Все ингредиенты перемешивают, добавляют грецкие орехи и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И ЯБЛОК

Ингредиенты : яблоки – 2 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу средней величины, морковь, яблоки и корень сельдерея моют и чистят натирают на крупной терке, заправляют растительным маслом, солят. Все перемешивают, выкладывают в салатницу и украшают зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И РИСОМ

Ингредиенты: свекла – 2 шт., чернослив – 100 г, сметана – 100 г, рис – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу моют запекают, снимают кожицу, нарезают соломкой или ломтиками, добавляют нарезанную мякоть чернослива, сваренный и охлажденный рис. Салат заправляют сметаной, сахаром, солью, посыпают вымытой измельченной зеленью и подают к столу.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С СЫРОМ

Ингредиенты: баклажаны – 5 шт., сыр – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны моют пекут в духовке до готовности, остужают, чистят и мелко нарезают. После этого их солят, смешивают с натертым на крупной терке сыром, заправляют маслом. Готовый салат посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки.

ЗЕЛЕНЬ С САЛАТОМ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

Ингредиенты: листья салата – 1 пучок, огурец – 1 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Зелень и огурец моют. Салат нарезают и складывают в миску. Добавляют сваренное вкрутую очищенное, и нарезанное тонкими ломтиками яйцо, часть измельченной зелени петрушки и укропа. Все перемешивают, солят по вкусу, заправляют сметаной.

Готовый салат выкладывают в салатницу, украшают кружочками огурца, посыпают оставшейся зеленью укропа и петрушки.

Беременной женщине, страдающей ожирением, следует подбирать диету индивидуально, с учетом особенностей организма и состояния здоровья, чтобы избежать негативных последствий. САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С СЫРОМ

Ингредиенты: картофель вареный – 2 шт., капуста морская консервированная – 70 г, мясо вареное – 70 г, сметана – 100 г, сыр – 30 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень

петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо нарезают кубиками, очищенный репчатый лук – кольцами, смешивают с морской капустой. Очищенный картофель, вареные яйца и сыр натирают на крупной терке. Добавляют соль, заправляют сметаной перемешивают.

Салат выкладывают в салатник, украшают вымытой зеленью.

Салаты из мяса

САЛАТ МЯСНОЙ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: говядина вареная – 200 г, грибы маринованные – 100 г, сыр – 100 г, сметана – 100 г, яблоко – 1 шт., салат – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Говядину нарезают тонкими ломтиками, маринованные грибы измельчают, вымытое яблоко и сыр натирают на терке. Зелень моют.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – ломтики мяса, тертое яблоко и измельченные грибы. Заливают сметаной, посыпают тертым сыром и украшают перьями зеленого лука.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты: филе говядины вареное – 100 г, сметана – 100 г, орехи грецкие очищенные – 70 г, лук репчатый – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе говядины нарезают тонкими полосками, грецкие орехи измельчают. Репчатый лук режут полукольцами. Все ингредиенты смешивают, добавляют сметану, солят.

Готовый салат посыпают вымытым измельченным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

Ингредиенты: язык говяжий вареный – 300 г, сметана – 100 г, картофель – 3 шт., яйца – 3 шт., морковь – 2 шт., зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и морковь моют, отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яйца варят вкрутую, остужают, чистят и нарезают дольками. Зелень укропа моют, измельчают. Все продукты соединяют, заправляют сметаной, солят и хорошо перемешивают.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: печень вареная – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, листья салата – 4 шт., зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Печень нарезают соломкой. Сваренное вкрутую яйцо очищают и нарезают тонкими полукружиями. Огурец моют, нарезают соломкой.

Зелень петрушки и шпината моют, шинкуют, кладут в глубокую емкость, смешивают с печенью, огурцом, яйцом, солью, сметаной и тщательно перемешивают. На дно салатницы выкладывают вымытые листья салата, а сверху – готовый салат.

САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты: фасоль стручковая консервированная – 1 банка, филе индейки вареное – 100 г, картофель – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель моют, отваривают, очищают, нарезают кубиками. Филе индейки нарезают соломкой. Огурец нарезают кубиками. Морковь моют, отваривают, остужают, очищают, нарезают пополам и нарезают полукружиями. Листья салата моют, шинкуют (несколько штук оставляют для украшения).

Овощи, филе индейки и листья салата кладут в глубокую емкость, смешивают с консервированной стручковой фасолью, солят, заправляют сметаной, тщательно перемешивают. Готовый салат выкладывают на плоское блюдо на листья салата и украшают вымытыми веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Ингредиенты: телятина вареная – 100 г, фасоль красная консервированная – 1 банка,

морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, листья салата и зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель и морковь моют отваривают, очищают, нарезают кубиками. Телятину нарезают соломкой. К мясу добавляют нарезанные овощи, фасоль, сметану и соль. Зелень моют. Салат тщательно перемешивают, выкладывают в блюдо на листья салата и украшают веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Ингредиенты: говядина вареная – 300 г, сметана – 100 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, огурцы – 4 шт., картофель – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и зелень моют. Картофель отваривают в мундире, остужают, очищают от кожуры и нарезают соломкой. Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой, мясо – полосками. Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, измельченную зелень укропа и петрушки, солят и заправляют сметаной.

...

Во время беременности нельзя следовать никакой диете, кроме той, что порекомендует лечащий врач. Не следует ставить ненужные эксперименты на своем здоровье и на здоровье своего будущего ребенка.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ

Ингредиенты: свинина вареная нежирная – 300 г, сметана – 150 г, картофель – 3 шт., яблоки – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., помидоры – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, листья зеленого салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи, яблоки и зелень моют. Свинину нарезают небольшими кусочками и выкладывают в глубокую миску. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и мелко нарезают. Огурцы нарезают соломкой, помидоры – дольками. Все продукты соединяют, добавляют измельченную зелень петрушки и листья салата, солят и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И ШПИНАТА

Ингредиенты: телятина вареная – 100 г, шпинат – 100 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Телятину нарезают тонкими ломтиками. Шпинат тщательно промывают и нарезают тонкими ломтиками. Складывают все ингредиенты в глубокую миску, добавляют измельченные листья салата, солят и заправляют маслом.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты : филе куриное – 200 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, сметана – 150 г, картофель вареный – 3 шт., огурцы – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Куриное филе пропускают через мясорубку, солят, формируют небольшие фрикадельки и отваривают. Очищенный картофель и вымытые огурцы нарезают кубиками, смешивают с фрикадельками, добавляют горошек, мытую измельченную зелень петрушки и укропа. Салат солят и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА И СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты: мясо цыпленка вареное – 200 г, корни сельдерея – 10 шт., яблоки – 5 шт., сметана – 5 ст. ложек, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Коренья моют, чистят нарезают соломкой и сбрызгивают соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Мясо цыпленка нарезают мелкими кубиками.

Зелень петрушки и укропа моют, измельчают, затем все ингредиенты перемешивают. Салат солят и заправляют сметаной.

САЛАТ С МЯСОМ КУРИЦЫ

Ингредиенты: мясо курицы вареное – 200 г, сметана – 100 г, перец сладкий – 1 шт., капуста цветная – 500 г, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Мясо нарезают кубиками, сладкий перец – соломкой. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, остужают и разбирают на соцветия. Листья салата измельчают. Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют сметаной.

Салаты из рыбы и морепродуктов

САЛАТ ИЗ СУДАКА

Ингредиенты: филе судака – 200 г, сметана – 150 г, орехи грецкие – 50 г, яблоки – 3 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе судака отваривают в подсоленной воде, остужают и разминают вилкой до однородного состояния. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Грецкие орехи толкут в ступке, листья салата моют, нарезают небольшими полосками. Все ингредиенты перекладывают в глубокую миску, добавляют сметану, соль и перемешивают.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

Ингредиенты: филе морской рыбы – 300 г, сметана – 100 г, картофель вареный – 4 шт., огурец соленый – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе отваривают в подсоленной воде, слегка остужают и нарезают небольшими кусочками. Картофель очищают и нарезают кубиками. Лук очищают, моют, шинкуют, огурцы нарезают соломкой. Зелень петрушки и укропа измельчают. Все ингредиенты смешивают, солят, заправляют сметаной.

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Ингредиенты: печень трески консервированная – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, сметана – 50 г, картофель – 1 шт., листья зеленого салата, лук зеленый, зелень укропа – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления. Картофель моют, отваривают, очищают, остужают и нарезают кубиками. Печень трески нарезают небольшими кусочками. Зелень укропа, листья салата и зеленый лук измельчают. Ингредиенты смешивают, добавляют зеленый горошек, солят и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ

Ингредиенты: осетрина вареная – 200 г, фасоль стручковая консервированная – 100 г, морковь вареная – 2 шт., икра черная – 2 ст. ложки, икра красная – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, салат зеленый – 1 пучок.

Способ приготовления. Морковь очищают, нарезают кубиками, осетрину – полосками, зелень петрушки, укропа и листья салата моют и измельчают. Ингредиенты смешивают, добавляют красную и черную икру. Готовый салат заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: осетрина – 300 г, картофель – 2 шт., помидоры – 2 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Осетрину отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Свежие овощи и зелень моют и также мелко нарезают. Подготовленные продукты смешивают, добавляют растительное масло, соль. Салат перемешивают и выкладывают в салатницу.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

Ингредиенты: креветки вареные очищенные – 300 г, сметана – 150 г, перец

болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Перец, лук и яблоко моют, очищают и нарезают небольшими кубиками. Зелень петрушки моют и измельчают, оставив несколько веточек для украшения. Все ингредиенты смешивают, добавляют креветки, сметану, соль.

Приготовленный салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты: креветки – 250 г, шампиньоны свежие – 250 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, салат – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Предварительно отваренные и очищенные креветки смешивают со сметаной, солят. Авокадо моют, очищают от кожицы, вынимают косточку, нарезают мякоть кубиками. Шампиньоны промывают, отваривают, нарезают тонкими дольками, смешивают с кусочками авокадо, вымытой и мелко нарубленной зеленью петрушки и салата. Салат солят, заправляют оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: рыба морская свежемороженая – 300 г, сметана – 150 г, картофель вареный – 2 шт., огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, зелень укропа, листья салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают небольшими кусочками. Картофель очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яблоко, огурец и помидор моют и нарезают небольшими кусочками.

Все ингредиенты перемешивают, солят, добавляют сметану, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо на листья салата. Посыпают измельченными каперсами, украшают веточками укропа.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРАБОВ

Ингредиенты: мясо крабов – 300 г, сметана – 150 г, перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Перец, лук и яблоко моют, очищают и нарезают небольшими кубиками. Зелень петрушки моют и измельчают. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченное крабовое мясо. Салат солят и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ШПИНАТА

Ингредиенты: креветки очищенные – 300 г, помидоры – 2 шт., шпинат – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат моют, обсушивают и кладут в салатницу. Сверху выкладывают вымытые и нарезанные дольками помидоры. Оливковое масло смешивают с лимонным соком, добавляют соль и заливают овощи полученным соусом. Креветки отваривают в подсоленной воде, остужают и выкладывают на салат.

САЛАТ ИЗ СУДАКА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: филе судака – 300 г, фасоль стручковая – 100 г, картофель – 2 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., морковь – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель и морковь моют, варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Свежие овощи моют и также мелко нарезают. Подготовленные продукты смешивают, добавляют вымытую и измельченную зелень петрушки и укропа. Салат солят и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: сельдь соленая – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., сметана – 150 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления. Сельдь чистят, отделяют филе и нарезают его небольшими кусочками. Овощи моют, отваривают, чистят. Картофель нарезают кубиками, свеклу и

морковь натирают на крупной терке. Ингредиенты смешивают, добавляют вымытую измельченную зелень петрушки и укропа и заправляют сметаной.

Салаты из грибов

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: капуста – 200 г., грибы маринованные – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту моют и шинкуют, грибы нарезают ломтиками. Репчатый лук чистят, моют и нарезают мелкими кубиками. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят вымытой, затем заправляют растительным маслом. Готовый салат посыпают измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ И ГРИБОВ

Ингредиенты: фасоль стручковая консервированная – 1 банка, грибы маринованные – 100 г, свекла – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу моют, варят до готовности, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Грибы нарезают ломтиками и смешивают со свеклой и фасолью и частью вымытой измельченной зелени петрушки. Солят и заправляют растительным маслом.

Готовый салат посыпают оставшейся измельченной зеленью петрушки.

...

Существуют диеты, которые рекомендуются беременной для поправки здоровья, а не для сбрасывания лишнего веса. Если диета не относится к лечебным, она вряд ли принесет много пользы, если учесть то, как любая диета воздействует на организм человека.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ И БРУСНИКИ

Ингредиенты: грибы маринованные – 100 г, брусника – 50 г, морковь – 1 шт., картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель и морковь моют, отваривают, очищают и нарезают кубиками. Маринованные грибы и вымытый огурец нарезают соломкой. Листья салата, зелень петрушки и укропа моют, крупно нарезают. Ингредиенты перемешивают, добавляют бруснику, солят и заправляют маслом.

САЛАТ ИЗ ГРИБНЫХ ШЛЯПОК

Ингредиенты: шляпки грибов маринованные – 200 г, артишоки – 100 г, морковь вареная – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, зелень сельдерея, базилика и листья салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Шляпки грибов нарезают кубиками, перец, листья салата, зелень сельдерея и базилика моют и нарезают крупной соломкой. Артишоки моют, варят до готовности, охлаждают и крупно нарезают. Морковь натирают на средней терке. Продукты смешивают, солят, и заправляют сметаной.

Салаты из зелени

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Ингредиенты: перец болгарский – 2 шт., морковь – 2 шт., капуста белокочанная – 100 г, сметана – 100 г, щавель – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и щавель моют. Капусту шинкуют, перетирают с солью, отжимают, добавляют нашинкованный болгарский перец и оставляют на 10—15 мин. Морковь чистят и натирают на крупной терке, щавель крупно нарезают. Смешивают все ингредиенты, заправляют салат сметаной.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты: зелень сельдерея – 100 г, капуста брюссельская – 200 г, яблоки – 2 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту моют, разделяют на кочешки и отваривают в подсоленной воде. Яблоки моют, натирают на крупной терке. Зелень сельдерея, петрушки и базилика моют и крупно нарезают.

Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ И МАСЛИН

Ингредиенты: шпинат – 2 пучка, щавель – 1 пучок, петрушка –

1 пучок, маслины без косточек – 15 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Щавель, шпинат и петрушку моют в холодной воде, мелко нарезают, перемешивают. Яйца очищают и измельчают, маслины нарезают кружками. Все продукты смешивают, солят и заправляют сметаной.

САЛАТ С ЩАВЕЛЕМ И ТОФУ

Ингредиенты: тофу – 200 г, зелень щавеля – 100 г, фасоль стручковая консервированная – 100 г, орехи грецкие – 4 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное –

2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тофу слегка отжимают и нарезают кубиками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень моют, щавель, крупно нарезают. Продукты смешивают, добавляют фасоль, орехи, частью измельченной зелени петрушки и базилика, солят. Салат заправляют растительным маслом и посыпают оставшейся зеленью петрушки и базилика.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С МЯСОМ КУРИЦЫ

Ингредиенты: мясо куриное вареное – 200 г, сметана – 100 г, виноград темный – 200 г, фисташки измельченные – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки, кинзы, укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Зелень петрушки, кинзы и листья салата моют, крупно нарезают. Мясо нарезают небольшими кусочками. Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают в салат. Сметану смешивают с фисташками, полученной смесью заправляют салат, все солят. Готовый салат украшают вымытыми веточками укропа.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С МЯСОМ КРОЛИКА

Ингредиенты: мясо кролика вареное – 300 г, сметана – 100 г, картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., зелень петрушки, щавеля, базилика и укропа, лук зеленый – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо нарезают небольшими кусочками. Картофель моют, варят до готовности, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Огурец нарезают кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки, щавеля, базилика и укропа моют, мелко нарезают. Все продукты соединяют, солят, заправляют сметаной и аккуратно перемешивают.

Супы

Во время беременности в рацион обязательно следует включать супы. Они бывают молочные, вегетарианские, мяные, фруктовые и ягодные. Супы готовят из самых разнообразных продуктов. Обычно супы разделяют на горячие и холодные. К горячим супам относятся борщи, солянки и рассольники, к холодным – окрошки, свекольники, ботвиньи.

Мясные супы

Основой таких супов является насыщенный мясной бульон, сваренный из дичи, мяса или птицы.

Следует отметить, что такие ингредиенты, как яйца, клецки и рис варят отдельно, непосредственно перед употреблением кладут в тарелки и заливают бульоном. Если вы будете выполнять это условие, бульон сохранит прозрачность и у супа будет более

аппетитный вид.

БЕЛЫЙ БУЛЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: вода – 2 л, кости говяжьи – 150 г, лук репчатый – 3 шт., корни петрушки – 3 шт., морковь – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., майоран – 2 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. В кастрюлю кладут промытые кости, заливают 1 л воды, доводят до кипения на умеренном огне, снимая пену. Овощи моют и чистят. Зелень моют. В бульон добавляют измельченный лук, натертую на мелкой терке морковь, нашинкованную зелень петрушки, корни петрушки, лавровый лист, майоран и соль.

В кастрюлю вливают оставшуюся воду, доводят до кипения, накрывают емкость крышкой и варят бульон 3 ч на медленном огне.

Готовый бульон процеживают, остужают, снимают жир и снова кипятят.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Ингредиенты: вода – 2 л, головы рыбы – 600 г, лук репчатый – 3 шт., вино белое сухое – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления. Из рыбных голов удаляют жабры, промывают, кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Овощи моют и очищают. Затем огонь убавляют, снимают с бульона пену, добавляют вино, измельченный репчатый лук, нарезанную кружочками морковь, лавровый лист, соль и варят 1 ч.

Готовый бульон процеживают.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С БЛИНЧИКАМИ

Ингредиенты: вода – 2 л, тушка цыпленка, молоко – 600 г, мука – 250 г, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сахар – 1 ст. ложка, масло растительное – 3 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют и чистят. Тушку цыпленка варят в подсоленной воде с добавлением целой луковицы и мелко нарезанной моркови. Цыпленка охлаждают, мясо с кожей снимают и пропускают через мясорубку вместе со пассерованным луком. Готовый фарш солят.

Для приготовления блинчиков в молоко кладут сахар, соль, просеянную пшеничную муку, желток и взбивают венчиком. В полученную массу добавляют растительное масло и взбитый в пену яичный белок. Блинчики выпекают на раскаленной сковороде. На каждый блинчик кладут фарш, заворачивают конвертом и жарят с двух сторон в сливочном масле.

Бульон разливают по тарелкам, посыпают вымытой мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, отдельно подают блинчики.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

Ингредиенты: бульон мясной – 2 л, шпинат – 500 г, щавель – 250 г, картофель – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, корень петрушки – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, маргарин – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., соль, перец черный горошком – 3 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления. Щавель и шпинат тщательно промывают под холодной проточной водой. Затем щавель кладут в кастрюлю и припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде в течение нескольких минут, чтобы сохранился цвет. После этого щавель и шпинат соединяют, перемешивают и протирают через сито. Овощи и зелень моют.

В кипящий мясной бульон кладут очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель и варят до полуготовности. Затем кладут пассерованный в маргарине репчатый лук, измельченный зеленый лук, очищенный корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варят еще 15 мин. За 10 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, лавровый лист, соль и перец.

Перед подачей к столу щи наливают в тарелки, кладут в каждую по половинке очищенного вареного яйца и добавляют сметану.

УХА

Ингредиенты: бульон рыбный – 2 л, судак – 1,5 кг, морковь – 5 шт., картофель – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., корни петрушки и сельдерея – по 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и эстрагона, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют и чистят. Рыбный бульон доводят до кипения на умеренном огне, процеживают, добавляют в кастрюлю нарезанный соломкой картофель, измельченный лук, нашинкованную морковь и корни петрушки и сельдерея.

Уху варят 15—20 мин, добавляют в кастрюлю лавровый лист, соль и продолжают варить еще 5 мин. Зелень моют.

В уху кладут куски рыбы и варят 20 мин на слабом огне, не накрывая кастрюлю крышкой. Добавляют в уху измельченную зелень эстрагона и варят 5 мин.

При подаче к столу уху посыпают измельченной зеленью укропа.

...

Уху лучше всего готовить из судака и различной мелкой рыбы.

СУП С ТРЕСКОЙ И РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты: для супа: вода – 2 л, филе трески – 400 г, капуста белокочанная – 200 г, сок томатный – 200 мл, картофель – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., вино белое – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Для фрикаделек: филе трески – 400 г, крупа манная – 70 г, сметана – 3 ст. ложки, хлеб черный – 100 г, яйца – 2 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Филе трески нарезают порционными кусками, заливают водой и варят 5 мин. Лук и морковь очищают, мелко нарезают, пассеруют в растительном масле. Капусту шинкуют, картофель очищают, нарезают кубиками, смешивают с луком и морковью. Добавляют томатный сок, вино и соль. Все тщательно перемешивают и кладут в бульон. Варят суп 10 мин. Для приготовления фрикаделек филе трески пропускают через мясорубку, смешивают с замоченным в рыбном бульоне черным хлебом, манной крупой, сметаной, яйцами, солью и перцем. Все перемешивают, формируют небольшие фрикадельки, опускают в кипящий суп, варят 5 мин.

Украшают суп с фрикадельками вымытой рубленой зеленью петрушки и подают к столу.

...

Уха будет вкуснее, если ее готовить из разных видов рыбы.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СУП

Ингредиенты: вода – 1 л, капуста белокочанная – 300 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, пряности, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Морковь и корень сельдерея очищают, нарезают кубиками, лук – кольцами. Кладут в сковороду, добавляют растительное масло, немного воды и тушат 10—15 мин.

Капусту шинкуют, картофель чистят, нарезают кубиками, кладут в сковороду и тушат вместе с остальными овощами. Когда овощи будут готовы, перекладывают их в кастрюлю, заливают кипятком, солят, кладут пряности и доводят до кипения.

Супы-пюре

Супы-пюре готовят из круп, овощей, бобовых, а также из рыбы и мяса. Овощной суп-пюре лучше всего варить из нескольких видов овощей. Из круп для супа-пюре больше всего подходят перловая крупа и рис, а из бобовых – горох и фасоль. Мясной суп готовят из говядины, дичи или мяса курицы, рыбный – из судака и трески.

СУП-ПЮРЕ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: вода – 0,5 л, креветки – 500 г, сливки – 100 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, вино белое сухое – 2 ст. ложки, мука – 2 ч. ложки, паприка молотая – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Креветки промывают в холодной воде, обсушивают салфеткой и обжаривают, не удаляя панцирей, в сливочном масле. Затем добавляют муку, сухое белое вино, воду, соль и варят 1-2 мин, после чего снимают с огня и остужают.

Подготовленные таким образом креветки выкладывают в дуршлаг, чтобы отделить от бульона. Затем снимают панцири, креветки измельчают в блендере и кладут в бульон. В суп-пюре добавляют сливки и все еще раз перемешивают. Перед подачей к столу посыпают суп паприкой.

СУП-ПЮРЕ КУРИНЫЙ

Ингредиенты: бульон куриный – 1 л, вареное мясо курицы – 500 г, картофель – 3 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очищают, моют, варят в курином бульоне до готовности, вынимают, слегка остужают и протирают через сито. Мясо птицы пропускают через мясорубку и протирают сквозь сито. Кладут мясное и картофельное пюре в бульон, солят и размешивают до получения однородной массы. Готовый суп-пюре посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ И ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты: вода – 2,5 л, тушка курицы, чечевица – 500 г, сливки – 350 г, лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Зелень моют, лук чистят и моют. Чечевицу заливают водой, солят и варят с укропом, луком и лавровым листом. Птицу варят до готовности и отделяют мясо от костей. Часть его прокручивают через мясорубку, остальное нарезают ломтиками.

Кости снова кладут в бульон и варят еще 30 мин. Чечевицу протирают через сито, смешивают с приготовленным фаршем, после чего полученную массу протирают еще раз.

В полученную смесь вливают немного бульона и подогревают. Добавляют сливки и остальной бульон, солят. Перед подачей к столу кладут в суп нарезанное мясо птицы.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА И МОРКОВИ

Ингредиенты: бульон – 0,5 л, сливки – 100 г, горох – 100 г, морковь – 2 шт., желток – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Горох перебирают, моют, варят в бульоне до готовности. Морковь чистят, моют натирают на терке, кладут в кипящий гороховый суп, солят. Когда морковь будет готова, массу протирают через сито, смешивают со пассерованной в масле мукой, снова кладут в бульон и варят 5 мин. Готовый суп заправляют смесью сливок и желтка, украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ С ПЕРЦЕМ

Ингредиенты: вода – 2 л, картофель – 4 шт., перец сладкий – 4 шт., помидоры – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель и морковь моют, чистят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Затем овощи вынимают и протирают через сито.

Лук и сладкий перец моют, чистят, мелко нарезают, обжаривают в сливочном масле, добавляют очищенные от кожицы и нарезанные помидоры. Массу тушат 10 мин, после чего смешивают с картофелем и морковью, солят, перчат, кладут в кипящий бульон и варят еще 10 мин.

Готовый суп-пюре заправляют сметаной и подают к столу.

...

Если вы готовите суп из гороха, не добавляйте гвоздику.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты: бульон мясной – 1 л, картофель – 4 шт., морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., зелень укропа и петрушки, кориандр, гвоздика и соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют и очищают. Половину порции бульона доводят до кипения на медленном огне. Добавляют в кастрюлю специи и предварительно натертые на терке картофель, лук и морковь. Смесь варят до готовности, взбивают миксером, смешивают со сметаной, яйцом, пассерованной в растительном масле мукой, оставшимся бульоном и варят еще 10—15 мин.

При подаче к столу суп украшают вымытой измельченной зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

Ингредиенты: судак – 500 г, вода – 1,5-2 л, рис – 50 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень кинзы, укропа и соль по вкусу.

Способ приготовления. Предварительно подготовленного судака моют, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят, варят до готовности. Затем рыбу вынимают, остужают и пропускают через мясорубку. Бульон процеживают, добавляют в него предварительно перебранный и промытый рис и доводят до кипения.

Измельченный лук пассеруют в растительном масле, добавляют в кипящий бульон и продолжают варить суп 20 мин. Затем в него добавляют рыбный фарш и доводят до кипения.

Готовый суп-пюре посыпают вымытой измельченной зеленью кинзы и укропа.

...

Суп-пюре из рыбы лучше всего подавать с рыбными фрикадельками или кусочками рыбы.

Молочные супы

Помимо традиционного молочного супа, существуют и другие оригинальные рецепты этого блюда. Рассмотрим некоторые из них поподробнее.

СУП МОЛОЧНЫЙ С РЕПОЙ

Ингредиенты: вода – 600 мл, молоко – 0,5 л, репа – 1 шт., крупа манная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль или сахар по вкусу.

Способ приготовления. Репу моют, очищают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Затем репу протирают через сито.

Молоко доводят до кипения, добавляют манную крупу, сливочное масло, сахар или соль, пюре из репы, еще раз доводят до кипения.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ И ТЫКВОЙ

Ингредиенты: молоко – 2 л, тыква – 300 г, пшено – 100 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль или сахар по вкусу.

Способ приготовления. Тыкву моют, нарезают небольшими кусочками, варят в молоке до мягкости. Готовую тыкву слегка охлаждают и протирают через сито. Пшено моют, кладут в кипящее молоко и варят до готовности. Затем добавляют тыквенное пюре, сливочное масло, сахар или соль и еще раз доводят до кипения.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЩАВЕЛЕМ

Ингредиенты: молоко – 2 л, вода – 100 мл, щавель – 100 г, картофель – 2 шт., масло

сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очищают, моют, нарезают небольшими дольками. Щавель моют, мелко нарезают.

Молоко смешивают с водой и доводят до кипения. Щавель и картофель кладут в кипящее молоко, добавляют масло, солят и варят 15—20 мин.

...

Молочные супы очень питательны и хорошо усваиваются. Их можно приготовить на цельном или разбавленном молоке с различными крупами, макаронными изделиями и овощами.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ

Ингредиенты: молоко – 2 л, тыква – 200 г, морковь – 1 шт., крупа манная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь и тыкву моют, очищают, мелко нарезают. Молоко доводят до кипения, добавляют нарезанные овощи и варят 15—20 мин. Затем добавляют манную крупу, соль и варят еще 1-2 мин. Готовый суп заправляют сливочным маслом.

Овощные супы

Существует множество рецептов, по которым можно приготовить овощные супы. Вот некоторые из них.

СУП С КЛЕЦКАМИ

Ингредиенты: вода – 2 л, помидоры – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., творог соевый – 150 г, сухари панировочные – 2 ст. ложки, зелень измельченная – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, тимьян, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают на 4 части. Лук очищают, измельчают и жарят на растительном масле. Затем добавляют помидоры, воду и варят в закрытой емкости 25 мин.

Творог разминают и перемешивают с панировочными сухарями, яйцом, тимьяном, перцем и солью. Из полученной массы делают клецки, варят их до готовности в подсоленной воде, затем кладут в суп.

Готовый суп разливают по тарелкам и посыпают зеленью.

ТОМАТНЫЙ СУП

Ингредиенты: вода – 2 л, помидоры – 7 шт., картофель – 6 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, тмин, кориандр, гвоздика, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очищают и моют. Помидоры моют, очищают от кожицы, мелко нарезают, варят вместе с картофелем, нарезанным кубиками, в подсоленной воде и добавляют сливочное масло. За 10 мин до готовности кладут в суп специи, подсушенную муку и сметану. Зелень моют.

Готовый суп посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты: бульон овощной – 2 л, горошек зеленый консервированный – 250 г, капуста белокочанная – 200 г, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Картофель очищают и нарезают кубиками, капусту шинкуют. Кладут их в кастрюлю, заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют зеленый горошек, соль и специи и варят до готовности.

Лук и морковь мелко нарезают, пассеруют в растительном масле и кладут в кастрюлю с супом. Муку разводят в небольшом количестве горячей воды, тщательно перемешивают, вливают в суп и варят еще 5 мин.

Готовый суп украшают кружками вареных яиц.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты: бульон мясной – 2 л, чечевица – 200 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Чечевицу перебирают, моют, заливают холодной водой и оставляют до набухания. Затем воду сливают, чечевицу опускают в кипящий мясной бульон и варят на среднем огне.

Репчатый лук чистят, моют, нарезают полукольцами, вымытый помидор – кружочками, кладут в сковороду, жарят на сливочном масле 3-5 мин до золотистого цвета.

За 5-7 мин до готовности в суп добавляют обжарку, специи, соль. Готовый суп посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки.

ТОМАТНЫЙ СУП

Ингредиенты: бульон овощной – 2 л, капуста брюссельская – 1 кг, помидоры – 8 шт., сметана – 100 г, мука – 3 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и зелень моют. Брюссельскую капусту мелко нарезают и варят в бульоне. С помидоров снимают кожицу, мякоть добавляют в суп. Когда капуста станет мягкой, обжаривают муку и кладут вместе с перцем в суп, варят еще 5 мин.

Готовый суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и кинзы, заправляют сметаной.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Ингредиенты: горошек зеленый консервированный – 500 г, бульон куриный – 0,5 л, сметана – 2 ст. ложки, лук репчатый –

2 шт., салат зеленый – 1 пучок, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Зелень моют, лук чистят. Лук и салат шинкуют, кладут в кастрюлю с куриным бульоном, добавляют специи, соль и зеленый горошек. Все тщательно перемешивают, после чего варят при слабом кипении 30 мин.

Готовый суп заправляют сметаной.

ТОМАТНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты: вода – 2 л, капуста цветная – 300 г, помидоры – 6 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят 15 мин. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, протирают через сито и добавляют в суп.

Муку обжаривают, разводят в небольшом количестве капустного бульона, кладут в суп и варят еще 5 мин.

Готовый суп посыпают мелко нарезанной вымытой зеленью петрушки, заправляют маслом.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Ингредиенты: вода – 2 л, горох – 200 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель чистят, моют, нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем добавляют предварительно замоченный горох и варят до готовности.

Подготовленный лук измельчают, морковь чистят, натирают на терке, пассеруют в сливочном масле, кладут в суп и варят 10 мин. За 5 мин до готовности суп солят, добавляют специи, лавровые листья и измельченную зелень.

СУП БОБОВЫЙ

Ингредиенты: вода – 2 л, бульон овощной – 1 л, бобы зеленые свежие – 400 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., сметана – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень

петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель и морковь чистят, моют, картофель нарезают кубиками, морковь натирают на средней терке. Бобы промывают, кладут в кипящую подсоленную воду и варят 10 мин. Затем откидывают на дуршлаг, измельчают, снова кладут в кастрюлю, заливают бульоном, добавляют картофель и варят еще 20 мин.

В готовый суп добавляют обжаренную в сливочном масле морковь, нарезанную зелень петрушки и заправляют сметаной.

СУП ОВОЩНОЙ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: бульон мясной – 1 л, картофель – 5 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., орехи лесные – 50 г, сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Орехи очищают и измельчают. Картофель, репчатый лук и болгарский перец очищают, моют, нарезают соломкой, кладут в сковороду с разогретым растительным маслом, добавляют специи и соль, обжаривают.

Бульон доводят до кипения, кладут в него обжаренные овощи и варят, накрыв емкость крышкой, 20 мин.

Готовый суп заправляют сметаной и посыпают измельченной зеленью укропа и орехами.

Холодные супы

Холодные супы (окрошка, борщ) отличаются хорошими вкусовыми качествами и очень питательны. Они готовятся на свекольном отваре, хлебном квасе и др. Все ингредиенты супов необходимо охлаждать, чтобы они имели температуру не выше 10—15 °С. Холодные супы лучше всего употреблять весной и летом.

СВЕКОЛЬНИК

Ингредиенты: вода – 1 л, свекла с ботвой – 2 шт., яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, уксус виноградный – 1 ст. ложка, лук зеленый, зелень петрушки – по 1 пучку, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Молодую свеклу моют, очищают, нарезают мелкими кубиками или соломкой, ботву – кусочками длиной 2-3 см. Заливают свеклу небольшим количеством воды, добавляют уксус и тушат в течение 20—30 мин. За 15 мин до окончания тушения добавляют нарезанную ботву. Готовую свеклу охлаждают в отваре.

Морковь, огурец и зеленый лук моют, измельчают, сваренные вкрутую яйца рубят. Подготовленные продукты заправляют сметаной, перемешивают и выкладывают в полученную смесь свеклу вместе с отваром. Добавляют сахар и соль, тщательно размешивают и посыпают свекольник с измельченной зеленью.

ОВОЩНАЯ ОКРОШКА

Ингредиенты: квас хлебный – 1 л, картофель – 5 шт., морковь – 3 шт., редис – 3 шт., яйца – 3 шт., огурцы – 3 шт., сметана – 3 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель варят в мундире, в отдельной кастрюле варят морковь и репу. Овощи охлаждают, очищают и нарезают небольшими кубиками. Лук шинкуют, редис и огурцы нарезают соломкой. Сваренные вкрутую яйца очищают и измельчают.

Все подготовленные компоненты соединяют в глубокой миске, заливают квасом, добавляют измельченную зелень, соль и аккуратно размешивают.

Готовую окрошку заправляют сметаной.

МЯСНАЯ ОКРОШКА

Ингредиенты: квас – 1 л, телятина вареная – 250 г, картофель вареный – 3 шт., яйца – 3 шт., огурцы – 3 шт., сметана – 3 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу. *Способ приготовления.* Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и измельчают. Вареную телятину, подготовленные картофель и огурцы нарезают кубиками. Продукты смешивают, добавляют измельченные лук и петрушку, соль. Полученную массу

заливают квасом и заправляют сметаной.

Каши

Беременным обязательно следует включать в ежедневный рацион каши, так как они полезны как для здоровья будущей мамы, так и неродившегося малыша.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Ингредиенты: пшено – 1 стакан, молоко – 0,5 л, тыква – 300 г, масло сливочное – 1-2 ст. ложки, сахар или соль по вкусу.

Способ приготовления. Тыкву моют, очищают от кожуры и удаляют семена. Мякоть нарезают кусками, кладут в кастрюлю, заливают молоком и тушат 5 мин. Затем добавляют предварительно промытое пшено, сахар или соль и варят кашу до готовности. Снимают с огня, добавляют сливочное масло, перемешивают и дают постоять в течение 10 мин.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

Ингредиенты: крупа гречневая – 2 стакана, вода – 3 стакана, молоко – 0,5 л, соль по вкусу.

Способ приготовления. Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15—20 мин, периодически помешивая. Готовую кашу охлаждают, раскладывают по тарелкам и заливают молоком.

РИСОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ

Ингредиенты: рис – 1 стакан, молоко – 1 л, масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар или соль по вкусу.

Способ приготовления. Молоко подогревают, добавляют сахар или соль, засыпают предварительно промытый рис и варят кашу на слабом огне до готовности.

Кашу раскладывают по тарелкам и заправляют сливочным маслом.

РИСОВАЯ КАША С МАСЛОМ

Ингредиенты: рис – 1 стакан, вода – 1 л, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Воду наливают в кастрюлю, добавляют соль и масло, доводят до кипения и всыпают предварительно промытый рис. Варят на небольшом огне до тех пор, пока вода не выкипит, затем накрывают кастрюлю крышкой и оставляют на 30—40 минут.

КАША РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ

Ингредиенты: рис – 0,5 стакана, бульон мясной – 0,5 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки, укропа и кинзы – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют. Лук очищают, нарезают кубиками, морковь – соломкой. Кладут овощи в кастрюлю, добавляют масло и тушат 2-3 мин под крышкой. Затем перемешивают, кладут промытый рис, вливают бульон, закрывают кастрюлю крышкой и варят еще 5-6 мин.

Добавляют пряности, солят, перемешивают, накрывают крышкой и варят на среднем огне 5-7 мин. Дают настояться 10 мин и посыпают мелко нарезанной зеленью.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЦАМИ

Ингредиенты: крупа гречневая – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. ложки, фасоль стручковая – 70 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень укропа или петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Гречневую крупу перебирают, моют, заливают небольшим количеством горячей воды и оставляют на 30 мин, после чего воду сливают. Морковь и лук очищают, моют, морковь натирают на средней терке, лук и фасоль мелко нарезают, кладут в сковороду и жарят на сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют гречневую крупу, соль, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовую кашу посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки.

...

При приготовлении каш сахар можно заменить таким же количеством меда.

КАША РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ

Ингредиенты: рис – 100 г, масло сливочное – 80 г, яблоки и айва – по 50 г, изюм – 20 г, орехи грецкие – 3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Тщательно перебранный и хорошо промытый рис кладут в горячую воду на 2 ч, затем откидывают на сито и дают стечь жидкости.

Айву и яблоки, вымытые и очищенные от кожицы и семян, нарезают кубиками размером 1 см, укладывают в один слой на дно сотейника, предварительно смазанного небольшим количеством масла.

На слой фруктов насыпают изюм, орехи, рис, поливают оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпают сахаром, вливают немного воды так, чтобы продукты были только покрыты жидкостью. После этого закрывают сотейник крышкой и тушат на слабом огне в течение примерно 20—30 мин.

КУКУРУЗНАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Ингредиенты: тыква – 1 кг, мука кукурузная – 3 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, солят, кладут в кастрюлю, вливают немного воды и варят 10—15 мин. Затем засыпают кукурузную муку и, постоянно помешивая, доводят кашу до готовности.

Перед подачей к столу кашу поливают растопленным сливочным маслом и посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки.

Блюда из овощей

Из овощей можно приготовить множество разнообразных, вкусных и полезных блюд. Во время беременности в пищу употребляются как сырые продукты, так и подвергнутые обработке – вареные, тушеные, запеченные.

ПЮРЕ ОВОЩНОЕ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты: чечевица – 500 г, морковь – 2 шт., сельдерей – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют и чистят. Чечевицу промывают и вместе с измельченными морковью, сельдереем, луком варят до готовности. Затем овощи и чечевицу протирают через сито, солят.

Готовое пюре заправляют сливочным маслом и посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты: картофель – 700 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, масло сливочное – 100 г, молоко – 200 мл, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, эстрагон сушеный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель моют, очищают, крупно нарезают и варят в подсоленной воде до готовности. Затем воду сливают, добавляют горошек, эстрагон, сливочное масло, вливают молоко и готовят пюре. Зелень моют.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и украшают листьями базилика.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: картофель – 7 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 70 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5

пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и зелень моют. Картофель очищают и вместе с помидорами нарезают кружками. Измельченный лук тушат в масле в течение 2-3 мин. Затем добавляют помидоры, муку, специи, соль, немного воды, кружки картофеля, емкость закрывают крышкой и тушат овощи до готовности.

Горячее блюдо посыпают тертым сыром и измельченной зеленью укропа.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: капуста цветная – 500 г, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту моют, разделяют на соцветия и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Затем откидывают на сито, дают стечь воде. Муку обжаривают в масле до золотистого цвета и разводят капустным отваром. Добавляют капусту и тушат до готовности. Петрушки моют.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ТМИНОМ

Ингредиенты: капуста белокочанная – 500 г, яблоки – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, тмин и соль по вкусу.

Способ приготовления. Яблоки и моют, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками, предварительно очищенный лук кольцами.

Капусту моют, шинкуют и жарят на масле до золотистого цвета. Затем добавляют лук, яблоки, тмин, солят, вливают немного воды и тушат до готовности. Зелень моют.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

КОЛЬРАБИ, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты: кольраби – 500 г, морковь – 3 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кольраби и морковь моют, очищают, нарезают соломкой и жарят на масле до золотистого цвета. Затем вливают немного воды, солят и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: картофель – 500 г, яблоки – 5 шт., шпик – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенный картофель нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют немного воды, солят и варят на сильном огне в течение 5-8 мин. Яблоки, нарезанные крупными дольками и очищенные от семян, добавляют к картофелю, вливают масло и тушат, помешивая, в течение 15—25 мин.

В разогретую сковороду кладут очищенный и нашинкованный тонкими кольцами лук и кусочки сала. Полученную массу прогревают в течение 10 мин на сильном огне, а затем выкладывают ее на картофель с яблоками.

АССОРТИ ОВОЩНОЕ

Ингредиенты: картофель – 5 шт., помидоры – 5 шт., кабачок – 1 шт., баклажаны – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи моют, нарезают небольшими кусочками, кладут их в сковороду и тщательно перемешивают. Добавляют растительное масло и немного воды, солят и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают вымытой измельченной зеленью.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ И ПОМИДОРОВ

Ингредиенты: помидоры – 3 шт., кабачки – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, гвоздика и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают

кружками и кладут в сковороду с маслом. Добавляют гвоздику, соль и жарят 7-8 мин, периодически помешивая.

Помидоры бланшируют, затем обливают холодной водой и снимают с них кожицу. Нарезают мякоть кусочками, солят, добавляют в кабачки и тушат 3-4 мин.

Готовое блюдо посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки и шпината.

...

Нередко у беременных женщин наблюдается ослабленная перистальтика кишечника. В этом случае следует употреблять в пищу как можно больше углеводов, содержащихся во фруктах и овощах.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: морковь – 7 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь и лук очищают, моют. Морковь натирают на крупной терке, лук режут кольцами. Укладывают все в сковороду, солят и посыпают сахаром.

Отдельно смешивают сметану, муку, добавляют немного воды и прогревают соус в открытой емкости на сильном огне в течение 3-4 мин.

Морковь с луком заливают приготовленным соусом, все тщательно перемешивают и тушат в духовке 10—15 мин.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: капуста цветная – 500 г, сметана – 150 г, сыр тертый – 150 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия и тушат с маслом и небольшим количеством воды в течение 10—15 мин. Зелень моют.

В отдельной емкости смешивают специи, сметану, измельченную зелень петрушки и соль, заливают приготовленным соусом капусту и посыпают сыром. Запекают в разогретой духовке 5-6 мин.

ФАСОЛЬ ЗЕЛЕНАЯ ТУШЕННАЯ

Ингредиенты: фасоль зеленая – 300 г, сметана – 100 мл, бульон мясной – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Фасоль моют, нарезают кусками длиной 3-4 см, варят в подсоленной воде до готовности, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Зелень моют.

Лук и сельдерей очищают, мелко нарезают, жарят на сливочном масле до золотистого цвета, вливают горячий бульон и тушат 3-4 мин. Затем вливают сметану, лимонный сок, добавляют специи, соль, муку и прогревают до загустения, непрерывно помешивая. В готовый соус добавляют измельченную зелень петрушки.

Фасоль перекладывают на блюдо и поливают приготовленным соусом.

КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ

Ингредиенты: кабачки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки моют, очищают и нарезают кубиками. Добавляют нарезанный полукольцами очищенный лук, вливают немного воды, масло и тушат до готовности на медленном огне.

Готовое блюдо солят, посыпают вымытой измельченной зеленью.

АРТИШОКИ С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: артишоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., бульон овощной – 3 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Артишоки моют, снимают верхние листья. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают крупными ломтиками. Зелень моют.

В глубокую сковороду наливают масло, кладут артишоки, вливают бульон и тушат на маленьком огне 10 мин под крышкой. Затем добавляют помидоры, специи, солят и тушат до готовности. Готовые артишоки выкладывают на блюдо и украшают веточками петрушки.

СПАРЖА ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: спаржа – 300 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соус соевый – 1 ст. ложка, зелень кинзы – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Спаржу моют, отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают и нарезают кусочками длиной 3-4 см. Зелень моют.

На сковороде сильно нагревают масло, кладут спаржу, посыпают ее специями, вливают соевый соус и немного горячей кипяченой воды, тщательно перемешивают и тушат 1 мин.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью кинзы.

ПЮРЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты: фасоль белая – 300 г, сметана – 2 ст. ложки, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Фасоль перебирают, моют, заливают водой и варят до готовности. Затем охлаждают и протирают через сито. Зелень моют. Добавляют специи и соль, измельченную зелень сельдерея, сметану и перемешивают.

Готовое блюдо украшают веточками петрушки.

ПАТИССОНЫ ТУШЕННЫЕ

Ингредиенты: патиссоны молодые – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Патиссоны и морковь моют, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами и пассеруют в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляют томатную пасту, нарезанные патиссоны, морковь, специи, солят, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают вымытой измельченной зеленью петрушки и шпината.

БРОККОЛИ, ТУШЕННАЯ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

Ингредиенты: брокколи – 400 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, шалфей, эстрагон и базилик – по 1 веточке, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Брокколи моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Зелень моют.

Лук и чеснок очищают, измельчают и пассеруют в сливочном масле до золотистого цвета. Смешивают с брокколи, добавляют измельченные шалфей, базилик и эстрагон, специи, солят, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Ингредиенты: кабачки молодые – 4 шт., яйца – 2 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 6 ст. ложек, рис – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Петрушку моют, мелко нарезают, добавляют сваренный до полуготовности рис, яйца, специи, солят и тщательно перемешивают. Огурец моют.

Кабачки моют, разрезают каждый, не очищая, на 2 части и удаляют семена. Наполняют кабачки приготовленным фаршем, поливают маслом, кладут в сковороду и жарят, пока кабачки не станут мягкими.

Готовое блюдо украшают тонко нарезанными ломтиками огурца.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Ингредиенты: баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по

вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны моют, разрезают пополам и отделяют ножом мякоть от кожицы. Лук и морковь очищают, моют и мелко нарезают. Баклажанную мякоть измельчают и соединяют с остальными овощами. Полученным фаршем наполняют половинки баклажанов, посыпают специями, солят, поливают маслом и пекут в духовом шкафу до готовности. Помидоры и зелень моют.

Поверх каждой половинки баклажана кладут ломтик помидора и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Ингредиенты: перец болгарский – 8 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, грибы маринованные – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Для соуса: лук репчатый – 1 шт., паста томатная – 0,5 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 2-3 ст. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Перец тщательно моют, разрезают вдоль и удаляют семена. Подготовленные половинки перцев заполняют начинкой из сыра, мелко нарезанных грибов, вымытой зелени петрушки и запекают в духовом шкафу.

В это время готовят соус: лук чистят и измельчают, обжаривают в растительном масле, добавляют томатную пасту, специи, при необходимости несколько ложек воды, солят и тушат 10 мин, затем добавляют вымытую измельченную зелень базилика.

Готовый перец поливают соусом.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

Ингредиенты: свекла – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., мясо вареное – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, сухари панировочные, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу моют, варят до готовности и очищают от кожицы. Ложкой делают в свекле углубление и наполняют его фаршем, приготовленным из вареного мяса, пассерованного лука и соли. Свеклу сбрызгивают растительным маслом, посыпают панировочными сухарями и пекут в духовке до готовности.

Готовую свеклу поливают сметаной.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С СЫРОМ

Ингредиенты: картофель – 500 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, яйца – 2 шт., мука пшеничная – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 2 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенный вымытый картофель варят в подсоленной воде до готовности, после чего воду сливают, а картофель разминают.

Зелень петрушки мелко нарезают, смешивают с картофелем, добавляют яйца, сыр, солят и перемешивают. Из картофельной массы формируют небольшие котлеты, обваливают их в муке и обжаривают в масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТВОРОГА

Ингредиенты: картофель – 500 г, творог – 300 г, масло растительное – 70 мл, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очищают, варят в подсоленной воде до готовности и разминают. Творог протирают через сито. Лук мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле. Все смешивают, добавляют измельченную зелень укропа, соль. Из полученной массы формируют котлеты и жарят в растительном масле до золотистой корочки.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

Ингредиенты: фасоль – 300 г, сухари панировочные – 100 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 70 мл, лук репчатый – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Фасоль замачивают в холодной воде на 8-10 ч, затем варят до готовности и протирают через сито. Вымытую зелень петрушки и очищенный лук мелко нарезают и добавляют в фасолевое пюре, добавляют сыр и 2 яйца. Хорошо вымешивают и разделяют на котлеты. Обваливают их в сухарях и жарят в горячем растительном масле до золотистой корочки.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: картофель – 500 г, грибы – 200 г, крупа манная – 100 г, мука – 70 г, лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 стакана, масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Грибы промывают, нарезают ломтиками, смешивают с очищенным и мелко нарезанным жареным луком, жарят в растительном масле до золотистого цвета, солят.

Картофель очищают, моют, варят до готовности, разминают. Добавляют молоко, масло, соль и тщательно перемешивают. Добавляют яйцо, муку, перемешивают и формируют лепешки. В середину каждой кладут грибную начинку, края соединяют, панируют в манной крупе и жарят в растительном масле до образования золотистой корочки.

...

Правильное питание во время беременности – это когда в рационе будущей мамы остаются ее любимые блюда и продукты.

КОТЛЕТЫ ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты: шпинат – 400 г, крупа гречневая – 100 г, масло растительное – 70 г, крупа манная – 50 г, яйцо – 1 шт., мука – 5 ст. ложек, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат моют, солят, варят до мягкости и мелко нарезают. Гречневую крупу варят до готовности, смешивают со сливочным маслом и шпинатом. Добавляют яйцо, вымытую измельченную зелень петрушки, манную крупу, соль и тщательно перемешивают. Из массы формируют котлеты, панируют их в муке и жарят в растительном масле до золотистой корочки.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЩАВЕЛЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты: щавель – 500 г, картофель – 200 г, масло растительное – 100 г, сухари молотые – 70 г, крупа манная – 50 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Щавель моют, мелко нарезают. Картофель очищают, моют, варят до готовности, разминают, добавляют масло и тщательно перемешивают. Щавель смешивают с картофельным пюре, добавляют манную крупу, яйцо, солят и еще раз тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты, панируют их в сухарях и жарят в растительном масле до золотистой корочки.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И БАКЛАЖАНОВ

Ингредиенты: картофель – 300 г, баклажаны – 2 шт., яйцо – 1 шт., желток яичный – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель моют, чистят отваривают в подсоленной воде и готовят из него пюре. Баклажаны моют, очищают, нарезают маленькими кубиками и смешивают с картофельной массой. Добавляют желток, сливочное масло, соль. Из получившегося фарша формируют котлеты, смазывают их яйцом, обваливают в муке и жарят в растительном масле до готовности.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Ингредиенты: капуста цветная – 400 г, сухари панировочные – 100 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту моют, разделяют на соцветия, выкладывают на сковороду с растопленным сливочным маслом и тушат 15—20 мин. Затем добавляют 50 г сухарей и тушат еще 15 мин, постоянно помешивая. Готовую капустную массу смешивают с яйцом, солят, тщательно перемешивают, формируют котлеты, панируют их в оставшихся

сухарях и обжаривают в растительном масле до золотистой корочки. Зелень моют.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ С СЫРОМ

Ингредиенты: сыр – 200 г, картофель – 6 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 л, масло растительное – 4 ст. ложки, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очищают, моют, нарезают кружками, кладут в эмалированную кастрюлю, солят, всыпают специи, половину порции тертого сыра и перемешивают. Затем добавляют яйцо и молоко, перемешивают еще раз. Глубокую сковороду смазывают маслом и выкладывают в нее сырно-картофельную массу. Посыпают оставшимся сыром и запекают в духовом шкафу до золотистой корочки.

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

Ингредиенты: сметана – 200 г, картофель – 6 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки, лук зеленый – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель и морковь моют, очищают и нарезают тонкими кружками. Зеленый лук и петрушку моют, перебирают и измельчают. В сковороде растапливают 1 ст. ложку сливочного масла и обжаривают в нем очищенный и нарезанный полукольцами репчатый лук до золотистого цвета. Форму для запекания смазывают растительным маслом и слоями укладывают картофель, морковь, репчатый лук, солят, посыпают специями, измельченной зеленью петрушки, зеленым луком и сухарями. Сверху кладут кусочки оставшегося сливочного масла, поливают сметаной и запекают до готовности.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Ингредиенты: капуста цветная – 500 г, сыр – 150 г, сухари панировочные – 100 г, масло сливочное – 100 г, молоко – 250 мл, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия и выкладывают в форму для запекания. Сыр натирают на крупной терке, смешивают с панировочными сухарями, посыпают специями и вымытой измельченной зеленью. Сливочное масло растапливают, смешивают с сыром и сухарями, добавляют теплое молоко и перемешивают.

Цветную капусту солят, выкладывают поверх нее приготовленную смесь и запекают в разогретой до 180 °С духовке 20 мин.

Блюда из рыбы

Рыба является ценным источником животного белка и жира. Следует отметить, что жир морской рыбы богат витаминами А и D. Для организма беременной женщины особую ценность представляют йод и фтор, которые также входят в химический состав рыбы.

КАРП ОТВАРНОЙ

Ингредиенты: карп – 600 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу чистят, промывают, нарезают порционными кусками, посыпают специями, солят. Лук очищают, мелко нарезают, укладывают в смазанный сливочным маслом сотейник, сверху кладут куски рыбы и доливают воду так, чтобы она слегка покрывала продукты. Варят 15—20 мин.

Готовую рыбу посыпают вымытой измельченной зеленью.

...

Мясо рыбы содержит витамины группы В – В1, В2, В12, биотин, пантотеновую кислоту и минеральные вещества (натрий, калий,

кальций, фосфор, магний и хлор).

РЫБА МОРСКАЯ ВАРЕНАЯ

Ингредиенты: филе морской рыбы – 600 г, лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе промывают, нарезают порционными кусками, посыпают специями и солят. Лук очищают, мелко нарезают, укладывают в смазанный оливковым маслом сотейник, сверху кладут куски филе и доливают воду так, чтобы она слегка покрывала продукты. Варят 15—20 мин.

Готовую рыбу посыпают вымытой измельченной зеленью.

СУДАК ТУШЕНЫЙ

Ингредиенты: судак – 1 кг, картофель – 5 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очищают от чешуи, потрошат, промывают, отрезают голову, хвост и плавники, нарезают порционными кусками. Их кладут в сотейник, добавляют очищенный и нарезанный кольцами лук, растительное масло, посыпают специями, солят, вливают немного воды и тушат 15 мин. Затем добавляют нарезанный кубиками вареный картофель, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и кинзы и тушат еще 2-3 мин.

СУДАК ЗАЛИВНОЙ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты: судак – 1 кг, вода – 2 л, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, желатин – 1 ч. ложка, лист лавровый – 3 шт., соль, перец душистый горошком по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очищают, потрошат и промывают. Отделяют голову, плавники, хвост, кладут их в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют очищенные морковь, корень петрушки и лук, солят и варят на среднем огне 25—30 мин. Затем в бульон кладут нарезанную кусками рыбу, перец, лавровый лист и варят еще 20—25 мин, после чего выкладывают куски на блюдо, придав им форму рыбы. Зелень моют.

Рыбный бульон процеживают, смешивают с предварительно замоченным в небольшом количестве холодной воды желатином, доводят до кипения и снова процеживают. Украшают рыбу ломтиками вареной моркови, дольками лимона, измельченной зеленью петрушки. Блюдо заливают рыбным бульоном с желатином и помещают в холодильник на 3 ч.

ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОУСЕ

Ингредиенты: филе лосося – 600 г, масло сливочное – 50 г, лимоны – 1,5 шт., горчица зернистая – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Смешивают свежавыжатый сок 1 лимона, горчицу, мед, соль, перец. Филе промывают, нарезают порционными кусками, смазывают приготовленным соусом и заворачивают в фольгу. Запекают 30—40 мин. Зелень моют.

Готовую рыбу перекладывают на блюдо на листья шпината, украшают веточками петрушки и кружками лимона.

КАРП СО ЩАВЕЛЕМ

Ингредиенты: карп – 500 г, щавель – 300 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1-2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, тимьян – 2 веточки, соль, перец душистый горошком по вкусу.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу солят, нарезают порционными кусками, кладут в сотейник, добавляют перец горошком, тимьян, лавровый лист, очищенный, измельченный лук, вливают немного воды и тушат в духовом шкафу до готовности.

Щавель перебирают, удаляют черенки, моют, крупно нарезают, заливают небольшим количеством воды и тушат 15—20 мин. Затем откидывают на сито, дают стечь воде и заправляют сливочным маслом.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Зелень моют.

Готовое блюдо кладут на листья щавеля, украшают веточками петрушки и кружками яиц.

СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ

Ингредиенты: судак – 1 кг, картофель – 500 г, цукини – 400 г, шампиньоны – 300 г, масло оливковое – 100 мл, бульон рыбный – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу потрошат, очищают от чешуи, вырезают жабры, промывают, натирают снаружи и изнутри солью и специями, сбрызгивают лимонным соком и кладут в глубокую сковороду.

Цукини, лук и картофель чистят, нарезают кружочками. Грибы промывают и нарезают ломтиками. Овощи и грибы укладывают в сковороду вокруг рыбы, поливают все оливковым маслом и бульоном, ставят в предварительно разогретую духовку и запекают до готовности. Зелень моют.

Готовую рыбу с овощами подают к столу в сковороде, посыпав измельченной зеленью петрушки.

РЫБА МОРСКАЯ ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: филе морской рыбы – 600 г, сметана – 100 мл, петрушка – 1 шт., лимон – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе промывают, солят, посыпают специями, сбрызгивают свежесжатым лимонным соком и ставят в прохладное место на 30—40 мин. Зелень моют.

Корень петрушки очищают, натирают на мелкой терке и обжаривают вместе с измельченной зеленью петрушки в растительном масле. Затем сверху кладут рыбное филе, поливают его сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до готовности.

Готовое блюдо украшают веточками укропа.

ФИЛЕ КАМБАЛЫ, ТУШЕННОЕ В СЛИВКАХ

Ингредиенты: филе камбалы – 500 г, овощи замороженные – 500 г, сливки – 100 мл, картофель – 6 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель моют, очищают и варят в подсоленной воде до готовности. Зелень моют.

Филе камбалы промывают, обсушивают салфеткой, нарезают кусочками, солят, посыпают специями, сбрызгивают лимонным соком, сворачивают в трубочки и закрепляют с помощью шпажек.

Замороженные овощи разогревают на сковороде, добавив оливковое масло, выкладывают филе камбалы, вливают сливки и тушат в течение 10 мин, посыпав солью и измельченной зеленью укропа.

Блюдо подают к столу вместе с отварным картофелем.

САЗАН, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Ингредиенты: сазан – 1 кг, каша гречневая – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очищают от чешуи, потрошат и промывают. Рыбу солят, натирают специями, наполняют кашей и смазывают растительным маслом. Подготовленную таким образом рыбу заворачивают в фольгу и запекают в предварительно разогретой духовке до готовности. Зелень моют.

Перед подачей к столу фольгу разворачивают, рыбу украшают веточками зелени.

РЫБА С ГРИБАМИ

Ингредиенты: рыба – 1 кг, картофель – 5 шт., грибы белые – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очищают от чешуи, потрошат, промывают, отрезают головы, хвосты и плавники, нарезают порционными кусками. Грибы мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 20 мин, затем добавляют куски рыбы, очищенный и нарезанный кольцами лук, растительное масло, солят и тушат 15 мин. Добавляют нарезанный кубиками вареный картофель, сметану, мелко вымытую и нарезанную зелень и тушат еще 2-3 мин.

Блюда из домашней птицы и мяса

Мясо является одним из самых распространенных продуктов, употребляемых в пищу во время беременности. Оно обладает хорошими вкусовыми качествами и высокой пищевой ценностью.

ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ

Ингредиенты: филе курицы – 300 г, капуста – 1 кг, рис – 200 г, морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кочан капусты, из которого предварительно удалена сердцевина, моют и кладут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Через 10 мин снимают с кочана верхние размягченные листья, срезают утолщения и оставляют остывать. Таким образом обрабатывают все капустные листья. Овощи моют и очищают.

Куриное мясо пропускают через мясорубку. Рис варят до полуготовности в подсоленной воде и добавляют к мясному фаршу, все солят и тщательно перемешивают.

На каждый капустный лист кладут несколько столовых ложек фарша и заворачивают. На сковороде разогревают растительное масло и жарят на нем голубцы с обеих сторон. Зелень моют.

В кастрюлю с раскаленным маслом кладут нашинкованную морковь, полоски сладкого перца, измельченный репчатый лук и крупно нарезанные помидоры. Через 2 мин в эту же емкость выкладывают голубцы, заливают все капустным отваром. Накрыв крышкой, тушат голубцы в течение 45 мин на слабом огне.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

КУРИЦА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: филе куриное – 400 г, перец болгарский – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., морковь – 3 шт., помидоры – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 2-3 ст. ложки, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе промывают, нарезают небольшими кусочками и жарят на разогретом растительном масле до золотистой корочки. Овощи моют и очищают. Морковь и болгарский перец нарезают тонкой соломкой, а лук – маленькими кубиками.

В емкость с обжаренным мясом кладут морковь и сладкий перец, затем добавляют крупно нарезанные помидоры, накрывают крышкой и тушат на медленном огне в течение 15—20 мин.

К тушеным овощам и мясу добавляют лавровый листья, соль, специи и тушат еще 10 мин под закрытой крышкой.

Готовое блюдо посыпают зеленью укропа.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ

Ингредиенты: филе курицы – 500 г, лимон – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, йогурт – 2 ст. ложки, тмин – 0,5 ч. ложки, кориандр – 1 пучок, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе промывают, нарезают небольшими кусочками, поливают лимонным соком и оставляют на 30—40 мин. Зелень моют.

В одной емкости соединяют йогурт, соль, тмин и мелко нарезанные кориандр и зеленый лук.

Получившуюся массу тщательно перемешивают и ставят в холодильник на 3 ч.

По прошествии этого времени на смазанный сливочным маслом противень выкладывают кусочки куриного мяса заливают их соусом и ставят его в духовку на 20—30 мин.

Готовую курицу посыпают измельченной зеленью петрушки.

ЦЫПЛЕНОК, ТУШЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: тушка цыпленка, масло сливочное – 50 г, бульон мясной – 0,5 стакана, яблоки сладкие – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., соус томатный острый – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами и жарят на сливочном масле (25 г). Добавляют просеянную муку, томатный соус, бульон, соль и тушат 5 мин.

Тушку цыпленка разрезают на 2 части вдоль хребта, смазывают оставшимся сливочным маслом и раскладывают на противне. Яблоки моют, удаляют сердцевину, разрезают на 4-6 частей и выкладывают на цыпленка.

Цыпленка жарят в духовке до образования золотистой корочки, затем выливают на противень луковый соус и тушат еще 20 мин.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЗЕЛеноЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты: филе курицы – 400 г, фасоль стручковая зеленая – 2 стакана, лук репчатый – 2 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе курицы нарезают небольшими кусочками, жарят до золотистой корочки на растительном масле и перекладывают в емкость для тушения.

Зеленые стручки фасоли перебирают, нарезают небольшими кусочками, удалив твердые части, и варят в небольшом количестве воды до готовности (стручок должен легко разламываться ложкой).

На растительном масле, в котором жарилось куриное мясо, жарят тонко нарезанный лук с помидорами, добавляют нашинкованную зелень, специи, соль и все перемешивают.

Обжаренные овощи перекладывают в емкость с курицей, добавляют отваренные стручки фасоли, немного воды или бульона, так чтобы она слегка покрывала продукты, и тушат в течение 10—15 мин.

КОЛБАСКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ

Ингредиенты: мясо индейки – 1 кг, сыр тертый – 50 г, мука пшеничная или сухари молотые – 50 г, яйца – 5 шт., масло сливочное – 8 ст. ложек, молоко – 2 ст. ложки, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо индейки промывают, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, тертый сыр, растопленное сливочное масло (половину предусмотренной в рецепте нормы), молоко, соль, специи, все тщательно перемешивают и формируют колбаски. Обваливают их в муке или молотых сухарях и обжаривают в оставшейся части сливочного масла.

ГОВЯДИНА С КУРАГОЙ

Ингредиенты: говядина – 600 г, курага – 200 г, лук репчатый – 6 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, томат-пюре – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Говядину тщательно промывают, нарезают небольшими кусками, кладут в кастрюлю, заливают горячей водой и варят на слабом огне до полуготовности, не забывая снимать пену. Бульон, полученный при варке мяса, процеживают. Мясо обжаривают в масле, добавляют томат-пюре, очищенный и измельченный репчатый лук, специи, соль, предварительно замоченную курагу, вливают небольшое количество бульона и тушат до готовности. Зелень моют.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: свинина нежирная – 200 г, масло растительное – 1 ст. ложка, лук

репчатый – 1 шт., мука – 1 ч. ложка, бульон мясной – 0,5 стакана, яблоки свежие – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свинину нарезают ломтиками поперек волокон, отбивают и жарят на масле до полуготовности. Добавляют очищенный нашинкованный репчатый лук и, помешивая, продолжают жарить, пока лук не приобретет светло-золотистый цвет. После этого мясо с луком посыпают мукой, слегка обжаренной на сковороде, и перемешивают.

Яблоки моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками, заливают мясным бульоном и варят около 5 мин на сильном огне.

Затем мясо и яблоки кладут в горшочек, солят и тушат до готовности. Зелень моют.

Блюдо подают к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

ТЕЛЯТИНА С ОВОЦАМИ

Ингредиенты: телятина – 200 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., репа небольшого размера – 1 шт., корни петрушки – 2 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, томат-пюре – 1 ст. ложка, мука – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Телятину нарезают крупными кусками и жарят на растительном масле (1 ст. ложка) до золотистой корочки. Затем добавляют томат-пюре и тушат на медленном огне до готовности. В получившийся при тушении бульон добавляют специи, соль и пассерованную муку, размешивают и процеживают.

Картофель, морковь, корни петрушки, репу и лук моют, чистят, нарезают, жарят на оставшемся растительном масле по отдельности. Подготовленные овощи кладут в глиняный горшочек, заливают полученным соусом и тушат при слабом кипении до готовности.

При подаче к столу мясо нарезают небольшими кусочками, добавляют его к готовым овощам, все тщательно перемешивают и посыпают вымытой измельченной зеленью укропа и петрушки.

ГОВЯДИНА С СОУСОМ

Ингредиенты: вырезка говяжья нежирная – 500 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, помидоры – 5 шт., лук репчатый – 4 шт., зелень кинзы, укропа, петрушки, базилика – по 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Вырезку промывают, нарезают кусочками, кладут в сотейник, вливают немного воды и тушат, добавив очищенный нашинкованный репчатый лук. Сок, полученный во время жаренья, сливают в отдельную емкость. Помидоры моют, пропускают через мясорубку и варят до загустения. Грецкие орехи толкут с солью и специями, постепенно выжимая масло.

Зелень кинзы, укропа, петрушки и базилика моют и измельчают. Полученную массу соединяют с толчеными орехами, разводят соком, образовавшимся при обжаривании мяса, и выливают в кастрюлю с мясом. Доводят до кипения, добавляют помидоры, солят и варят 5 мин. Затем снимают с огня, выкладывают мясо на блюдо и поливают ореховым маслом.

ТЕЛЯТИНА С ТЫКВОЙ

Ингредиенты: телятина – 200 г, тыква – 250 г, рис – 50 г, помидоры – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Телятину промывают, нарезают мелкими кубиками, кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она покрыла мясо, накрывают емкость крышкой и тушат до готовности. Рис варят в воде до полуготовности. Репчатый лук очищают, мелко нарезают и обжаривают в масле (1 ст. ложка). Мякоть тыквы нарезают тонкими ломтиками. Помидоры и зелень моют.

Подготовленное мясо смешивают с рисом и луком и солят. На сковороду, смазанную оставшимся маслом, выкладывают слой тыквы, затем мясо с рисом и луком, снова слой тыквы, нарезанные дольками помидоры, добавляют небольшое количество бульона и доводят до готовности в духовом шкафу.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

...

Следует отметить, что при варке за счет выделения воды вес мяса уменьшается на 40%, а при жаренье – на 35–38%, таким образом из 1 кг сырого мяса получится 650 г жареного.

КРОЛИК ТУШЕНЫЙ

Ингредиенты: мясо кролика – 300 г, сметана – 2 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промывают, нарезают порционными кусками, солят, натирают специями, смазывают сметаной и жарят в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки. Затем вливают немного воды и тушат до готовности.

БИТКИ МЯСНЫЕ

Ингредиенты: говядина – 200 г, свинина – 200 г, грибы свежие – 300 г, лук репчатый – 3 шт., сухари панировочные – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо очищают от пленок, удаляют сухожилия, тщательно промывают и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Полученную мясную массу соединяют с частью очищенного и нарезанного соломкой репчатого лука (1 шт.), добавляют соль, специи и все тщательно перемешивают. Из готового фарша формуют битки, обваливают их в сухарях и обжаривают в сливочном масле.

Грибы промывают, отваривают в воде, слегка остужают и нарезают кубиками. Оставшийся лук кладут на дно сотейника. Сверху помещают половину приготовленных грибов, затем биточки и покрывают их оставшимися грибами. Блюдо заливают бульоном, в котором варились грибы, и тушат в течение 10–15 мин.

БИТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: говядина – 500 г, лук репчатый – 2 шт., яйца – 2 шт., масло топленое – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо очищают от пленок, промывают, пропускают через мясорубку, добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, яйца, соль и все тщательно перемешивают. Из полученного фарша формуют битки и обжаривают их в топленом масле.

РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Ингредиенты: телятина – 800 г, бульон мясной – 100 мл, язык вареный – 20 г, шампиньоны или грибы белые – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Куски телятины отбивают, начиняют нарезанным мелкими кусочками языком, промытыми, нарезанными кубиками грибами, солят, посыпают специями, сворачивают в рулетики и укладывают в сотейник, дно которого предварительно смазывают растительным маслом и покрывают кружками моркови и нарезанным кольцами луком. После этого в сотейник наливают мясной бульон, кладут связанные в пучок коренья и тушат на слабом огне в течение 30–35 мин. Затем рулетики вынимают из емкости, оставшийся бульон процеживают, доводят до кипения и соединяют с мукой, пассерованной на снятом с бульона жире.

Перед подачей к столу рулетики поливают небольшим количеством соуса.

ПАШТЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты: филе индейки вареное – 300 г, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Филе индейки, зелень и очищенный лук пропускают через мясорубку, добавляют вареное яйцо, масло, соль. Массу тщательно перемешивают и ставят

на 20 мин в холодильник.

ПАШТЕТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА

Ингредиенты: мясо цыпленка жареное – 100 г, масло сливочное – 50 г, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо цыпленка пропускают через мясорубку. Масло растирают, добавляют зелень петрушки, томатную пасту и соль. Все ингредиенты тщательно перемешивают и охлаждают.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: филе говяжье – 300 г, картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенный и измельченный репчатый лук обжаривают в сливочном масле, добавляют томатную пасту, специи и готовят еще 3 мин. Помидор моют.

После этого добавляют нарезанную крупными кусками говядину и измельченный помидор. Все заливают небольшим количеством воды или бульона, солят и готовят 1-1,5 ч. По прошествии этого времени в гуляш кладут очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель и варят еще 20 мин.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты: вырезка говяжья – 1 кг, сметана – 100 г, лук репчатый – 4 шт., лимон – 0,5 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., зелень петрушки и базилика – по 1 пучку, лист лавровый – 2 шт., специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Говяжью вырезку очищают от пленок и сухожилий, промывают, нарезают порционными кусочками, складывают их в керамическую или эмалированную емкость. Лук очищают. Мясо солят, посыпают специями, нашинкованным луком (2 шт.), вымытой и измельченной зеленью базилика, добавляют лавровый лист (1 шт.), сбрызгивают свежесжатым лимонным соком и ставят в холодильник на 1-1,5 ч.

Морковь и корень петрушки очищают, моют и натирают на средней терке. Оставшийся лук нарезают полукольцами.

Маринованное мясо кладут в керамический горшочек, добавляют сметану, посыпают морковь, корнем петрушки, луком,вливают немного воды и тушат в духовом шкафу до готовности.

К столу подают, предварительно посыпав измельченной зеленью петрушки.

СВИНИНА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты: свинина нежирная – 500 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, паста томатная – 2 ст. ложки, корень петрушки – 1 шт., специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками и обжаривают в масле до золотистой корочки. Затем добавляют лук, предварительно очищенный и нарезанный полукольцами, вымытый, очищенный и измельченный корень петрушки, солят,вливают немного воды и тушат 20—30 мин.

Через указанное время в мясо добавляют специи, томатную пасту,вливают небольшое количество воды и тушат до готовности.

СВИНИНА В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты: грудинка свиная – 500 г, картофель – 4-5 шт., корень петрушки – 1 шт., репа – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи чистят, моют. Свиную грудинку промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю с кипящей водой и варят 30—40 мин. После этого получившийся бульон сливают, куски мяса выкладывают в глиняные горшочки, добавляют к ним нарезанные дольками лук, морковь, репу, корень петрушки, картофель, лавровый лист и специи. Смесь заливают горячим процеженным бульоном, солят и тушат в духовом шкафу до готовности.

Блюдо подают горячим в том же горшочке, украсив вымытой зеленью петрушки.

ГУЛЯШ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: говядина – 500 г, яблоки – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., мука пшеничная – 30 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, томат-пюре – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промывают, очищают от пленок, нарезают небольшими кубиками и кладут в сотейник с разогретым растительным маслом. Добавляют муку, соль, все тщательно перемешивают, накрывают емкость крышкой и тушат в течение 15—20 мин. Яблоки моют.

Затем вливают горячую воду так, чтобы мясо было полностью покрыто, и тушат до полуготовности. Очищенные от кожицы и семян яблоки обжаривают в сливочном масле (1 ст. ложка). Отдельно обжаривают на оставшемся сливочном масле лук вместе с томат-пюре. Яблоки и лук выкладывают в горшочек с мясом, добавляют лавровый лист и тушат все до готовности.

Блюда из творога

Творог – основной источник кальция, поэтому его обязательно следует включать в рацион, особенно в последнем триместре беременности.

ТЫКВА С ТВОРОГОМ

Ингредиенты: мякоть тыквы – 500 г, творог – 400 г, сметана – 1 стакан, молоко – 0,5 стакана, ванилин и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Тыкву припускают в молоке, добавляют сахар и охлаждают. Затем добавляют протертый творог, ванилин и перемешивают. Готовое блюдо поливают сметаной.

ТВОРОЖНЫЕ КОЛБАСКИ

Ингредиенты: творог – 500 г, мука овсяная – 100 г, яйца – 2 шт., сметана – 0,5 стакана, мед – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления. Творог соединяют с яйцами, овсяной мукой, медом и тщательно перемешивают. Полученную массу раскатывают в виде колбаски, нарезают на несколько частей, панируют в муке и обжаривают в масле до золотистого цвета.

Готовое блюдо поливают сметаной.

СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Ингредиенты: сыр – 100 г, молоко – 1,5 стакана, мука пшеничная – 1 стакан, картофель – 4 шт., яйцо – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Пшеничную муку разводят молоком, тщательно размешивают, солят и, непрерывно помешивая, варят до получения однородной густой массы. Картофель моют, варят до готовности, очищают, пропускают через мясорубку и смешивают с молочной массой. Добавляют яйцо, тертый сыр и тщательно перемешивают. Тесто делят на несколько частей, формуют лепешки, обваливают их в муке и обжаривают с 2 сторон до золотистого цвета.

ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ

Ингредиенты: творог – 500 г, масло сливочное – 100 г, мука – 2 стакана, соль – 1 ч. ложка.

Способ приготовления. Творог пропускают через мясорубку, солят, смешивают с маслом и мукой. Из творожной массы формуют палочки, кладут их на противень и выпекают в духовом шкафу до готовности.

ЗАПЕКАНКА ЯИЧНАЯ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты: творог – 200 г, яйца – 8 шт., молоко – 1 стакан, сметана – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Творог протирают через сито, добавляют желтки, сметану, сахар, соль и тщательно перемешивают. В полученную массу вливают молоко, добавляют яичные белки, еще раз тщательно перемешивают и выкладывают в смазанную сливочным

маслом форму. Выпекают до появления золотистой корочки.

СЫРНИКИ СЛАДКИЕ

Ингредиенты: творог – 500 г, сыр – 100 г, яйцо – 1 шт., мука – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Творог смешивают с яйцом, мукой, сахаром и солью, добавляют натертый на мелкой терке сыр и все тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают в пласт и формуют сырники. Противень смазывают сливочным маслом, выкладывают на него сырники и ставят в разогретую духовку на 7–10 мин.

СЫРНИКИ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты: творог – 500 г, сметана – 100 г, мука – 100 г, масло растительное – 100 г, изюм без косточек – 50 г, курага – 50 г, яйцо – 1 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания.

Творог смешивают с яйцом, сметаной, мукой, сахаром и солью, добавляют предварительно промытый изюм и мелко нарезанную курагу, тщательно перемешивают. Формуют сырники и жарят в разогретом растительном масле с двух сторон. Готовые сырники посыпают сахарной пудрой и подают к столу.

МАССА ТВОРОЖНАЯ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты: творог – 500 г, сливки – 150 г, изюм без косточек – 100 г, орехи лесные – 50 г, сахар – 4 ст. ложки, цедра апельсиновая измельченная – 1 ст. ложка.

Способ приготовления. Творог протирают через сито, добавляют сливки, сахар и апельсиновую цедру, тщательно перемешивают. Изюм моют и обсушивают салфеткой, орехи измельчают, кладут в творожную массу и еще раз перемешивают.

Сладкие блюда

Во время беременности не стоит каждый день есть сладкие блюда. Это может привести к нежелательной прибавке веса или вызвать аллергию у будущей мамы. Однако 1-2 раза в неделю можно себя побаловать.

ДЕСЕРТ «ЦИТРУСОВЫЙ»

Ингредиенты: апельсины – 2 шт., мандарины – 2 шт., грейпфрут – 1 шт., йогурт – 100 г, сахар – 5 ст. ложек.

Способ приготовления. Апельсины, грейпфрут и мандарины очищают от кожуры и нарезают небольшими кусочками. Из йогурта и сахара готовят крем и заливают им фруктовую массу.

...

Если у будущей мамы наблюдается аллергия на цитрусовые, во время беременности их следует полностью исключить из рациона.

ЖЕЛЕ МАНДАРИНОВОЕ

Ингредиенты: мандарины – 1 кг, сахар – 2 ст. ложки, желатин – 2 ст. ложки, листья мяты – 5-6 шт.

Способ приготовления. Желатин заливают 100 мл холодной воды и оставляют для набухания.

Мандарины моют, срезают верхушки, ложкой аккуратно вынимают мякоть и выжимают из нее сок. У мандариновых «вазочек» красиво обрезают края. Мята моют.

Мандариновый сок смешивают с сахаром, добавляют предварительно разведенный желатин и перемешивают. Вливают желе в мандариновые вазочки и ставят в прохладное

место для застывания.

Готовый десерт украшают листьями мяты.

САЛАТ СЛИВОВЫЙ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: сливы – 300 г, орехи грецкие – 100 г, сметана – 50 г, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Из спелых слив удаляют косточки и нарезают мякоть мелкими кусочками. Измельченные грецкие орехи смешивают со сливами и заливают взбитой с сахаром и ванилином сметаной.

Готовый салат перекладывают в салатник и ставят на 1 ч в прохладное место.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ ЙОГУРТОМ

Ингредиенты : вишни – 200 г, творог – 100 г, виноград или изюм – 70 г, йогурт сливочный – 50 г, яблоки – 2 шт., пудра сахарная – 4 ст. ложки.

Способ приготовления. Творог, йогурт и сахарную пудру смешивают. Вишню моют, удаляют косточки. После этого виноград и вишню измельчают и смешивают с творожной массой. Если используют изюм, его предварительно распаривают, а потом обсушивают салфеткой. Яблоки моют, нарезают соломкой и смешивают с остальными ингредиентами. Готовый салат перекладывают в салатник и ставят на 40 мин в прохладное место.

Готовый салат украшают ломтиками яблок и виноградом.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С КУРАГОЙ

Ингредиенты: курага – 70 г, сметана – 50 г, яблоки – 2 шт., пудра сахарная и корица по вкусу.

Способ приготовления. Курагу промывают, заливают кипятком и оставляют на 15—20 мин, затем откидывают ее на дуршлаг, обсушивают салфеткой и кладут на блюдо. Яблоки моют, нарезают тонкой соломкой и смешивают с курагой. Массу заливают взбитой с сахарной пудрой сметаной, перемешивают и посыпают корицей.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты: яблоки – 3 шт., сметана или йогурт – 4 ст. ложки, изюм – 50 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, сахар и ванилин по вкусу.

Способ приготовления. Яблоки моют, нарезают соломкой и сбрызгивают лимонным соком. Изюм промывают, заливают кипятком и оставляют на 15 мин, после чего отжимают и обсушивают салфеткой. Яблоки и изюм соединяют, заливают йогуртом или сметаной, смешанной с сахаром и ванилином, перемешивают и выкладывают в салатник.

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты: клубника – 100 г, сметана – 100 г, черешня – 70 г, апельсин – 1 шт., сок апельсиновый – 3 ст. ложки, пудра сахарная – 1 ч. ложка, цедра лимона измельченная – 1 ч. ложка.

Способ приготовления. Клубнику промывают очищают от чашелистиков, апельсин очищают от кожуры, из вымытой черешни удаляют косточки. Ягоды и фрукты нарезают ломтиками, перемешивают и заправляют сметаной, смешанной с апельсиновым соком, сахарной пудрой и цедрой лимона.

САЛАТ ИЗ АНАНАСОВ И КЛУБНИКИ

Ингредиенты: ананас – 1 шт., клубника – 400 г, сливки – 100 мл, сахар – 3 ст. ложки, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления. Ананас моют, очищают и нарезают небольшими кубиками. Клубнику моют, разрезают каждую ягоду на 2 части и смешивают с кубиками ананаса. Охлажденные сливки взбивают с сахаром и ванилином и поливают ими салат.