



ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

*при
сахарном
диабете*



Светлана Дубровская

Лечебное питание при сахарном диабете

Аннотация

Сахарный диабет – распространенное эндокринное заболевание. Правильное питание является очень важным фактором при лечении данного недуга. Сбалансированный рацион поможет справиться с неприятными симптомами, улучшить качество жизни и нормализовать уровень сахара в крови.

Светлана Дубровская

Лечебное питание при сахарном диабете

Введение

Скорее всего, вы уже знаете о том, что сахарный диабет – это одно из самых распространенных заболеваний, относящихся к эндокринной системе. Данный недуг не является инфекционным. Причины его возникновения могут быть различными: генетическая предрасположенность, влияние внешних факторов, воздействие на поджелудочную железу некоторых химических веществ и т. п.

Согласно международной классификации существуют две разновидности сахарного диабета – I типа (инсулинозависимый) и II типа (инсулинонезависимый). Диабетом I типа болеют люди разного возраста, обычно его первые симптомы диагностируют у мужчин и женщин моложе 30 лет. При этом поджелудочная железа перестает синтезировать жизненно необходимый нам гормон инсулин. Диабет II типа является менее тяжелым заболеванием, при котором инсулин вырабатывается, необходима лишь медикаментозная терапия для нормализации обмена веществ и регулирования уровня сахара в крови.

При любом типе диабета сбалансированное питание – залог успеха лечения. Если больной уделяет достаточно внимания своему рациону, не употребляет определенные продукты, не забывает своевременно делать инъекции инсулина и принимать назначенные врачом таблетки, он может не волноваться по поводу возможных осложнений. Соблюдение диеты позволяет вести полноценный образ жизни – заниматься спортом, работать, обзаводиться потомством.

В этой книге вы сможете найти ответы на многие вопросы. В первой главе содержатся основные сведения о сахарном диабете, механизмах его развития и особенностях проявления. Далее вы узнаете о методах лечения и профилактики данного заболевания, а также о предупреждении осложнений и альтернативных способах терапии. Разумеется, вашему вниманию будет предложено множество разнообразных рецептов, по которым вы без труда приготовите вкусные и полезные блюда, которые помогут справиться с тяжелым недугом и нормализовать обмен веществ.

Помните о том, что информация, содержащаяся в данной книге, не может заменить консультацию у специалиста. Не пренебрегайте визитами к эндокринологу: только врач сможет объективно оценить состояние пациента и при необходимости скорректировать лечение и диету. Сахарный диабет – это очень серьезная болезнь, поэтому выполнение рекомендаций доктора является необходимым условием для предотвращения осложнений.

Что нужно знать о диабете

По мнению врачей, сахарный диабет представляет собой заболевание, для которого характерно увеличение содержания сахара в крови. Данная патология может быть обусловлена

внешними и внутренними факторами либо их сочетанием.

Первые сведения о диабете были получены нашими далекими предками. Известно, что в Древнем Египте целители смогли довольно точно описать симптомы заболевания, вероятно, являвшегося сахарным диабетом. Также данный недуг был известен древним грекам, римлянам и китайцам. Термин «диабет» был предложен античным врачом Аретеом Каппадокийским. В буквальном переводе с греческого это слово означает «прохожу насквозь». Такое название можно считать вполне логичным, поскольку одним из характерных признаков диабета является учащенное обильное выделение мочи, словно вся принятая больным жидкость сразу же проходит через организм. Понятие «сахарная болезнь» появилось позже, в середине XVII века, когда зарубежные исследователи обратили внимание на повышенное содержание сахара в моче больных диабетом. А в следующем столетии врач К. Бернар доказал, что развитие сахарного диабета связано с центральной нервной системой.

Гормон инсулин, без которого невозможен нормальный обмен веществ и который перестает вырабатываться поджелудочной железой при сахарном диабете, был открыт в 1921 году канадскими учеными Бантингом и Бестом. Через несколько десятилетий химики вывели его формулу, а затем была определена физическая структура данного вещества. Разумеется, после обнаружения диабета врачами были предприняты попытки лечения этого недуга. К сожалению, все способы и методы были неэффективными, поскольку их целью было нормализовать самочувствие больного, а не устранить причины эндокринных нарушений. Первую адекватную терапию сахарного диабета предложил английский врач Лоуренс, который сам страдал от этого недуга. В 1934 году им была основана Диабетическая ассоциация, которая существует и сейчас, увеличившись до всемирной организации, филиалы которой есть в большинстве развитых стран.

Как развивается сахарный диабет

Прежде чем рассуждать о пользе рационального питания и различных методов терапии, необходимо понять причины возникновения сахарного диабета и механизмы его прогрессирования. Как уже было сказано выше, уровень сахара в крови регулируется инсулином и другими гормонами. Они вырабатываются поджелудочной железой. Этот орган располагается в левой части брюшной полости, его окружают селезенка и двенадцатиперстная кишка. Основной функцией поджелудочной железы является синтез гормонов и ферментов. Последние представляют собой вещества, активно участвующие в пищеварении и обеспечивающие усвоение углеводов, белков и жиров. Гормоны соматостатин, инсулин и глюкагон продуцируются особыми клетками, находящимися в специализированных структурах железы (островках Лангерганса). Только при оптимальном их сочетании возможно нормальное функционирование нашего организма.

Инсулин поддерживает уровень сахара в крови на оптимальном уровне (от 3,33 до 5,55 ммоль/л), помогает преобразовывать глюкозу в гликоген. Это своеобразный запас питательных веществ, откладывающийся в мышцах и печени. Гликоген представляет собой резерв глюкозы, которая при дефиците питательных веществ поступает в кровь и позволяет организму быстро восстановить силы. Кроме того, инсулин повышает проницаемость клеточных стенок, обеспечивая полноценную транспортировку глюкозы. Этот гормон также регулирует белковый и жировой обмен. Стабилизация уровня сахара в крови происходит следующим образом. Через некоторое время после приема пищи уровень глюкозы возрастает (то есть развивается гипергликемия). Поджелудочная железа реагирует на изменение химического баланса крови выбросом инсулина. Под воздействием данного гормона уровень сахара в крови снижается. Соответственно, продуцирование инсулина замедляется. Глюкагон, наравне с упомянутым ранее гормоном, отвечает за стабильный уровень сахара в крови. Но, как ни странно, действует он совсем иначе. Глюкагон способствует расщеплению гликогена, содержащегося в печени, и повышению уровня глюкозы. При необходимости он высвобождает питательные вещества из жировой ткани. Гормон соматостатин замедляет

секрецию инсулина, не допуская перерасхода глюкозы и развития стойкой гипогликемии. Помимо упомянутых выше веществ, уровень сахара в крови регулируется и другими гормонами, например адреналином, но радреналином, половыми гормонами, глюкокортикоидами, гормоном щитовидной железы и т. п.

Формы и симптомы сахарного диабета

Всемирной организацией здравоохранения принята международная классификация, по которой сахарный диабет подразделяют на I и II типы. Кроме того, в отдельную группу входят гестационный диабет (патология, иногда развивающаяся на фоне беременности), диабет пожилых, диабет – спутник тяжелых генетических аномалий (синдрома Дауна, синдрома Прадера – Вилли, Шмидта, Шерешевского – Тернера и др.).

Сахарный диабет I типа является самым распространенным. Данное заболевание может развиваться при генетической предрасположенности (например, если один из родителей больного, его родной брат или сестра имеют такой диагноз). В группу риска также входят дети, которые при рождении весили больше 4500 г или имели некоторые пороки развития. Иногда диабет отмечается при хронических заболеваниях, подразумевающих серьезные нарушения обмена веществ: гипертонии, ожирении высокой степени, поликистозе яичников. Фактором риска также являются длительная гормональная терапия синтетическими эстрогенами или кортикостероидами и применение сильнодействующих диуретиков. Диабет I типа иногда называют ювенильным, потому что дебют данного заболевания чаще наблюдается в подростковом периоде. Он развивается прогрессивно, при этом может погибнуть до 80 % клеток, образующих островки Лангерганса в поджелудочной железе. Обычно первые симптомы заболевания появляются, когда изменения в клетках становятся необратимыми. Патологический процесс прогрессирует постепенно, а начинается он за несколько лет до обнаружения внешних проявлений болезни. Вследствие иммунных нарушений клетки поджелудочной железы, вырабатывающие гормон инсулин, отмирают. В организме наблюдаются его дефицит и, соответственно, повышение уровня сахара в крови. Причина данной патологии имеет генетическую основу. Но даже если у кого-нибудь из ваших близких родственников был сахарный диабет, вы можете избежать этого заболевания. Рассмотрим факторы риска развития данного недуга.

Если у обоих родителей диагностирован сахарный диабет I типа, у детей риск его развития составляет более 30 %. В том случае, если семейная пара все же решает обзавестись потомством, врачи строго контролируют развитие беременности, а после рождения малыша регулярно его обследуют. Впоследствии ребенка ставят на учет у эндокринолога и назначают профилактическую терапию. При нормальном иммунном фоне и отсутствии генетической предрасположенности инсулинозависимый диабет может развиваться после перенесенной инфекции (особенно вирусной). Исследователи установили, что вирусы гриппа, эпидемического паротита (свинки), краснухи и цитомегаловирус могут воздействовать на клетки, образующие островки Лангерганса. Реже пусковым фактором развития сахарного диабета становятся физические и психические травмы, несбалансированный рацион с преобладанием жирной, жареной, консервированной сладкой пищи, тяжелые отравления и т. п. Разумеется, даже при высоком риске заболевания сахарным диабетом не надо с рождения водить ребенка по врачам и перегружать его многочисленными обследованиями. Эндокринологи установили, что есть три критических возрастных порога, во время которых может проявиться этот недуг.

Дебют диабета I типа может обнаружиться у ребенка в возрасте 4–7 лет. Когда малыш впервые идет в детский сад или школу, его иммунитет еще не может активно противодействовать разнообразным инфекциям. Если до 2 лет его организм был защищен материнскими антителами, получаемыми с грудным молоком, то теперь инфицирование становится более вероятным. А стресс, сопровождающий погружение в новую социальную среду, иногда становится пусковым фактором развития диабета при наличии генетической

предрасположенности.

Следующий критический период – подростковый возраст (11–14 лет). Организм ребенка претерпевает множество изменений, связанных с активным ростом и половым созреванием. Все органы работают в режиме повышенной нагрузки, в том числе и поджелудочная железа.

Последний период более длительный – с 20 до 29 лет. Формирование организма уже закончилось, но теперь в свои права вступают другие предрасполагающие факторы развития диабета: употребление алкоголя, курение, стрессы, чрезмерные физические и умственные нагрузки.

Симптомы сахарного диабета

Своевременное диагностирование заболевания помогает быстро устранить неприятные симптомы и подобрать адекватную терапию. Как уже было сказано выше, сахарный диабет невозможно вылечить, но при регулярном введении подходящих доз инсулина качество жизни больного останется высоким.

Постоянный дефицит инсулина приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Сахар поступает в наш организм с пищей, он быстро усваивается в пищеварительном тракте, а затем с помощью инсулина транспортируется к клеткам. При недостатке данного гормона глюкоза не может проникнуть сквозь их мембрану и постепенно накапливается в кровяной плазме. Врачи называют это состояние энергетическим голодом: в организме содержится достаточное количество сахара, но клетки и ткани страдают вследствие дефицита питания.

Кроме инсулина, уровень глюкозы в крови регулируется другими гормонами – адреналином и глюкагоном. Их называют противоинсулярными, поскольку они не понижают, а повышают содержание сахара. Например, при сильном стрессе происходит усиленная выработка адреналина, а уровень глюкозы в крови повышается. Помимо глюкозы, источником энергии для клеток является накопленный в липоцитах жир. Для его расщепления не требуется инсулин. Именно поэтому больные сахарным диабетом нередко худеют. К сожалению, жировая ткань не может полностью заменить углеводы. В процессе обмена веществ при расщеплении липидов образуется побочный продукт – кетоновые тела (например, ацетон). Они постепенно накапливаются в крови и начинают выделяться с биологическими жидкостями – мочой, слюной, потом. Именно поэтому для большинства диабетиков характерен выраженный запах ацетона изо рта, если заболевание находится на стадии декомпенсации.

Следующим диагностическим признаком является присутствие сахара в моче. У здоровых людей глюкоза не выделяется при мочеиспускании.

Избыточное количество сахара в крови способствует быстрому обезвоживанию организма, поскольку вода выводится почками. Моча при этом становится бесцветной. Больной постоянно ощущает сильную жажду, и пьет много жидкости, но это не приносит ему облегчения.

Все перечисленные выше симптомы характерны для диабета I типа. При сахарном диабете II типа поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, но его количество оказывается недостаточным. Кроме того, для данного недуга характерно нарушение восприимчивости клеточных стенок к этому гормону. Иными словами, для полноценного усвоения сахара клеткам требуется больше гормона, чем в обычных условиях.

Основными факторами диагностики диабета II типа являются гипергликемия, ожирение, высокий уровень инсулина в крови, повышенное артериальное давление, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижение зрения (диабетическая ретинопатия) и пониженная чувствительность кожи конечностей. Также наблюдаются нефропатия (обильное выделение

белка с мочой), шелушение кожи и болезненные ощущения в ногах и руках.

При диабете I типа наблюдаются гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови), выделение глюкозы с мочой, увеличение суточного количества мочи, постоянная жажда, снижение массы тела, повышение аппетита и беспричинная слабость. Для стадии декомпенсации характерны развитие кетоацидоза, выделение ацетона с мочой и потом.

Кетоацидозом называют тяжелое состояние больного, которое развивается на фоне декомпенсированного сахарного диабета. Это сбой в обмене веществ, при котором в крови повышается уровень жирных кислот и ацетона. Кетоновые вещества выделяются с мочой, придавая ей характерный запах. У пациента развиваются гнойничковые заболевания кожного покрова, появляется зуд кожи и слизистых оболочек, а также нарушается процесс заживления ран и ссадин.

Для сахарного диабета I типа характерен очень резкий, внезапный дебют. Накопившаяся в крови глюкоза выводится с мочой, причем объем последней резко увеличивается. Больной ощущает сильную жажду и пьет много жидкости, что, в свою очередь, усиливает мочеиспускание. Если медицинская помощь запаздывает, то у пациента снижается масса тела, а в кровь поступают жирные кислоты, образующиеся при экстренном расходовании жировых запасов. Постепенно эти токсичные соединения попадают в печень, вызывая жировое пропитывание ее тканей. Данная патология снижает фильтрационные способности печени, усугубляя имеющуюся интоксикацию. Кетоновые соединения не утилизируются в процессе обмена веществ, в крови нарастает уровень ацетона, а в моче обнаруживаются кетоновые тела. По мере нарастания отравления у больного снижается аппетит, возникает рвота, в тяжелых случаях возможна потеря сознания вплоть до комы. Параллельно в организме наблюдается ярко выраженный гормональный дисбаланс. У детей возможны кожные реакции (зуд, ссадины на местах расчесов, кандидоз, инфекционная сыпь и т. п.).

Главной целью терапии сахарного диабета является достижение состояния компенсации. Если больной строго соблюдает назначенную врачом диету, проводит инсулинотерапию, рассчитывает физические и эмоциональные нагрузки и полноценно отдыхает, то его самочувствие постепенно улучшается. Сахар и ацетон перестают выделяться с мочой, а количество жидкости, проходящей через почки, уменьшается. Уровень сахара в крови сохраняется в пределах нормы (допустимы незначительные кратковременные колебания).

Острые осложнения сахарного диабета

Отсутствие своевременно принятых мер усугубляет течение сахарного диабета I и II типа и приводит к ухудшению состояния. Острыми осложнениями являются кетоацидоз, гипогликемические состояния, кетоацидотическая, гипогликемическая и гиперосмолярная кома. Кетоацидоз возникает под воздействием провоцирующих факторов декомпенсации сахарного диабета. К ним относятся воспалительные процессы различной локализации, инфекционные заболевания вирусной и бактериальной природы, хирургическое вмешательство, тяжелые травмы, неконтрольный прием сильнодействующих медикаментов, длительный стресс. Перед кетоацидозом у больного нарастает инсулиновая недостаточность. Усвоение глюкозы практически прекращается, при этом сразу же страдают инсулинозависимые ткани. В кровь поступают противoinsулярные гормоны, а печень реагирует распадом гликогена. Наблюдается тяжелейшее внутриклеточное обезвоживание организма, которое сопровождается шоком. Химический состав крови нарушается, а периферическое и мозговое кровообращение замедляется, что обуславливает дефицит кислорода. Гормональный дисбаланс приводит к активизации распада липидов и мобилизации жирных кислот. Во всех жидкостях организма накапливаются кетоновые тела, развивается метаболический ацидоз.

Основным диагностическим признаком кетоацидоза является резкое ухудшение самочувствия

больного. Он жалуется на прогрессирующую сухость слизистых оболочек и кожи, у него понижается температура тела, наблюдаются также жажда, учащение мочеиспускания, слабость и головная боль. Более тяжелыми симптомами считаются сонливость, резкое снижение веса, нарушения сознания, рвота, сильный запах ацетона изо рта, шумное дыхание, болезненные ощущения в брюшной полости и мышцах, патологии рефлексов.

Гипогликемия – резкое понижение уровня глюкозы в крови. В некоторых случаях быстрое развитие данного осложнения приводит к смертельному исходу. Причиной патологии обычно становится дисбаланс между уровнем сахара в крови и количеством поступившего в организм инсулина. Нередко гипогликемия возникает после передозировки вводимого гормона (при небрежном выполнении указаний врача, самостоятельном переходе на другой препарат и т. п.), вследствие чрезмерных физических нагрузок, нарушения диеты, приема алкоголя или курения.

Последствия перенесенной больным гипогликемии могут быть очень тяжелыми. В первую очередь страдают клетки головного мозга. Многие неврологические нарушения оказываются обратимыми, но при повторении гипогликемии возможно снижение функций мозговой коры.

Первыми признаками развития данного осложнения обычно становятся резкое ухудшение работы головного мозга, беспричинная сонливость (реже – возбудимость), ощущение сильного голода, головные боли, головокружение, крупная дрожь, плач, громкий смех и судороги.

При легкой гипогликемии патологические проявления ограничиваются усиленным потоотделением, усилением аппетита, тахикардией, онемением губ и языка, нарушением внимания, слабостью и резкими колебаниями настроения. Появление одного или нескольких из перечисленных выше симптомов у больного диабетом является сигналом о неблагополучии и требует быстрого принятия соответствующих мер. В более тяжелых случаях возможны отдаленные последствия – дефицит внимания и нарушения памяти.

Резкое снижение уровня сахара в крови происходит после передозировки инсулина или глюкозопонижающих таблеток, нарушения режима питания и непосильных физических нагрузок.

Больной сахарным диабетом и его близкие должны запомнить, что гипогликемия может проявляться в виде беспричинной сильной слабости, обильного потоотделения, нервной дрожи или ощущения неестественного голода. Для купирования приступа следует съесть 2–3 кусочка сахара или выпить стакан сладкого напитка. Обычно больные постоянно носят с собой сахар или коробочку натурального сока, чтобы при необходимости быстро справиться с гипогликемией.

Другое тяжелое осложнение – гиперосмолярная кома – представляет собой повышение содержания в крови соединений натрия, хлора, бикарбонатов и глюкозы. Данная патология не сопровождается кетоацидозом, развивается постепенно в течение нескольких дней. На фоне гипергликемии наблюдаются прекращение высвобождения гликогена из печени, замедление распада жиров и уменьшение активности гормонов-антагонистов инсулина.

Чаще всего гиперосмолярная кома начинается с нарастания неврологических симптомов. К ним относятся помутнение сознания, увеличение тонуса мышц, подрагивание глаз, слабость и уменьшение глубины дыхания. Через некоторое время у больного начинается обезвоживание вследствие нарушения функционирования почек, а также учащается сердцебиение. Анализы при этом показывают нормальное содержание солей натрия и калия в крови.

Поздние осложнения сахарного диабета

К сожалению, даже при своевременном выявлении повышенного уровня глюкозы в крови и адекватно проводимом лечении у больных иногда развиваются поздние осложнения. В

некоторых случаях их можно предотвратить, если обращать внимание на новые симптомы и сразу же обращаться за помощью к специалистам.

Одним из самых тяжелых осложнений сахарного диабета является диабетическая нефропатия. Данный недуг поражает почечные кровеносные сосуды. При отсутствии необходимой терапии нефропатия приводит к смерти больного от уремии (самоотравления организма продуктами обмена веществ) и сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нередко симптомы начинающейся диабетической нефропатии ошибочно принимают за незначительные недомогания, обращаясь к врачу, когда время уже упущено. Первым признаком неблагополучия при диабете I типа становится гиперфункционирование почек: увеличение скорости образования мочи, усиление почечного кровотока, гипертрофия лоханок и т. п. Провоцирующими факторами являются генетическая обусловленность, хронический дефицит инсулина (при позднем диагностировании сахарного диабета или неправильно подобранной дозировке препарата) и артериальная гипертензия.

Диабетическую нефропатию лечат комплексными методами. Помимо корректировки доз инсулина и проведения всестороннего обследования, больному назначают диету с низким содержанием белковых соединений.

Поскольку при данном заболевании так или иначе страдают все внутренние органы и системы, в некоторых случаях развиваются неврологические нарушения. Диабетическая нейропатия возникает при частой гипергликемии. Нарастающие обменные нарушения становятся пусковым механизмом дегенерации нервных волокон. Последние подвергаются значительным структурным изменениям.

Первыми симптомами неблагополучия при диабетической нейропатии становятся ночные судороги, слабость и покалывание в мышцах. Затем (при отсутствии адекватной терапии) наблюдаются извращение тактильных ощущений («ползание мурашек»), жжение, болезненность, онемение, резкое снижение чувствительности).

Различают несколько разновидностей диабетической нейропатии. При кардиальной форме наблюдаются аритмия, пониженное артериальное давление и частые головокружения. Для гастроинтестинальной формы характерны ощущение тяжести в желудке и атоническая дистрофия кишечника. Урогенитальная форма характеризуется атонией мочевого пузыря и нарушениями половой функции у мужчин. Кроме того, возможны нарушения аккомодации зрачка и повышенное потоотделение. При автономной нейропатии (более редком осложнении сахарного диабета) возникают парез кишечника или диарея, сбои в системах терморегуляции и функционировании потовых желез, дистония мочевого пузыря и трофические кожные заболевания. В некоторых случаях сахарный диабет приводит к развитию офтальмологических осложнений. Самое тяжелое из них – диабетическая ретинопатия, которая может привести к полной потере зрения.

Данное осложнение на начальной стадии нередко протекает бессимптомно. Даже при наличии изменений в структуре глазного дна больной может жить обычной жизнью, не отмечая снижения остроты зрения. Диабетическая ретинопатия начинается с образования микроскопических аневризм кровеносных сосудов сетчатки. При осмотре они выглядят как мелкие точки темно-красного цвета. Через некоторое время эти пятнышки становятся оранжевыми, а затем бледно-желтыми. Сетчатка отекает, нарушается проводимость капилляров, возникает сосудистая пролиферация (патологическое разрастание сетки сосудов). Иногда первые признаки неблагополучия наблюдаются только на следующей стадии осложнения – при появлении внутриглазных кровоизлияний или нарушении структуры стекловидного тела. При этом помочь больному уже очень сложно. В самых тяжелых случаях развивается отслоение сетчатки, приводящее к частичной или полной необратимой потере

зрения.

Для профилактики диабетической ретинопатии больной должен выполнять все назначения эндокринолога и следовать его рекомендациям. Кроме того, желательно 2–3 раза в год посещать офтальмолога. Помимо этого, при диабете иногда наблюдается помутнение хрусталика глаза вследствие длительной гипергликемии. Данное состояние называют диабетической катарактой. Прозрачность хрусталика уменьшается, в нем возникают образования в виде пузырей, хлопьев и т. п. Лечение этой патологии обычно проводят хирургическими методами на фоне обычной диабетической терапии. Как уже было сказано выше, при сахарном диабете часто наблюдается поражение кровеносных сосудов. В частности, на их стенках образуются атеросклеротические бляшки. Макроангиопатия – это серьезное осложнение, для которого характерно формирование холестериновых отложений в крупных кровеносных сосудах головного мозга, конечностей и сердца. Данное заболевание может быть диагностировано даже у молодых людей.

Макроангиопатия развивается на фоне гипергликемии, гиперлипидемии, диабетической нефропатии и гипертонии. Опасность этого осложнения заключается в его бессимптомности. Например, ишемическая болезнь сердца при сахарном диабете может ничем себя не проявлять вплоть до наступления критической стадии. Выраженный атеросклероз сосудов нижних конечностей иногда приводит к развитию диабетической стопы, а необратимость изменений и длительное нарушение питания тканей являются поводом для ампутации.

В некоторых случаях при сахарном диабете развивается характерное поражение участков кожи, расположенных на передней поверхности голени. Медики называют это осложнение липоидным некробиозом. Данное заболевание является хроническим. В толще кожи появляются уплотненные бляшки, которые выглядят как пятна коричневого оттенка. Нередко они покрываются язвами и инфицируются. Причиной появления липоидного некробиоза является микроангиопатия, провоцирующая дезорганизацию соединительной ткани и отложение жиров вне липоцитов. Сначала на коже возникает несколько пятен или узелковых образований красноватого цвета. Затем на этих участках формируются бляшки диаметром до 10 см с желтовато-коричневым центром и синюшно-красным ободком. Их поверхность гладкая или слегка шелушащаяся. Через некоторое время в центре новообразований появляются капиллярные «звездочки», а в клетках кожи продолжает накапливаться коричневый пигмент. Возможно также изъязвление эпидермиса.

Для улучшения состояния больного при липоидном некробиозе врач может назначить лазеротерапию, дозированное облучение рентгеном и криодеструкцию. К сожалению, стойкий положительный эффект наблюдается не во всех случаях.

Синдром диабетической стопы развивается на фоне диабетических изменений в центральной нервной системе, крупных и мелких кровеносных сосудах. В зависимости от степени проявления патологии различают 5 стадий заболевания. На нулевой стадии наблюдается только выраженное ороговение кожи стопы, без открытых ран и язв. Для следующего этапа характерно образование поверхностной язвы на подошве стопы, одном или нескольких пальцах, а также в межпальцевом промежутке. При отсутствии адекватной терапии на II стадии в патологическом процессе уже участвуют подкожная жировая клетчатка, сухожилия и мягкие ткани. Возникают местные симптомы бактериального инфицирования: покраснение кожи вокруг язвы, локальное повышение температуры тканей, отечность и гнойное отделяемое из раны. III стадия характеризуется глубоким поражением мягких тканей стопы и костей. Кроме того, врач может диагностировать остеомиелит. Следующий этап развития болезни представляет собой гангрену части стопы. Затем, если пациент не обращался к врачу, гангрена приобретает локальный характер и приводит к летальному исходу.

Лечение диабетической стопы проводится комплексными методами. В первую очередь

больному необходима компенсация углеводного обмена. Рекомендуется также полная разгрузка стопы, на которой обнаружена язва. Рану нужно регулярно очищать с применением современных антисептиков. В некоторых случаях назначаются антибиотики и противовоспалительные препараты. При обнаружении патологии на III стадии проводится обследование, направленное на проверку состояния крупных и мелких кровеносных сосудов ноги. Закупорка сосудов и быстрое прогрессирование недуга являются поводом для ампутации конечности.

Даже при компенсированном сахарном диабете длительные нарушения обмена веществ могут привести к заболеванию суставов. В некоторых случаях наблюдается ограничение подвижности суставов пальцев рук. Данная патология негативно влияет на работоспособность, снижает возможность выполнения сложной ручной работы, а также может вызвать депрессию и психосоматические осложнения.

Специалисты считают, что подвижность суставов уменьшается вследствие накопления глюкозы в соединительной ткани, нарушения микроциркуляции крови в капиллярах и структурных изменений в тканях. Обычно патология развивается на фоне имеющейся у больного генетической предрасположенности. Осложнение развивается очень медленно и обычно проявляется во время пубертатного периода. Для легкой стадии характерно поражение 2–3 пальцев одной кисти, а прогрессирование недуга приводит к развитию изменений в остальных суставах пальцев. В тяжелых случаях возможны фиброзные изменения в сухожилиях и костные патологии.

Лечение данного осложнения заключается в полной компенсации имеющегося у больного сахарного диабета. Иногда врачи рекомендуют проведение лазеротерапии и физиопроцедур.

Ранний дебют сахарного диабета может привести к задержке физического и полового развития ребенка. Если заболевание не было своевременно выявлено, при отсутствии компенсации дефицита инсулина нарушается темп роста. Кроме того, запаздывает скелетное созревание (наблюдается отставание костного возраста от биологического). Позднее (в возрасте 10–12 лет) возможна задержка полового созревания. Данная патология свидетельствует о недостаточном контроле за обменом веществ или неправильно рассчитанной дозе инсулина.

Предупреждение этого осложнения заключается в своевременном выявлении сахарного диабета у ребенка, назначении адекватной инсулинотерапии и дополнительных препаратов (при необходимости), строгом контроле за обменом веществ и соблюдении диеты.

Поскольку при диабете нередко наблюдается выделение глюкозы с мочой, это может привести к развитию инфекционных заболеваний органов мочевыделительной системы. В сладкой среде быстро размножаются многие патогенные микроорганизмы, а снижение иммунитета на фоне эндокринной патологии лишь усугубляет данную проблему. Первыми признаками патологии обычно становятся повышение температуры тела, учащенное мочеиспускание, иногда сопровождающееся болями, неприятные ощущения в области поясницы и характерные изменения в анализе мочи (обнаруживаются белок и лейкоциты, при бакпосеве наблюдается рост бактерий). Лечение данного осложнения проводится комплексными методами. Сначала врач уделяет пристальное внимание нормализации уровня сахара в крови и гормональному уровню. Затем больному назначаются уроантисептики, антибиотики, фитотерапия и диета с пониженным содержанием соли.

При недостаточно компенсированном сахарном диабете развиваются характерные патологические изменения слизистой оболочки полости рта. У детей и подростков (реже у взрослых) диагностируют гингивит, пародонтит и альвеолярную пиорею. Кроме того, увеличивается риск развития кариеса. После компенсации основного недуга стоматолог должен назначить адекватное лечение, в зависимости от возраста больного, характера

патологических проявлений и индивидуальных особенностей организма.

Синдром Мориака – тяжелое осложнение сахарного диабета, которое обычно развивается у детей на фоне длительной декомпенсации углеводного обмена. Печень увеличивается в объеме, наблюдается задержка роста и полового развития при сохранном интеллекте. Кожа кистей и стоп окрашивается в оранжевый оттенок, на щеках появляется постоянный румянец. Для предотвращения данной патологии следует уделять пристальное внимание компенсации диабета, правильно рассчитывать дозировку инсулина и соблюдать диетические ограничения.

Осложнения инсулинотерапии

В некоторых случаях у больного сахарным диабетом наблюдается ухудшение самочувствия на фоне проводимой инсулинотерапии. Было установлено, что опасными могут быть не только осложнения основного недуга, но и неправильно проводимое лечение (например, нерациональное применение вводимого больному инсулина).

Инсулинотерапия может спровоцировать гипогликемию или синдром Солоджи, который возникает на фоне хронической передозировки гормона. Известно, что в завышенных дозах инсулин действует нетипично, вызывая резкое повышение уровня глюкозы в крови. Развивается стресс, а в ответ на эту реакцию в кровь выделяются гормоны – антагонисты инсулина, которые увеличивают содержание сахара.

Гипогликемия может развиваться без признаков патологии (до некоторого времени). Первыми симптомами неблагополучия обычно становятся внезапная слабость и легкая головная боль, которые исчезают после еды. Затем появляются головокружение, нарушения зрения (проходящие самопроизвольно), снижение работоспособности, нарушения сна, постоянная усталость и перепады настроения. При отсутствии адекватной терапии наблюдается очень быстрая утомляемость при любых нагрузках.

Врач должен постоянно контролировать состояние пациента и при необходимости корректировать дозировку вводимого инсулина, чтобы предотвратить развитие подобных осложнений.

У некоторых больных на фоне сахарного диабета развивается липодистрофия – патологическое изменение в подкожной жировой клетчатке, которое наблюдается в области введения инсулина. Например, на некоторых участках жировой слой может полностью отсутствовать. При гипертрофической липодистрофии, напротив, появляются припухлости вследствие избыточного роста клетчатки. Причиной данной патологии является выполнение нескольких инъекций инсулина в один участок кожи. Осложнение не причиняет вреда здоровью, но оставляет после себя нежелательные косметические дефекты. Кроме того, в пораженных участках тела нарушается всасывание инсулина. Для предотвращения липодистрофии больной должен чередовать места введения гормона. В некоторых случаях врачи рекомендуют проведение физиотерапевтических процедур.

У некоторых больных развивается аллергия на вводимый инсулин. Обычно первые проявления неблагополучия обнаруживаются через 7–10 дней после первой инъекции. Участок кожи на месте укола уплотняется, становится красным, отечным и болезненным, возможно появление зуда. При генерализованной форме аллергии у больного наблюдаются сыпь и отечность, развивается резкая слабость. В тяжелых случаях возможны бронхоспазм, парестезии и рвота. Очень редко встречается анафилактический шок, требующий немедленного вмешательства специалистов. Причины подобных патологических проявлений могут быть различными: некачественный инсулин, используемый для инъекций, индивидуальная реакция на «чужой» гормон и т. п.

Пожилые люди нередко страдают от инсулиновых отеков. Данное осложнение обусловлено

задержкой жидкости в тканях вследствие гормонального дисбаланса или заболевания почек. Отечность может быть локальной (например, в области крестца, голеней, глаз) или генерализованной (распространенной). После корректировки дозы инсулина врач может назначить диуретики или фитотерапию, направленную на выведение избыточной жидкости из организма.

Лечебное питание при диабете *Лечебное питание при ожирении*

Как уже было сказано выше, сахарный диабет почти всегда сопровождается нарушениями обмена веществ. При этом возможно как увеличение, так и уменьшение массы тела. Ожирение является одним из самых распространенных осложнений данного недуга.

Одним из самых эффективных и при этом безопасных методов снижения массы тела при сахарном диабете является диетотерапия. Специалистами было разработано несколько вариантов диет, основой которых является уменьшение калорийности потребляемых продуктов. Сначала врач помогает больному рассчитать оптимальную массу тела, а затем уже подсчитывает необходимое количество калорий. Чаще всего эндокринологи рекомендуют при выраженном ожирении снизить калорийность ежедневного рациона на 40 % по сравнению со средними показателями. Данная величина может быть повышена или понижена в зависимости от индивидуальных особенностей организма пациента. Кроме того, учитываются физическая активность, род занятий, возраст, пол и некоторые другие параметры.

Важным дополнением к любой диете, направленной на снижение массы тела, является дозированная физическая нагрузка. Существуют системы упражнений, разработанные специально для больных сахарным диабетом. Рекомендуется постепенно увеличивать количество повторений, не допуская при этом переутомления. В результате жировые запасы, накопленные в организме, постепенно расходуются, мышцы становятся упругими, улучшается обмен веществ.

Но не следует полностью отказываться от жиров! В рационе должны присутствовать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты, витамины и растворимые минеральные соединения. Даже при почечных патологиях в ежедневное меню следует включать белковую пищу (в небольшом количестве).

После установления диагноза «сахарный диабет» больному рекомендуется сразу же исключить из рациона пищу, для усвоения которой требуется много инсулина: легко растворимые и быстро всасывающиеся сахара. Их следует заменить, например, ксилитом или другими «безобидными» подсластителями.

Ожирение является поводом для снижения калорийности до 1800 ккал в день. При необходимости назначаются пищевые добавки, содержащие аминокислоты и другие полезные вещества.

Во время подбора дозы инсулина или при наличии некоторых осложнений эндокринолог может назначить диету № 8 (так называемый редуцированный рацион). Данный вариант включает в себя много вкусных блюд, обладающих высокой пищевой ценностью. Например, разрешены к употреблению морепродукты, содержащие соединения йода и многие незаменимые аминокислоты. В них содержится мало легкоусвояемых углеводов, поэтому их можно есть даже при ожирении высокой степени. Если натуральные морепродукты по каким-либо причинам недоступны, после консультации с диетологом допустимо заменить их белковым продуктом, известным под названием «белип», который состоит из нежирного творога, рыбного филе и растительного масла. Он отличается приятным вкусом, пониженной жирностью и сбалансированным белковым и аминокислотным составом.

Иногда больным диабетом рекомендуется проводить так называемые разгрузочные дни (например, жировые, белковые и т. п.). Список продуктов и их количество должен посоветовать врач. Например, во время белкового дня можно есть несоленое отварное мясо с овощным гарниром, овощи на пару и творог. Очень полным людям помогут разгрузочные дни, во время которых разрешается есть только яблоки, арбуз, кисломолочные продукты и т. п. Разумеется, при выборе такой диеты следует заранее скорректировать дозировку вводимого инсулина.

По мнению специалистов, существует несколько основных принципов организации лечебного питания при сахарном диабете:

1. Разработка редуцированной (малокалорийной) диеты.
2. Ограничение потребляемых углеводов, исключение или сведение к минимуму количества быстро всасывающихся сахаров.
3. Частичный отказ от животных жиров и соответствующих продуктов, введение в рацион растительных масел (преимущественно нерафинированных).
4. Увеличение количества объемной малокалорийной пищи в ежедневном рационе (сырых овощей, фруктов).
5. Частое дробное питание (до 7 раз в сутки) для того, чтобы избежать сильного ощущения голода.
6. Исключение из рациона продуктов и пищевых добавок, стимулирующих аппетит. Желателен отказ от пряностей, острых закусок, консервантов и т. п.
7. Ограничение соли до 6 г в день.
8. Снижение количества потребляемой жидкости до 1,5 л в сутки (при некоторых осложнениях сахарного диабета).
9. Проведение разгрузочных дней (по рекомендации диетолога).

Некоторые осложнения диабета являются поводом для исключения из рациона крепких мясных и рыбных бульонов, а также требухи. Рыбу и мясо желательно готовить на пару или отваривать.

Очень полезен свежий нежирный творог в качестве белкового компонента. При хроническом гастрите и колите следует отказаться от свежих овощей, содержащих грубую клетчатку.

Зелень и овощи желательно употреблять в виде пюре, а из мяса и рыбы готовить паровые котлеты. В качестве десерта подойдут компоты и кисели.

Редуцированный рацион назначается до тех пор, пока масса тела больного не уменьшится на достаточную величину. После этого можно увеличить калорийность пищи (в разумных пределах). Помимо снижения веса, пациент должен чувствовать улучшение физического состояния.

Диету желательно соблюдать в течение определенного времени (по назначению эндокринолога). Очень эффективно сочетание пищевых ограничений с дозированной физической нагрузкой.

Обменно-алиментарное ожирение нередко сопровождается дефицитом витаминов группы В. При этом следует периодически проводить терапию витамином В₆ (по назначению врача).

Кроме того, рекомендуется контролировать динамику веса и при необходимости вносить коррективы в рацион.

Принципы и правила приема пищи

Основным принципом подсчета углеводов, потребляемых за один прием пищи, является применение хлебных единиц (ХЕ). В данной системе за 1 единицу принимается количество продукта, в котором содержится 10–12 г углеводов. При сахарном диабете больной должен получать не более 7 ХЕ.

Для облегчения подсчета эндокринолог должен выдать пациенту подробную таблицу с информацией о содержании углеводов в ежедневно потребляемых им продуктах.

Например, 1 ХЕ равна 1 кусочку пшеничного хлеба, 2 столовым ложкам макаронных изделий, 2 столовым ложкам крупяной каши, 2 столовым ложкам отварных бобов. Строгий подсчет единиц и соблюдение рекомендованного врачом графика приема пищи поможет избежать осложнений сахарного диабета и нормализовать углеводный обмен.

Физиологические нормы калорийности потребляемой пищи у больных неосложненным сахарным диабетом I типа рассчитываются в зависимости от возраста, пола, рода занятий, ежедневной физической активности и других параметров. Все вычисления должен производить врач. Для взрослого человека норма потребления белковых продуктов составляет приблизительно 1,1 г на 1 кг массы тела (при отсутствии ожирения или дистрофии). Желательно включать в рацион белки животного происхождения, без которых невозможен полноценный обмен веществ. Количество подобных веществ ограничивается только при наличии почечных патологий.

Жиры (липиды) должны удовлетворять потребность нашего организма в энергии примерно на 30 %. Самыми полезными являются полиненасыщенные жирные кислоты, которые присутствуют в нерафинированных растительных маслах, орехах, тыквенных и подсолнечных семечках, а также в некоторых разновидностях морской рыбы. Некоторые больные ошибочно полагают, что потребление жирных продуктов может стать причиной развития кетоацидоза. На самом же деле, данное осложнение возникает только на фоне недостатка инсулина при декомпенсации сахарного диабета. Жиры ограничиваются лишь при возникновении серьезных осложнений.

Сахарозу желательно заменять сахарозаменителями, но полностью исключать ее из рациона нежелательно. Вместо обычного сахара можно есть сладкие натуральные продукты – овощи, фрукты, ягоды (в небольшом количестве). При дефиците углеводов начинает расходоваться накопленный в печени гликоген. Необходимая организму глюкоза образуется из жирных кислот и аминокислот, а нарушенный обмен веществ способствует накоплению в крови продуктов распада этих веществ.

Быстроусвояемые углеводы следует равномерно распределить по приемам пищи в зависимости от времени выполнения инъекций, разновидности назначенного врачом инсулина, его дозировки и некоторых других особенностей.

Не забывайте о полезных пищевых волокнах – натуральной клетчатке. Больному диабетом будут очень полезны хлеб из муки грубого помола, содержащий зерновые хлопья, семена подсолнечника, курагу и другие ценные добавки. Желательно включать в рацион бобовые, свежие овощи, фрукты, ягоды с кожурой и орехи. Клетчатка способствует замедлению всасывания так называемых быстрых углеводов в кишечнике, предотвращая резкое повышение уровня сахара в крови. Так можно снизить потребность организма в искусственном инсулине. Например, в яблоках, натуральных яблочном соке и пюре содержится одинаковое количество глюкозы. Но при потреблении этих фруктов потребуются

намного меньше инсулина, чем при питье осветленного яблочного сока.

В качестве дополнительного источника клетчатки врач может назначить больному пшеничные или ржаные отруби, пророщенное зерно и биодобавки, содержащие пищевые волокна.

Поскольку при сахарном диабете неизбежно нарушается обмен веществ, врачи рекомендуют больным регулярно принимать витамины. Конкретные препараты должен назначить специалист после обследования. Поливитамины рекомендуются беременным, кормящим женщинам, вегетарианцам и людям, страдающим сопутствующими заболеваниями. В некоторых случаях для улучшения самочувствия необходимы минеральные биодобавки, препараты железа, кальция и калия. Самолечение в любой ситуации недопустимо, все средства следует принимать только по назначению эндокринолога.

Существует и упрощенный способ планирования рациона при сахарном диабете I типа. Необходимо взять большую тарелку, разделить ее пополам, а затем одну из частей – еще пополам. Половину тарелки должны занимать овощи с пониженным содержанием крахмалистых веществ (шпинат, салат, морковь, свежая зелень, брокколи, цветная капуста, кольраби, помидоры, лук, свекла, огурцы, сладкий перец). В эту группу также можно включить грибы. Одну из четвертей следует заполнить углеводными продуктами (цельнозерновой хлеб, крупяные каши, макаронные изделия, рис, пресные лепешки, отварные бобы, картофель, кукуруза, тыква, крекеры). Оставшуюся четверть тарелки необходимо «нагрузить» белковыми блюдами (курица, индейка, рыба, морепродукты, нежирное мясо, тофу, сыр, яйца).

Из напитков допустимы компоты, нежирные молочные и кисломолочные продукты. Фрукты используются в качестве дополнения к рациону с учетом их количества в хлебных единицах.

Йоговский подход к правильному питанию при избыточном весе и склонности к ожирению

Как известно, при сахарном диабете одним из самых распространенных осложнений является ожирение. Некоторым больным активные движения противопоказаны, а соблюдение диеты в большинстве случаев невозможно. Занятия по йоговской методике – отличный вариант для нормализации массы тела, укрепления иммунитета и улучшения самочувствия. Разумеется, на начальном этапе все тренировки должны проводиться под руководством опытного инструктора, чтобы предотвратить травмы и переутомление.

Йога – это не только вариант оздоровительной гимнастики, а формирование особого образа жизни, который должен привести к душевному и физическому равновесию. Занятия ею подразумевают освоение сложной системы упражнений (более подробно о ней можно узнать из соответствующей литературы). В данной книге мы рассмотрим только асаны (позиции), рекомендованные к выполнению больным сахарным диабетом.

Преимущества занятий йогой очевидны. Вы не должны соблюдать диетические ограничения, как, например, во время посещения тренажерного зала, освоения упражнений фитнеса и аэробики. Рациональный режим питания предотвращает негативные последствия занятий (слабость, переутомление, плохое самочувствие). Тренировки можно проводить в любое удобное для вас время суток. Регулярные занятия и выполнение всех требований инструктора помогут вам нормализовать вес и в дальнейшем избежать ожирения. Даже при серьезных противопоказаниях к любым физическим нагрузкам тренер непременно подберет для вас подходящие асаны и поможет вам их освоить.

Начините занятия с самых простых позиций. Так вы подготовите ваши мышцы и связки к растяжению и статическому напряжению, но при этом не переутомитесь. Не стремитесь сразу выполнять весь комплекс рекомендованных вам упражнений, будьте терпеливыми и

последовательными. Например, вы можете сначала освоить 1–2 асаны в течение 2–3 недель, а затем постепенно перейти к более сложным позициям. Перемены к лучшему вы ощутите уже через 1,5–2 недели регулярных занятий.

Далее приведем примерный комплекс асан, предназначенный для начинающих йогов. Обратите внимание на отсутствие подробного описания позиций. Все движения вам покажет тренер, поскольку самостоятельное освоение может оказаться для вас сложным.

Краткая характеристика каждой асаны будет помещена после комплекса упражнений:

1. Экпадауттанасана. Постепенно добейтесь выполнения 8 циклов данной асаны в течение 1 занятия. Не забывайте менять поднимаемые ноги.
2. Уттанпадасана. Будет достаточно 4 циклов в течение 1 дня.
3. Савасана (это асана отдыха). Желательно оставаться в ней до 5 минут.

Через 2 недели после начала тренировок попробуйте перейти к следующим позициям:

1. Бхуджангасана (до 4 раз в день).
2. Шалабхасана (до 4 раз в день).
3. Савасана (в течение 4–5 минут).

Еще через 1–2 недели постарайтесь освоить Сантуланасану и Паванмуктасану. Выполняйте по 6 циклов ежедневно, не забывая менять ноги.

Через 1,5 месяца после начала занятий по йоговской методике изучите Суриянамаскарасану и Дханурасану. Эти позиции можно выполнять 4 раза в день. Не забывайте завершать каждый цикл асан Савасаной (до 10 минут). При отсутствии отдыха ваш организм будет активно запасать питательные вещества, чтобы предотвратить истощение, и тогда ваша склонность к ожирению может проявиться.

Со 2-го месяца тренировок включите в ежедневный комплекс упражнений Ардхавакрасану и Пашимоттанасану (до 4 раз ежедневно). Меняйте направления движений, чтобы все ваши мышцы и связки активно работали.

На этом вы можете завершить освоение йоговской методики. Перечисленных выше асан будет вполне достаточно, если вы будете регулярно и методично заниматься гимнастикой каждый день. В качестве дополнения вы можете разучить Суптавайрасану (ежедневно по 2 раза в каждую сторону).

Ниже приведена краткая характеристика основных асан:

Экпадауттанасана. Исходное положение – лежа на спине, тело прямое, пятки сомкнуты, ладони располагаются на полу, руки вытянуты вдоль туловища. Взгляд направлен вверх, дыхание ритмичное. Выпрямите пальцы правой ноги, напрягите ее мышцы, оставляя другую ногу расслабленной. Сделайте глубокий вдох, поднимая выпрямленную ногу до вертикального положения. Время выполнения – около 8 секунд. Обратите внимание на то, чтобы двигалась только ваша напряженная нога. Остальные части тела должны быть расслабленными. Установив ногу в вертикальном положении, задержите дыхание на 5–6 секунд. Затем выдохните воздух, опуская вытянутую напряженную ногу на пол. Когда вы вернетесь в исходное положение, первый цикл данной асаны будет закончен. Отдохните в течение нескольких секунд, а затем повторите это упражнение с другой ногой.

Уттаннадасана. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони располагаются на полу, ноги прямые, пятки и большие пальцы ног сомкнуты, взгляд направлен вверх. Дыхание ритмичное. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, затем выдержите паузу. При этом вытяните и напрягите пальцы ног, насколько это возможно, затем поднимите ноги примерно на 30 см над поверхностью пола. Задержитесь в данной позе на 7–8 секунд. На выдохе опустите ноги в таком темпе, чтобы они оказались на полу в момент полного выхода воздуха из легких. Отдохните в течение нескольких секунд, а затем повторите описанные выше действия.

Бхуджангасана. Исходное положение – лежа на животе, голова повернута вбок (щека на полу). Ладони расположите таким образом, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Прижмите локти к торсу, сомкните пятки, пальцы ног плотно прижмите к полу. Дышите ритмично и размеренно. Поверните голову вперед и немного отклоните назад. Сделайте глубокий медленный вдох, одновременно поднимая грудь и голову (область пупка должна оставаться прижатой к полу). Ваши ноги должны оставаться выпрямленными. Посмотрите вверх и задержите дыхание на несколько секунд. Затем выдохните, опуская голову вниз и постепенно возвращаясь в исходное положение. Отдохните в течение 5–6 секунд, после чего повторите асану, повернув голову в другую сторону.

Шалабхасана. Исходное положение – лежа на животе, голова повернута в сторону, щека на полу, руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат рядом с бедрами. Сожмите руки плотно в кулаки таким образом, чтобы указательные и большие пальцы образовали кольцо, и прижмите к полу. Вытяните ноги так, чтобы кончики пальцев плотно прилегли к полу. Сделайте глубокий вдох через нос и сделайте паузу. Одновременно поверните голову вперед и обопритесь подбородком об пол (если у вас жесткое напольное покрытие, заранее постелите на него одеяло или специальный коврик). Крепко сожмите кулаки и напрягите мышцы рук, а затем напрягите ноги и быстро поднимите их над полом. Задержитесь в этой позиции на 4–6 секунд. После этого выдохните, расслабляя мышцы и возвращаясь в исходное положение. Отдохните в течение 4–5 секунд, а затем повторите асану, повернув голову в другую сторону. Вы можете поднимать ноги поочередно, если ваша физическая подготовка оставляет желать лучшего.

Сантуланасана. Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед. Осуществляя упор на правую ступню, согните в колене левую ногу и доведите пятку до бедра. Охватите рукой все пальцы левой ноги и подтяните ее как можно ближе к бедру. Затем напрягите мышцы правой руки, соединив пальцы, медленно поднимите ее вверх. Обратите внимание на то, что во время движения ладонь должна быть обращена вниз, а затем – повернута вперед. Приняв описанную выше позу, задержитесь в ней на 4–8 секунд (по возможности). Ваша правая нога и поднятая рука должны быть максимально напряжены. Дыхание ритмичное, средней глубины. Постепенно вернитесь в исходное положение: сначала медленно опустите руку, не переставая напрягать ее, а затем поставьте левую ногу на пол. После этого вы можете расслабить мышцы на 5–6 секунд. Завершите асану повторением упражнения с другой ногой и рукой.

Паванмуктасана. Исходное положение – стоя на полу, руки опущены вдоль тела, взгляд направлен вперед. Дыхание ритмичное. Медленно поднимите правую ногу, сгибая ее в колене, и подтяните к груди. Положите правую руку на голеностопный сустав согнутой ноги, а левую расположите на колене. Притяните его к груди (насколько это возможно), не надавливая на голеностоп. Стойте на одной ноге в течение 6–7 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение, отдохните и повторите то же самое другой ногой и рукой.

Суриянамаскарасана. Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища. Шея выпрямлена, взгляд направлен вперед. Дыхание ритмичное. Сделайте глубокий медленный вдох, одновременно поднимая обе руки вверх и

перемещая их вперед. Ладони должны располагаться параллельно друг другу (направьте их вперед). Выдохните, одновременно наклоняясь вперед верхней частью тела и опуская руки вниз. Прикоснувшись кончиками пальцев к полу, закончите выдох и задержите дыхание на 6–7 секунд. Ваше туловище должно быть расслабленным, а тазовый пояс и ноги – напряженными. Опустите голову между руками. При наличии достаточной растяжки вы можете расположить ладони на полу. Затем положите руки на ноги и постепенно вернитесь в исходное положение, одновременно выполняя вдох. Отдохните в течение 5 секунд.

Дханурасана. Исходное положение – лежа на животе, голова повернута в сторону, одна щека на полу, руки вытянуты вдоль туловища, ноги соединены. Дыхание ритмичное. Согните обе ноги в коленях, приблизьте голеностопные суставы к бедрам и обхватите лодыжки одноименными руками (если у вас недостаточная растяжка, дотянитесь руками до пальцев ног). Подбородок поставьте на пол, предварительно подложив свернутый коврик. Сделайте очень глубокий медленный вдох, одновременно поднимая голову и выпрямляя шею. Оттяните ноги назад, поднимая вверх грудную клетку. Взгляд направлен вперед и вверх. Колени плотно сомкнуты. Задержите дыхание на несколько секунд, затем на выдохе постепенно вернитесь в исходное положение. Отдохните в течение нескольких секунд, после чего выполните данную асану, повернув голову в другую сторону.

Ардхавакрасана. Исходное положение – сидя на полу, ноги выпрямлены параллельно друг другу, спина прямая, ладони лежат на поверхности пола. Дыхание произвольное. Согните одну ногу в колене и немного отведите ее назад. Стопу расположите снаружи другой, выпрямленной ноги (между голеностопным суставом и коленом). Прижмите пятку к выпрямленной ноге, а колено поднимите вверх. Поднимите руку (одноименную с прямой ногой), обхватите голень ладонью на уровне голеностопного сустава согнутой ноги. Рука и колено при этом должны образовать подобие замка. В случае недостаточной растяжки вы можете прикоснуться пальцами к ноге и задержаться в этом положении. Расправленную ладонь второй руки положите на талию, повернув большой и указательный пальцы кверху. Между согнутой в локте рукой и выпрямленной ногой должен получиться прямой угол. Шея и спина остаются выпрямленными. Сделайте глубокий медленный вдох, одновременно поворачивая корпус, талию, голову и шею в сторону согнутого локтя. Двигайтесь, пока это возможно. Затем задержите дыхание на 5–7 секунд. Спокойно смотрите вдаль. Потом выдохните, постепенно возвращаясь в исходное положение. Расслабьтесь, разомкнув руки и ноги, и отдохните в течение нескольких секунд. Затем выполните описанные выше действия, начиная с другой руки и ноги.

Пашимоттанасана. Исходное положение – сидя на полу, ноги выпрямлены и соединены, спина прямая. Руки свободно располагаются по бокам торса. Медленно выпрямите их таким образом, чтобы они располагались параллельно ногам. Дотянитесь пальцами левой руки до пальцев одноименной ноги. Если у вас недостаточно эластичные связки, ограничьтесь движением рук к выпрямленным ногам насколько это возможно (пусть ладони при этом находятся на полу). Не сгибайте ноги и плотно прижимайте к полу пятки. Дыхание произвольное. Выполните выдох, одновременно наклоняя голову до промежутка между руками. Напрягите мышцы ног, вытяните пальцы и, удерживая голову руками, потяните руки вперед, насколько это возможно. Ни в коем случае не сгибайте ноги в коленях. Задержитесь в данной позиции на 7–8 секунд. Вдохните, возвращаясь в исходное положение. Пусть ваши руки перемещаются только по ногам. Отдохните в течение нескольких секунд.

Суптавайрасана. Исходное положение – сидя на полу, опираясь на пятки, ноги согнуты в коленях. Расположите ладони на полу с обеих сторон от торса, выпрямите спину. Взгляд направлен перед собой, дыхание ритмичное. Встаньте на колени, положите ладони на пол рядом с ними и обопритесь на руки. Расстояние между ногами должно составлять примерно 10 см. Положите голеностопные суставы и ступни на пол так, чтобы пальцы ног оказались сомкнутыми, а пятки разъединенными. Очень аккуратно опустите бедра на ступни, продолжая

опираться на руки. Если для вас данная асана будет сложной, откажитесь от нее или выполняйте облегченный вариант (стоя на коленях). Поднимите правую руку, положите ее на пол позади голеностопного сустава и прогните спину. При этом дотянитесь до пола правым, а затем левым локтем. Передвиньте локти к лодыжкам, постепенно опуская голову до пола. Когда вы коснетесь его поверхности, опустите сначала плечи, а затем и спину. Все ваши движения должны быть очень плавными и постепенными. Теперь вы можете выпрямить руки и вытянуть их вдоль торса, ладони окажутся на полу около ваших ног. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Затем обхватите руками голеностопные суставы, располагая локти на полу. Опираясь на лодыжки и локти, поднимите сначала голову, затем туловище, после чего вернитесь в исходное положение и отдохните в течение 7–8 секунд.

Савасана (поза отдыха и релаксации). Ее следует выполнять ежедневно после каждой осваиваемой асаны. Исходное положение – лежа на полу, тело прямое, ладони лежат на поверхности пола. Дыхание произвольное. Закройте глаза и расслабьте мышцы. Через 2 секунды откройте глаза, затем снова закройте их на такой же промежуток времени. Повторите это несколько раз. Потом закройте глаза, откройте их, посмотрите сначала вверх, потом вниз, влево, вправо и прямо, а затем снова опустите веки. Повторите все 3–4 раза в медленном темпе. Откройте рот на максимальную ширину, не перенапрягая мышцы. Заверните язык кончиком назад, закройте рот, не меняя его положения. Задержитесь в данной позиции на 9–10 секунд, потом снова откройте рот и расслабьте язык. Повторите перечисленные выше действия 2–3 раза. Сконцентрируйте свое внимание на пальцах ног, постарайтесь максимально расслабить их. Затем «передвигайте» сознание вверх по ногам, расслабляя мышцы голени, коленные суставы, бедра, поясницу, талию и т. д. до самой головы. Не торопитесь, ощущайте, как ваше тело отдыхает и наполняется энергией. Слегка подвигайте головой вправо и влево, разминая шейные мышцы. Положите ее поудобнее, расслабьте лицо. Представьте, что вы находитесь в очень красивом и приятном для вас месте, сделайте 11–12 циклов глубокого дыхания. Оставайтесь на 10 минут в данной асане.

Фитотерапия при сахарном диабете

При отсутствии противопоказаний эндокринолог может рекомендовать больному сахарным диабетом дополнительную терапию – лечение целебными растениями. Врач посоветует определенные травяные сборы и настои, которые помогут вам справиться с проявлениями недуга и укрепят ваше здоровье.

Артишок – очень полезное растение, в мякоти которого содержится много ценных белковых соединений и клетчатки. Обычно его добавляют в салат. Очищенная мякоть артишока обладает приятным вкусом и прекрасно дополняет многие блюда. Кроме того, в нем содержится резервный полисахарид инулин, который быстро усваивается и обеспечивает питанием организм больного.

Поскольку артишок в нашей стране не очень популярен, многие люди не знают, как его готовить. Сначала соцветия следует обработать. Тщательно вымойте их, удалите острым ножом кончики чешуек и стебель. Смочите растение подкисленной водой, чтобы мякоть не потемнела. Ложкой с узким краем удалите завязи цветков.

Снова вымойте артишоки и перевяжите ниткой, чтобы листочки не развалились в процессе термической обработки. Для того чтобы в растении сохранились витамины и ценные минеральные вещества, постарайтесь не хранить его в течение длительного времени.

В фитотерапии при сахарном диабете также используется арония черноплодная, известная как черноплодная рябина. Плоды этого дерева назначают для лечения и профилактики разнообразных заболеваний, приводящих к повышению проницаемости крупных и мелких кровеносных сосудов. Употребление в пищу плодов аронии позволяет насытить организм витаминами и дубильными веществами, а также предотвратить развитие ломкости и

хрупкости сосудов. Вы можете есть свежие плоды, делать из них компоты, морсы, варенье и в сушеном состоянии арония сохраняет свои целебные свойства.

Широко распространенный в средней полосе России боярышник кроваво-красный способствует нормализации обмена веществ. В связи с этим его плоды рекомендуется применять при разнообразных эндокринных заболеваниях. Из них можно готовить напитки, варенье, кисель. Слегка обжаренные сушеные плоды можно измельчать в кофемолке и заваривать, как кофе.

Брусника – очень полезная ягода. Она действует на организм как природный уроантисептик, повышает тонус кровеносных сосудов, снабжает все клетки и ткани витаминами и биологически активными веществами. Поскольку при диабете очень часто страдают почки, бруснику крайне желательно включить в ежедневный рацион. Также эту ягоду советуют употреблять при разнообразных инфекциях мочевыводящих путей. Вашу фантазию никто не ограничивает: вы можете делать из брусники компоты, морсы, добавлять свежие или размороженные ягоды в салаты и кондитерские изделия, готовить варенье или джем. Но помните о том, что при термической обработке многие ценные свойства брусники утратятся.

Другая широко известная ягода – ежевика – тоже может использоваться в качестве фитотерапевтического средства при сахарном диабете. В ней много витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. Ежевичный сок оказывает общеукрепляющее действие на организм и успокаивает нервную систему. Свежие и сушеные ягоды рекомендуется включать в рацион при некоторых осложнениях диабета, а также при простуде, ОРЗ, ОРВИ и ангинах. Желательно есть свежие плоды ежевики, поскольку они наиболее полезные.

Клюква, как и брусника, является природным уроантисептиком. Эта кисловатая ягода способствует утолению жажды, что немаловажно при сахарном диабете в период декомпенсации. Лучше всего из спелых ягод готовить морсы или же употреблять их в свежем виде, поскольку при термической обработке будут разрушены многие полезные витамины и биологически активные соединения. Вы можете пить клюквенные напитки ежедневно, добавляя в них по вкусу безвредные подсластители.

Правильная диета – гарантия полноценной жизни

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, которое влияет на все органы и системы. К сожалению, вылечить его невозможно, но компенсировать проявления данного недуга можно и нужно. Основными задачами диетотерапии при диабете являются строгое соблюдение рекомендованного врачом режима питания, ограничение или полное исключение из ежедневного рациона быстроусвояемых углеводов, сбалансированное меню с полноценным содержанием белков, жиров, углеводов и растворимых минеральных солей, а также точный подсчет калорийности потребляемых продуктов.

Поскольку при диабете очень важна профилактика атеросклероза, в список продуктов непременно следует включить свежие овощи и фрукты, содержащие клетчатку. Желательно также ограничить количество животных жиров, по возможности заменяя их растительными. Исключением из этого правила являются дети в возрасте до 7 лет, поскольку для полноценного роста и развития им необходимы липиды.

Основной принцип диеты при диабете заключается в правильном подборе продуктов в соответствии с количеством содержащихся в них углеводов и принимаемыми дозами инсулина. Суточный рацион должен содержать в среднем 50 % углеводов, 30 % жиров и 20 % белков.

Существуют специальные системы расчета калорийности рациона и потребности в

определенных веществах. Более подробно об этом может рассказать участковый эндокринолог во время консультации.

Углеводы являются основным источником энергии, необходимой нам для полноценной жизнедеятельности: 1 г углеводов приносит организму 4 ккал.

Как уже было сказано выше, при сахарном диабете следует исключить или максимально ограничить быстроусвояемые углеводы. Кроме того, необходимо помнить, что в овощах и фруктах содержится неодинаковое количество калорий.

Например, к низкоуглеводным натуральным продуктам (не более 5 г углеводов в 100 г) относятся огурцы, помидоры, большинство сортов капусты, кабачки, баклажаны, тыква, редис, зеленый салат, укроп, зеленый лук, клюква, лимоны.

В следующую группу (5–10 г углеводов в 100 г) входят морковь, свекла, бобовые, корень и зелень петрушки, апельсины, грейпфруты, мандарины, клубника, смородина, малина, абрикосы, груши, персики и дыня. Перечисленные продукты можно есть лишь в ограниченном количестве – не более 200 г в сутки.

К высокоуглеводным продуктам (более 10 г углеводов в 100 г) относятся картофель, зеленый горошек, бананы, ананасы, виноград, инжир, финики.

Помните о том, что углеводы содержатся также в хлебе и хлебобулочных изделиях, макаронах, крупах, молоке и молочных продуктах. Попросите врача предоставить вам подробные таблицы калорийности, чтобы вы могли самостоятельно составлять ежедневный рацион.

Белки должны быть основной частью питания при сахарном диабете. Эти вещества являются строительным материалом для живых клеток и источником энергии. В 1 г белка содержится 4 ккал. Самыми популярными белковыми продуктами считаются рыба, мясо, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб и бобовые.

С биохимической точки зрения белки представляют собой совокупность ценных аминокислот, которые не могут быть синтезированы в процессе обмена веществ. Самыми важными являются аланин, серин, тирозин, глицин, аспарагин, цистеин и глутамин, а также аргининовая и глутаминовая кислоты.

Помните о том, что в процессе обмена веществ аминокислоты, выделяющиеся при расщеплении белков, могут преобразовываться в источники углеводов. Данный факт следует учитывать при расчете дозировки инсулина.

Жиры необходимы организму для построения клеточных мембран и обеспечения полноценного обмена веществ: поступления в организм ненасыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов и т. п. Их калорийность довольно велика: в 1 г содержится 9 ккал. Желательно включать в рацион больше растительных жиров, ограничивая при этом животные.

Витамины и минеральные соли очень нужны больному сахарным диабетом, поскольку при общей ослабленности организма возможно развитие осложнений. Эндокринолог поможет подобрать витаминные препараты и пищевые добавки, которые поспособствуют компенсации патологии обмена веществ и благотворно повлияют на общее состояние пациента.

Составляя ежедневное меню, учитывайте ваши индивидуальные предпочтения. Вы можете выбирать продукты, которые вам нравятся, не забывая при этом о подсчете калорий и установлении баланса между белками, жирами и углеводами.

Сначала посоветуйтесь с врачом и определите вашу суточную норму калорий (в зависимости от вашей массы тела, рода деятельности, образа жизни, наследственной предрасположенности к полноте и т. п.). Затем внесите коррективы в рацион, учитывая индивидуальные особенности. Например, если у вас имеется избыточная масса тела, ограничьте до минимума количество животных жиров, заменив их растительными. При наличии осложнений основного заболевания прислушайтесь к рекомендациям врача – возможно, он посоветует увеличить долю белковых продуктов и свежих низкокалорийных фруктов.

Режим приема пищи также очень важен при сахарном диабете. Оптимальным вариантом является дробное, шестизаровое питание, то есть три основных приема пищи и три «перекуса». Такой режим вполне оправдан. Поскольку поджелудочная железа не вырабатывает инсулин (или же его количества недостаточно для нормального функционирования организма), больному приходится несколько раз в день делать его инъекции. Каждая доза этого гормона должна перекрываться соответствующим количеством углеводов. При дефиците питания инсулин резко снизит уровень глюкозы в крови и вызовет гипогликемию. Кроме того, введенный гормон не сразу выводится из организма, а продолжает действовать в течение некоторого времени. Поэтому через 3–3,5 часа после основного приема пищи рекомендуется съесть небольшой фрукт, бутерброд или хрустящий хлебец, выпить стакан кефира или ряженки.

Приведенные выше рекомендации применимы при диабете как I, так и II типа. Однако в последнем случае существуют специфические особенности диеты. Калорийность рациона желательно сохранять неизменной (25 ккал на 1 кг массы тела в сутки). При диагностировании ожирения данная величина снижается до 15 ккал на 1 кг веса в сутки. Как и при диабете I типа, следует соблюдать оптимальный пищевой режим, питаться 5–6 раз в день, уменьшив объем порций. Желательно ограничить употребление насыщенных жиров и отказаться от продуктов с высоким содержанием холестерина. Очень полезно есть свежие фрукты и овощи, в которых присутствует много клетчатки. Разумеется, при любом типе диабета следует отказаться от алкоголя, чтобы уменьшить нагрузку на печень и почки, а также предотвратить развитие осложнений.

Для улучшения вкуса пищи вместо легкоусвояемых углеводов (к которым относится, в частности, сахар) желательно использовать сахарозаменители. Большинству людей, особенно детям, очень трудно полностью исключить из рациона сладкие продукты. Искусственные подсластители помогут справиться с данной проблемой.

Естественные сахарозаменители немного повышают уровень глюкозы в крови, поэтому их следует использовать в ограниченном количестве, а также учитывать их присутствие при составлении рациона.

Самыми популярными являются фруктоза, сорбит и ксилит. Искусственные подсластители не содержат калорий, но при избыточном употреблении они могут негативно повлиять на почки и печень. Обычно врачи рекомендуют использовать сукразит, цикламат натрия и аспартам. Последний не выдерживает термической обработки, поэтому его рекомендуется добавлять в уже готовые блюда.

Диетотерапия при осложнениях сахарного диабета

Даже самая удачная и сбалансированная диета должна быть подвергнута корректировке, если сахарный диабет привел к развитию осложнений (несмотря на все принимаемые меры).

В период кетоацидотической декомпенсации следует снизить общую калорийность рациона и полностью исключить животные жиры.

Вместо сыра, сливочного масла и сметаны желательно есть углеводные продукты. По

рекомендации врача можно есть сахар, сладкие спелые фрукты, пшеничный хлеб и картофель. Если состояние больного ухудшается, допустимо употреблять только натуральные овощные и фруктовые соки и пюре, кисель, напитки со щелочной реакцией (например, природную минеральную воду). Через некоторое время можно будет ввести в рацион хлеб и постное мясо. Расширение списка продуктов допустимо только после нормализации состояния пациента.

Если сахарный диабет недостаточно компенсирован и у больного часто возникает гипогликемическое состояние, следует обратить внимание на количество углеводов в рационе. Например, при гипогликемии за 10–20 минут до еды необходимо скорректировать время приема пищи, начиная каждую трапезу с углеводных продуктов (например, с пшеничного хлеба).

В случае появления характерных предвестников понижения уровня сахара в крови (выраженного чувства голода, слабости и обильного потоотделения) необходимо съесть немного хлеба или выпить сладкий теплый чай. При возникновении сильной головной боли, головокружения, парестезии, судорог следует дать больному 2–3 ст. л. сахарного сиропа или сладкий напиток. В тяжелых случаях необходима инъекция глюкозы.

Обычно после употребления кусочка хлеба признаки гипогликемии исчезают через 15 минут, а сладкий чай действует быстрее. Применение сахарного сиропа или глюкозы позволяет очень быстро купировать данное осложнение.

Сахарный диабет и продукты питания

В период компенсации сахарного диабета можно включать в рацион продукты из приведенного ниже списка:

- хлеб и хлебобулочные изделия (в том числе ржаные, с отрубями и зерновыми добавками), макаронные изделия, сухари, каша из риса или овса, небольшое количество сдобы;
- свежие и замороженные овощи, бобовые (в небольшом количестве), кукуруза, картофель, свежие, замороженные и сушеные фрукты, консервированные овощи и фрукты без сахара и химических добавок;
- продукты, обжаренные на животных и растительных жирах (в небольшом количестве);
- приправы и пряности (черный и красный молотый перец, ароматные травы, горчица, соль);
- разнообразные супы (овощные, рыбные, мясные, куриные).
- молочные продукты (нежирное молоко, свежие йогурты без добавок, кефир, нежирный сыр, свежий творог, сгущенное молоко без сахара, растительные сливки, ряженка);
- рыба (любые сорта, кроме очень жирной). Желательно потреблять в отварном или слегка обжаренном виде. Можно включить в рацион красную и черную икру в качестве ценного белкового компонента;
- морепродукты (мидии, устрицы, креветки, морские гребешки, крабы, омары, кальмары);
- мясные продукты (индейка, курица, утка без кожи, мясо кролика, телятина, молодая баранина, постная ветчина, вареная колбаса без консервантов и ароматизаторов, куриная и говяжья печень);
- растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное, маргарин пониженной жирности). Для обжаривания следует использовать рафинированные разновидности, а для приготовления салатов и добавления в готовые блюда – нерафинированные);

- десерты и сладости (фруктовые салаты с растительными сливками, несладкие бисквиты, пирожные и пироги на подсластителях, шоколад в небольшом количестве);
- орехи (грецкие, фундук, арахис, миндаль, фисташки в свежем или слегка обжаренном виде);
- напитки (натуральные соки без добавления сахара и консервантов, кофе в небольшом количестве, зеленый и черный чай, минеральная вода, газированная вода на подсластителях, низкокалорийные сладкие напитки, компоты, отвары и кисели из ягод и фруктов).

«Полезно» не означает «невкусно»

Соблюдение определенных ограничений в рационе вовсе не означает, что вы должны исключить из ежедневного меню все ваши любимые продукты и отдать предпочтение невкусной, но полезной пище. Даже при таком эндокринном заболевании, как сахарный диабет, вы можете питаться с удовольствием. Приведенные ниже рецепты помогут вам составить сбалансированный рацион и не испытывать при этом эмоциональный и физический дискомфорт.

Салаты

Салат с куриной грудкой и авокадо

Ингредиенты

Сваренная на пару грудка – 1 шт.

Авокадо средней величины – 1 шт.

Свежевыжатый лимонный сок – 2 ч. л.

Листья цикория – 3–4 шт.

Для соуса

Виноградный уксус – 2 ст. л.

Горчица – 1 ч. л.

Оливковое масло – 5 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Куриную грудку освободите от кожи, удалите кости и нарежьте мясо тонкими полосками. Цикорий вымойте, обсушите и нашинкуйте. Авокадо разрежьте пополам, очистите, удалите косточку, нарежьте мякоть кубиками и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела. Соедините виноградный уксус с горчицей и оливковым маслом, добавьте соль и хорошо перемешайте. Цикорий, куриное мясо и авокадо выложите в салатник, залейте полученным соусом и перемешайте. Готовое блюдо подавайте на стол в охлажденном виде.

Салат с консервированной кукурузой

Ингредиенты

Отварные или консервированные бобы – 320 г

Консервированная кукуруза – 200 г

Яйца – 2 шт.

Сметана (нежирная) – 7 ст. л.

Зелень петрушки – 1 пучок

Зелень сельдерея – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Зелень петрушки нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте бобы и кукурузу, посолите, заправьте сметаной и перемешайте. Полученную массу выложите горкой в салатник, украсьте веточками сельдерея и подайте на стол. Вместо бобов можно использовать консервированную фасоль.

Салат овощной с черносливом

Ингредиенты

Белокочанная капуста – 250 г

Морковь – 1 шт.

Зеленые яблоки – 2 шт.

Чернослив (без косточек) – 8 шт.

Сметана – 3 ст. л.

Зеленый лук – 1 пучок

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Чернослив заранее замочите в горячей воде на 30–40 минут, затем слейте жидкость и нарежьте небольшими кусочками. Разберите капусту на листья, вымойте, обсушите и нашинкуйте. Морковь измельчите. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте измельченный зеленый лук, посолите, заправьте сметаной и перемешайте. Подавайте на стол в охлажденном виде.

Салат из отварных овощей с зеленым горошком

Ингредиенты

Картофель – 4 клубня

Морковь – 2 шт.

Консервированный зеленый горошек – 250 г

Сметана (нежирная) – 10 ст. л.

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь и картофель вымойте и отварите в подсоленной воде, после чего остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные овощи выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и украсьте перед подачей на стол веточками петрушки.

Салат бельгийский

Ингредиенты

Брюссельская капуста – 200 г

Морковь – 1 шт.

Консервированный зеленый горошек – 2 ст. л.

Измельченная зелень укропа – 1 ст. л.

Майонез на перепелином яйце – 1 ст. л.

Молотый тмин – на кончике ножа

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту вымойте, обсушите и нарежьте соломкой. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посыпьте тмином, посолите и заправьте майонезом, смешанным с зеленью укропа. Перед подачей на стол охладите. Кроме того, в майонез можно добавить ваши любимые пряности.

Салат витаминный со спаржей

Ингредиенты

Спаржа – 200 г

Брюссельская капуста – 100 г

Помидоры – 2 шт.

Огурец – 1 шт.

Консервированный зеленый горошек – 100 г

Сметана (нежирная) – 3 ст. л. Соль по вкусу

Способ приготовления

Отварите капусту, откиньте ее на дуршлаг, остудите и нарежьте крупными кусками. Помидоры и огурец вымойте и нашинкуйте. Спаржу варите до размягчения, после чего остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и сразу подайте на стол.

Салат луковый

Ингредиенты

Репчатый лук – 1 шт. Кислое молоко – 200 мл Зелень укропа для украшения Соль по вкусу

Способ приготовления

Слейте сыворотку с кислого молока. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами, выложите в салатник, залейте кислым молоком, посолите, сверху украсьте веточками укропа и поместите в холодильник на 40–45 минут, после чего подайте на стол.

Салат огуречный со сладким перцем

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт. Помидоры – 3 шт.

Морковь – 2 шт. Красный сладкий перец – 1 шт. Зеленый сладкий перец – 1 шт. Репчатый лук – 1 шт. Майонез (нежирный) – 100 г Зелень укропа и петрушки – 2 ст. л. Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымойте, обсушите на салфетке и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку, семена и нарежьте соломкой. Лук очистите и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте майонезом, посолите и хорошо перемешайте, а перед подачей на стол, посыпьте мелко нарубленной свежей зеленью.

Вместо майонеза можно также использовать нежирную свежую сметану.

Салат огуречный с яблоком

Ингредиенты

Огурцы – 2 шт.

Помидор – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Зеленое яблоко – 1 шт.

Сметана (нежирная) – 4 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Зеленый салат – 1 пучок

Способ приготовления

Огурцы и помидор вымойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Листья салата промойте, обсушите на салфетке и нашинкуйте.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, полейте лимонным соком, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и сразу же подайте на стол.

Вместо лимонного сока можно использовать яблочный или виноградный уксус.

Салат капустный со сметаной

Ингредиенты

Белокочанная капуста – 550 г

Морковь (сладкая) – 3 шт.

Зеленые яблоки – 2 шт.

Сметана (нежирная) – 4 ст. л.

Зеленый лук – 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту разберите на листья, промойте, удалите самые крупные жилки и нарежьте тонкой соломкой. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и крупно нарубите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте сметаной, посолите, хорошо перемешайте и сразу же подайте на стол.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 150 г

Зеленый салат – 1 пучок

Сметана (нежирная) – 2 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Капусту разберите на отдельные листья, вымойте их под проточной водой, обсушите и нашинкуйте. Зеленый салат промойте, откиньте на дуршлаг и нарежьте полосками.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и подайте на стол в охлажденном виде.

Салат из краснокочанной капусты со сладким перцем

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 550 г

Красный сладкий перец – 4 шт.

Помидоры – 4 шт.

Морковь – 2 шт.

Нерафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Яблочный или виноградный уксус – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Разберите капусту на листья, промойте, обсушите на салфетке, нашинкуйте и посолите. Выделившийся через некоторое время сок слейте. Сладкий перец вымойте, удалите семена и

нарежьте соломкой.

Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке или пропустите через мясорубку.

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник. Смешайте растительное масло и уксус. Полейте салат заправкой из растительного масла и уксуса, аккуратно перемешайте и поместите в холодильник на 10 минут. Затем салат подайте на стол.

Салат из цветной капусты с оливками

Ингредиенты

Цветная капуста – 1 кг

Лимон – 1 шт.

Оливки (без косточек) – 100 г

Зеленый салат – 1 пучок

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.

Нерафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Отварите капусту на пару или в подсоленной воде, после чего остудите кочан и разберите на кочешки.

Выжмите из лимона сок, смешайте с растительным маслом и полейте им капусту.

Листья салат промойте, обсушите на салфетке, выстелите ими плоское блюдо, на них выложите горкой цветную капусту, украсьте оливками, посолите, посыпьте мелко рубленой зеленью и подайте на стол.

Салат из цветной капусты и бочковых огурцов

Ингредиенты

Цветная капуста – 350 г

Огурцы бочкового посола – 3 шт.

Яйца – 4 шт.

Зеленое яблоко – 1 шт.

Сметана (нежирная) – 5 ст. л.

Зеленый лук – 1 пучок

Зелень укропа – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Отварите цветную капусту в подсоленной воде, дайте ей остыть до комнатной температуры и разберите на соцветия. Огурцы нарежьте небольшими кубиками.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нашинкуйте. Зеленый лук и зелень укропа промойте, обсушите на салфетке и нарубите.

Яблоко вымойте, удалите сердцевину и натрите на крупной терке, не очищая. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, добавьте сметану и хорошо перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10–15 минут.

Салат с квашеной капустой

Ингредиенты

Китайский салат – 100 г

Квашеная капуста – 100 г

Капустный рассол – 4 ст. л.

Нерафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Способ приготовления

Листья салата хорошо промойте под проточной водой, обсушите на салфетке, удалите толстые жилки и нарежьте тонкими полосками, а затем соедините с квашеной капустой. Полученную массу выложите в салатник полейте заправкой из растительного масла и капустного рассола, хорошо перемешайте и сразу подайте на стол.

Салат из моркови с хреном

Ингредиенты

Морковь – 6 шт.

Корень хрена – 1 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Майонез (на лимонном соке) – 150 г

Зелень петрушки – 1 пучок

Зелень укропа – 0,5 пучка

Способ приготовления

Морковь и хрен вымойте, очистите и пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера. Выделившийся сок слейте. Лук очистите и нашинкуйте. Зелень укропа и петрушки промойте, обсушите на салфетке и мелко нарубите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте майонезом, хорошо все перемешайте и подайте на стол.

Салат из редьки

Ингредиенты

Морковь – 3 шт.

Свекла – 1 шт.

Белая редька – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Нерафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь, свеклу и редьку очистите, вымойте и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Выделившийся сок слейте.

Лук очистите и нашинкуйте.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, поперчите, аккуратно перемешайте, заправьте растительным маслом, охладите и подайте на стол.

Салат из ботвы редьки

Ингредиенты

Листья белой редьки – 250 г

Репчатый лук – 2 шт.

Майонез на перепелином яйце – 4 ст. л.

Нерафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Ботву редьки переберите, удалите черешки, листья хорошо промойте, обсушите на салфетке и нарежьте тонкой соломкой. Лук очистите и нашинкуйте.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, заправьте растительным маслом, майонезом и хорошо перемешайте.

Салат из корней сельдерея

Ингредиенты

Корни сельдерея – 3 шт.

Вода – 1 л

Оливковое масло – 2 ст. л.

Виноградный или яблочный уксус по вкусу

Способ приготовления

Вымойте корни сельдерея проточной водой, нарежьте кусками средней величины и варите в кипящей воде до полуготовности. Затем тушите в небольшом количестве жидкости примерно 20 минут, откиньте на дуршлаг и остудите. Выложите готовый сельдерей в салатник, полейте растительным маслом и уксусом и подайте на стол в охлажденном виде. Свежие корни сельдерея использовать не рекомендуется, поскольку в них содержится много углеводов, а при тушении количество легкоусвояемых сахаров заметно уменьшается.

Салат из помидоров с грецкими орехами

Ингредиенты

Помидоры – 2 шт.

Нерафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Измельченные ядра грецких орехов – 2 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 1 ст. л.

Черный молотый перец и соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Помидоры вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, посолите и поперчите. Затем добавьте измельченные ядра грецких орехов, полейте растительным маслом, посыпьте мелкорубленной зеленью укропа и петрушки. Поместите в холодильник на 30 минут, потом аккуратно перемешайте и подайте на стол.

Салат из помидоров с луком

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт.

Репчатый лук – 3 шт.

Нерафинированное растительное масло – 5 ст. л.

Виноградный или яблочный уксус – 2 ст. л.

Измельченная зелень укропа – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры вымойте и нарежьте кружочками, а очищенный лук – тонкими кольцами. Растительное масло тщательно смешайте с уксусом.

На плоскую тарелку выложите сначала помидоры, затем лук, посолите, посыпьте зеленью укропа и петрушки, полейте полученной заправкой и сразу подайте на стол.

Салат картофельный с белой редькой

Ингредиенты

Картофель – 4 клубня

Фиолетовый репчатый лук – 2 шт.

Белая редька – 1 шт.

Оливковое масло – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и нарежьте крупными кубиками. Редьку очистите и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Лук очистите и нарежьте полукольцами.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте оливковым маслом, посолите и хорошенько перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10–15 минут.

Салат сырный

Ингредиенты

Сыр – 1 шт.

Яйцо – 200 мл

Зелень укропа для украшения

Соль по вкусу

Способ приготовления

Натрите сыр на крупной терке. Сварите яйца и мелко порежьте. Выложите их в салатницу и посыпьте сыром. Сверху украсьте веточками укропа. По вкусу можно добавить майонез.

Салат тыквенный с яблоками

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 150 г

Яблоки – 2 шт.

Гранатовый сок – 2 ст. л.

Измельченные ядра грецких орехов – 2 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Подсластитель по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарежьте очень тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и измельчите.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте толченые ядра грецких орехов и подсластитель, полейте гранатовым и лимонным соками и оставьте на 1,5–2 часа в прохладном месте, после чего перемешайте и подайте на стол.

Салат тыквенный с кефиром

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 250 г

Кислое яблоко – 1 шт.

Корень сельдерея – 1 шт.

Кефир – 5 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ч. л.

Измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. л.

Зелень петрушки и укропа для украшения

Способ приготовления

Тыкву измельчите с помощью блендера или пропустите через мясорубку, а выделившуюся жидкость слейте. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте кефир и лимонный сок, хорошо размешайте, посыпьте грецкими орехами и украсьте веточками укропа и петрушки.

Салат кабачковый

Ингредиенты

Кабачок – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Сметана (нежирная) – 2 ст. л.

Лимонная цедра – 0,5 ч. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки по вкусу

Способ приготовления

Кабачок вымойте, натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Лук очистите и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте лимонную цедру, сметану, хорошо все перемешайте и подайте на стол.

При желании можно добавить в салат и другие овощи, например сладкий перец, помидоры.

Салат из сладкого перца с чесноком

Ингредиенты

Зеленый сладкий перец – 3 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Сметана (нежирная) – 2 ст. л.

Измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ч. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Чеснок пропустите через чеснокодавилку, смешайте с орехами, солью и черным перцем, добавьте сметану, лимонный сок и тщательно разотрите ложкой.

Сладкий перец вымойте, запеките в предварительно разогретой духовке до размягчения, затем остудите, очистите, удалите семена, нарежьте, соедините с полученной массой и аккуратно перемешайте.

Готовый салат подайте на стол в охлажденном виде.

Салат фасолевый с яблоками

Ингредиенты

Консервированная красная фасоль – 300 г

Квашеная капуста – 150 г

Зеленое яблоко – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Нерафинированное растительное масло – 5 ст. л.

Способ приготовления

Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук очистите и нашинкуйте. Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и крупно нарубите.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте фасоль и квашеную капусту, заправьте растительным маслом, аккуратно перемешайте и поместите в холодильник на 10 минут, после чего подайте на стол.

Вместо фасоли можно использовать консервированный зеленый горошек.

Салат с топинамбуром

Ингредиенты

Топинамбур – 5 шт. Зеленые яблоки – 2 шт. Репчатый лук – 1 шт. Квашеная капуста – 5 ст. л. Нерафинированное растительное масло – 5 ст. л. Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 ст. л. Соль по вкусу

Способ приготовления

Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и натрите мякоть на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Топинамбуры очистите и нашинкуйте. Лук очистите и нарежьте полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте капусту, посолите, заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Полученную массу выложите горкой в салатник и посыпьте мелкорубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат грибной со сладким перцем

Ингредиенты

Маринованные грибы – 150 г

Сладкий перец – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

Вареная или консервированная фасоль – 5 ст. л.

Майонез (нежирный) – 5 ст. л.

Томатная паста – 1 ч. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Способ приготовления

Сладкий перец вымойте, удалите семена и очень мелко нарубите.

Грибы откиньте на дуршлаг, дайте стечь маринаду и нарежьте соломкой. Помидоры вымойте, обсушите на салфетке и измельчите.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте фасоль, заправьте майонезом, смешанным с томатной пастой, а сверху посыпьте мелко рубленой зеленью петрушки и подайте на стол.

Салат с шампиньонами и брокколи

Ингредиенты

Шампиньоны – 10 шт.

Маринованная брокколи – 550 г

Помидор – 1 шт.

Сливочный маргарин – 3 ст. л.

Черный молотый перец – 0,5 ч. л.

Соевый соус и зелень петрушки по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны хорошо промойте и нарежьте тонкими кусочками. Помидор вымойте и нашинкуйте.

Растопите маргарин в жаровне с антипригарным покрытием, добавьте подготовленные овощи, влейте соевый соус, поперчите и поместите в предварительно разогретую духовку на 10 минут. Затем дайте остыть и соедините с нарезанной небольшими кусочками брокколи.

Полученную массу выложите в салатник, украсьте веточками петрушки и подайте на стол.

Салат из зелени с лимонной цедрой

Ингредиенты

Зеленый салат – 1 пучок

Зеленый лук – 0,5 пучка

Зелень укропа – 0,5 пучка

Корень сельдерея – 1 шт.

Свежевыжатый лимонный сок – 2 ст. л.

Нерафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Тертая лимонная цедра – 1 ст. л.

Способ приготовления

Подержите листья салата под струей проточной воды, обсушите на салфетке и крупно нарубите. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера. Зеленый лук и зелень укропа промойте и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте лимонную цедру и лимонный сок, полейте растительным маслом, хорошо перемешайте, охладите и подайте на стол.

Салат с зеленым луком

Ингредиенты

Зеленый салат – 1 пучок

Зеленый лук – 1 пучок

Редис – 3 шт.

Майонез на перепелином яйце – 3 ст. л.

Способ приготовления

Вымойте салат и лук, обсушите, крупно нашинкуйте. Редис вымойте, срежьте ботву и корешки, нарежьте тонкими полукружьями. Соедините все ингредиенты, заправьте майонезом, перемешайте. Подайте на стол в холодном виде.

Салат зеленый с горчичной заправкой

Ингредиенты

Зеленый салат – 1,5 пучка

Репчатый лук – 1 шт.

Кислый яблочный сок – 2 ст. л.

Оливковое масло – 2 ст. л.

Горчичный порошок – 0,5 ч. л.

Способ приготовления

Листья салата промойте под проточной водой, и крупно нарежьте. Лук очистите и нарубите. Яблочный сок соедините с оливковым маслом, добавьте горчичный порошок и перемешайте. Лук и зелень выложите в салатник, полейте полученной заправкой и подайте на стол.

Салат белковый

Ингредиенты

Зеленый салат – 1,5 пучка

Яйца – 4 шт.

Топинамбур – 200 г

Майонез (нежирный) – 5 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, удалите желтки, а белки нарежьте маленькими кубиками. Листья салата промойте, обсушите на салфетке и нашинкуйте. Топинамбур очистите и натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера.

Выложите ингредиенты в салатник, посолите, заправьте майонезом и тщательно все перемешайте.

Готовый салат перед подачей на стол поместите в холодильник на 15–20 минут.

Салат из шпината

Ингредиенты

Шпинат – 450 г

Простокваша (кефир) – 10 ст. л.

Помидор – 1 шт.

Яйца – 4 шт.

Оливки (без косточек) – 100 г

Оливковое масло – 5 ст. л.

Свежевыжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Зелень петрушки – 1 пучок

Зеленый лук – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Шпинат тщательно промойте под проточной водой, обсушите на салфетке и нарежьте тонкими полосками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и мелко нарубите. Помидор и оливки нарежьте тонкими кружочками. Простоквашу соедините с лимонным соком, добавьте оливковое масло, посолите, хорошо перемешайте и оставьте на несколько минут.

В салатник выложите слоями шпинат, зеленый лук, яйца, помидор и оливки, полейте полученной заправкой, украсьте веточками петрушки, охладите и подайте на стол.

Салат яблочный с кефиром

Ингредиенты

Зеленые яблоки – 2 шт.

Корень сельдерея – 1 шт.

Корень хрена – 1 шт.

Кефир (несладкий йогурт) – 6 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Яблоки вымойте, удалите сердцевину и нашинкуйте (не очищая). Корни хрена и сельдерея очистите и натрите на крупной терке, а выделившийся сок слейте.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, заправьте кефиром, хорошо перемешайте и сразу же подайте на стол.

Салат из черемши с редисом и морковью

Ингредиенты

Черемша – 100 г

Редис – 7 шт.

Морковь – 1 шт.

Сметана (нежирная) – 4 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления

Черемшу и зеленый лук хорошо промойте, обсушите на салфетке и мелко нарубите. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Редис вымойте, удалите ботву, корешки и нашинкуйте.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте сметану, посолите и хорошо перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10–15 минут.

Салат летний с йогуртом

Ингредиенты

Цветная капуста – 350 г

Огурцы – 3 шт.

Помидоры – 3 шт.

Редис – 10 шт.

Йогурт – 20 ст. л.

Зеленый лук – 1,5 пучка

Зеленый салат – 1 пучок

Соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Редис, помидоры и огурцы вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Зеленый салат и зеленый лук промойте, слегка обсушите на салфетке и нашинкуйте. Цветную капусту отварите на пару или в кипящей подсоленной воде, остудите, разберите на соцветия и нарубите. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, добавьте специи, залейте йогуртом, хорошо перемешайте и поместите в холодильник на 15–20 минут.

Салат рыбный с картофелем

Ингредиенты

Филе рыбы – 250 г

Картофель – 4 клубня

Репчатый лук – 1 шт.

Сыр твердых сортов (нежирный) – 120 г

Сметана (нежирная) – 5 ст. л.

Зелень укропа – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы промойте, слегка обсушите на салфетке, доведите в пароварке до готовности, остудите и разберите руками на маленькие кусочки. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нашинкуйте. Сыр натрите на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте сметаной, посолите и перемешайте. Полученную массу равномерно распределите по блюду, украсьте веточками укропа и подайте на стол.

Винегрет

Ингредиенты

Картофель – 4 клубня

Соленые огурцы (бочковые) – 2 шт.

Свекла – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Маринованные грибы – 4 ст. л.

Майонез (нежирный) – 6 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Черный молотый перец – 0,5 ч. л. Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь, свеклу и картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите и очистите. Картофель нарежьте кубиками. Морковь и свеклу измельчите с помощью блендера или натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте тонкими кружочками, а выделившийся рассол

слейте.

Грибы мелко нарубите. Лук очистите и нарежьте полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте майонезом, предварительно смешанным с солью и черным перцем, поместите в холодильник на 25–30 минут, после чего посыпьте измельченной зеленью петрушки и подайте на стол.

Кроме того, в винегрет можно добавить консервированный зеленый горошек или фасоль.

Супы

Суп с печенью

Ингредиенты

Куриный бульон – 1 л

Куриная печень – 100 г

Репчатый лук – 1 шт.

Яичные желтки – 2 шт.

Яичный белок – 1 шт.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Молотый мускатный орех – 0,25 ч. л.

Черный молотый перец – 0,25 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Печень хорошо промойте и обжарьте в растопленном сливочном масле с нашинкованным луком, остудите и измельчите с помощью блендера.

Затем добавьте взбитые яичные желтки, мускатный орех и взбитый белок, всыпьте черный перец и соль. Полученную массу выложите в горячий бульон и доведите до кипения при постоянном помешивании.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол с гренками.

Суп куриный диетический с цветной капустой

Ингредиенты

Курица – 1 шт.

Цветная капуста – 700 г

Репчатый лук – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Вода – 3 л

Топленое масло – 2 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Разделите курицу на несколько кусков, хорошо промойте, залейте холодной водой, посолите, доведите до кипения. Положите в кастрюлю очищенные корень петрушки и лук, мелко нарубленную зелень, топленое масло и варите на небольшом огне. Цветную капусту разберите на мелкие соцветия, промойте и добавьте в бульон за 15 минут до готовности.

Суп горячим разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

Суп со шпинатом на мясном бульоне

Ингредиенты

Мясной бульон – 300 мл

Листья шпината – 50 г

Яичные желтки – 2 шт.

Сметана (нежирная) – 3 ст. л.

Оливковое или подсолнечное масло – 3 ст. л.

Черный молотый перец – 0,25 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Шпинат хорошо промойте, обсушите на салфетке, выложите на сковороду с разогретым растительным маслом и тушите под крышкой до размягчения. Затем дайте остыть и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния. Добавьте соль, черный перец, желтки и тщательно разотрите ложкой.

Разогрейте бульон, положите в него полученную массу, доведите до кипения на слабом огне и варите, непрерывно помешивая, около 5 минут.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, добавьте сметану и сразу же подайте на стол.

Суп грибной на мясном бульоне

Ингредиенты

Мясной бульон – 1 л

Лесные грибы – 100 г

Сливочное масло – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промойте, мелко нарежьте и слегка обжарьте в растопленном сливочном масле,

после чего положите в кипящий бульон, добавьте соль, черный перец и варите под крышкой до готовности.

Суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте мелкорубленной зеленью петрушки и подайте на стол.

Суп тыквенный

Ингредиенты

Тыква – 1 кг

Мясной бульон – 2 л

Сыр твердых сортов (нежирный) – 150 г

Черный молотый перец – на кончике ножа

Соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистите, нарежьте небольшими кубиками, положите в кипящий бульон и варите под крышкой до размягчения.

Затем выньте их шумовкой, остудите, измельчите с помощью блендера и снова положите в кастрюлю.

Добавьте натертый на мелкой терке сыр, черный перец и соль, хорошо перемешайте, доведите до кипения и снимите с огня.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

Суп грибной с яйцами

Ингредиенты

Белые грибы – 300 г

Репчатый лук – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Вода – 2,8 л

Сметана (нежирная) – 4 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите, отварите в кипящей воде и выньте. Грибы хорошо промойте, нашинкуйте и обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Добавьте сметану и держите на слабом огне несколько минут, периодически помешивая.

Положите полученную массу в луковый отвар, посолите, перемешайте, доведите до кипения и

снимите с плиты.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, мелко нарубите, разложите по порционным тарелкам, залейте горячим грибным супом, посыпьте зеленью укропа и петрушки и сразу подайте на стол.

Суп овощной на курином бульоне

Ингредиенты

Куриный бульон – 0,5 л

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Картофель – 1 клубень

Помидор – 1 шт.

Белокочанная капуста – 100 г

Сметана (нежирная) – 2 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите, нашинкуйте и слегка обжарьте в разогретом растительном масле. Затем добавьте нарезанную тонкой соломкой морковь и доведите до полуготовности под крышкой. Помидор вымойте и пропустите через мясорубку. Картофель очистите и измельчите вместе с капустой, опустите в кипящий куриный бульон и варите 10 минут, после чего добавьте обжаренные овощи и томатное пюре, перемешайте и кипятите 5 минут на слабом огне.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной, посыпьте зеленью петрушки и сразу же подайте на стол.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты

Мясной бульон – 0,5 л

Картофель – 2 клубня

Репчатый лук – 1 шт.

Мясной фарш (нежирный) – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Рафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите и мелко нарежьте. Примерно треть соедините с фаршем, добавьте яйцо, посолите и хорошо перемешайте. Из полученной массы скатайте мокрыми руками небольшие фрикадельки, выложите их в кипящий бульон и варите в течение нескольких минут.

Картофель очистите и нарежьте кубиками, а оставшийся лук обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Добавьте овощи в кастрюлю и доведите до готовности.

Суп горячим разлейте по порционным тарелкам и посыпьте перед подачей на стол мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп фасолевый

Ингредиенты

Мясной бульон – 1 л

Белая фасоль – 2 ст. л.

Картофель – 1 клубень

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Длиннозернистый рис – 2 ст. л.

Корень петрушки – 1 шт.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Сметана – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочите в холодной воде на 7–8 часов, после чего отварите и откиньте на дуршлаг. Картофель очистите, нарежьте кубиками и положите в кипящий мясной бульон. Лук, морковь и корень петрушки очистите, пропустите через мясорубку и обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Добавьте зажарку в суп, всыпьте рис, перемешайте, посолите и варите до готовности. Затем добавьте фасоль и доведите до кипения.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и заправьте перед подачей на стол сметаной.

Суп свекольный

Ингредиенты

Мясной бульон – 2 л

Свекла – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Ветчина – 350 г

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Лавровый лист – 1 шт.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Ветчину нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нашинкуйте. Свеклу очистите и нарежьте тонкой соломкой. Овощи и ветчину ингредиенты обжарьте в растительном масле до подрумянивания, после чего выложите их в кипящий мясной бульон, добавьте лавровый лист, посолите, поперчите и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Суп гороховый с овощами

Ингредиенты

Вода – 2 л

Картофель – 4 клубня

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Свекольная ботва – 250 г

Свежий горох – 300 г

Сметана (нежирная) – 6 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Свекольную ботву хорошо промойте, удалите черешки, крупные жилки, нашинкуйте, положите в кипящую подсоленную воду и кипятите в течение нескольких минут. Картофель очистите и нарежьте кубиками, положите в суп вместе с горохом. Морковь и лук очистите, измельчите, обжарьте в растительном масле до легкого зарумянивания, соедините с остальными ингредиентами и варите до готовности. Горячий суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте зеленью укропа и петрушки, заправьте сметаной и подайте на стол.

Суп морковный

Ингредиенты

Мясной бульон – 1,5 л

Морковь – 3 шт.

Репс – 1 шт.

Яйца – 3 шт.

Сметана – 4 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Пшеничная мука – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь и репу очистите, нарежьте соломкой и выложите в кипящий на слабом огне мясной бульон. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, измельчите и добавьте в суп. Через несколько минут посолите и добавьте сливочное масло. Муку обжарьте на сухой сковороде до золотистого оттенка, затем всыпьте в кастрюлю, тщательно перемешайте, чтобы не образовались комочки, и варите до готовности. Суп разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной и подайте на стол.

Суп летний на кефире

Ингредиенты

Кефир – 2,8 л

Щавель – 100 г

Огурцы – 3 шт.

Свекла – 1 шт.

Редис – 20 шт.

Сахар – 2 ч. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Свеклу вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и нарежьте мелкой соломкой. Щавель приготовьте на пару, остудите и протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера. Огурцы и редис вымойте и нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, залейте кефиром, предварительно взбитым с сахаром, и перемешайте. Полученный суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте зеленью петрушки, а перед подачей на стол поместите на 15 минут в холодильник.

Суп-пюре диетический на рисовом отваре

Ингредиенты

Молоко – 200 мл

Вода – 200 мл

Картофель – 1 клубень

Морковь – 1 шт.

Рис – 3 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рис переберите, хорошо промойте и отварите в подсоленной воде. Затем дайте остыть и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния. Морковь и картофель очистите, измельчите и готовьте в пароварке до мягкости, после чего протрите сквозь сито. Соедините овощи с рисовым пюре, понемногу влейте кипящее молоко, добавьте яичный желток, размягченное сливочное масло и взбейте до образования однородной массы.

Готовый суп-пюре разлейте по порционным тарелкам и посыпьте зеленью укропа и петрушки перед подачей на стол.

Суп-ассорти овощной

Ингредиенты

Мясной бульон – 1,5 л

Стручковая фасоль – 100 г

Цветная капуста – 100 г

Белокочанная капуста – 100 г

Брюссельская капуста – 50 г

Помидоры – 2 шт.

Листья шпината – 50 г

Листья сельдерея – 1 пучок

Рафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Соль и приправы по вкусу

Способ приготовления

Помидоры, фасоль, капусту и листья шпината и сельдерея хорошо вымойте, мелко нарежьте и тушите под крышкой с добавлением растительного масла до полуготовности. Затем выложите в кипящий бульон, добавьте соль, прочие приправы и варите на слабом огне до размягчения. Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

По этому рецепту также можно сделать суп-пюре, протерев овощную массу сквозь сито или измельчив с помощью блендера.

Борщ с мясом

Ингредиенты

Вода – 4 л

Говядина (нежирная) – 350 г

Картофель – 4 клубня

Морковь – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Свекла – 1 шт.

Белокочанная капуста – 400 г

Рафинированное растительное масло – 5 ст. л.

Сметана – 4 ст. л.

Лавровый лист – 1 шт.

Перец черный горошком – 5 шт.

Соль и лимонная кислота по вкусу

Способ приготовления

Говядину хорошо промойте, залейте горячей водой и поставьте на плиту. После закипания дважды снимите пену, уменьшите огонь и варите мясо до готовности. Затем выньте его, остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Капусту разберите на листья, промойте, крупно нарубите, положите в кипящий бульон, добавьте нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, черный перец горошком, слегка посолите и варите до полуготовности. Лук и морковь измельчите, а свеклу натрите на крупной терке. Обжарьте овощи в растительном масле до подрумянивания, положите вместе с кусочками мяса в кастрюлю, добавьте немного лимонной кислоты, перемешайте и дайте покипеть несколько минут.

Готовый борщ разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной и подайте на стол.

Щи вегетарианские

Ингредиенты

Репчатый лук – 4 шт.

Квашеная капуста – 450 г

Сушеные белые грибы – 100 г

Оливки (без косточек) – 15 шт.

Вода – 3 л

Рафинированное растительное масло – 6 ст. л.

Соль и приправы по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растительном масле вместе с квашеной капустой. Грибы хорошо промойте и отварите в кипящей воде. Затем добавьте овощи, всыпьте приправы, посолите и доведите до готовности на слабом огне под крышкой.

Оливки нарежьте кружочками, разложите по порционным тарелкам, залейте щами и подайте на стол.

Щи пюреобразные со сметаной

Ингредиенты

Мясной бульон – 0,5 л

Морковь – 1 шт.

Свекла – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Картофель – 1 клубень

Белокочанная капуста – 100 г

Сметана – 2 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Томатная паста – 1 ст. л.

Пшеничная мука – 1,5 ч. л.

Лавровый лист – 1 шт.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь и свеклу очистите, натрите на крупной терке, выложите в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавьте измельченный лук, размягченное сливочное масло, томатную пасту, лавровый лист, посолите, поперчите, перемешайте и тушите под крышкой до размягчения. Затем влейте горячий бульон, положите нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель.

Варите до размягчения овощей, после чего удалите лавровый лист, снимите с огня, слегка остудите и измельчите все с помощью блендера. Затем добавьте обжаренную на сухой сковороде муку, тщательно перемешайте, разлейте по порционным тарелкам. Заправьте сметаной и подайте на стол.

Похлебка рыбная пикантная

Ингредиенты

Филе рыбы – 700 г

Репчатый лук – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Вода – 2,5 л

Сушеная апельсиновая кожура – 10 г

Оливковое масло – 3 ст. л.

Черный перец горошком – 5 шт.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите и разрежьте на несколько частей. Чеснок и корень петрушки очистите и нашинкуйте. Филе рыбы промойте и нарежьте порционными кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложите в холодную воду, добавьте апельсиновую кожуру, черный перец и соль. Поставьте на огонь, доведите до кипения, влейте оливковое масло и варите до готовности.

Похлебку горячей разлейте по порционным тарелкам и подайте на стол.

Рассольник со сметаной

Ингредиенты

Мясной бульон (некрепкий) – 0,5 л

Соленые огурцы (бочковые) – 3 шт.

Картофель – 2 клубня

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Перловая крупа – 2 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Сметана – 3 ст. л.

Способ приготовления

Морковь и лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в сливочном масле до легкого подрумянивания. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружочками. Картофель очистите и измельчите.

Бульон доведите до кипения, положите перловую крупу и варите 20 минут. Затем добавьте картофель, перемешайте и доведите до готовности на небольшом огне. Потом положите в кастрюлю морковь, лук и дайте закипеть.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, положите в каждую из них немного сметаны и подайте на стол.

Уха традиционная

Ингредиенты

Мелкая речная рыба – 700 г

Филе крупной речной рыбы – 300 г

Репчатый лук – 1 шт.

Картофель – 5 клубней

Зелень петрушки – 1 пучок

Сливочное масло – 4 ст. л.

Лавровый лист – 1 шт.

Вода – сколько понадобится

Соль по вкусу

Способ приготовления

Филе крупной рыбы промойте и выложите в большую кастрюлю. Мелкую рыбу промойте, удалите внутренности (чешую счищать не нужно) и поместите поверх филе.

Залейте водой таким образом, чтобы она покрывала все на 4–5 см. Доведите на среднем огне до кипения и варите до размягчения рыбы. Затем дайте слегка остыть и процедите через сложенную вдвое марлю. Мелкую рыбу выбросьте, а филе разделите на небольшие куски, положите обратно в кастрюлю, залейте отваром, снова доведите до кипения, посолите и добавьте лавровый лист.

Картофель очистите и нарежьте соломкой. Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Положите овощи в кастрюлю и доведите на слабом огне до готовности.

Уху горячей разлейте по порционным тарелкам и посыпьте перед подачей на стол зеленью петрушки.

Вторые блюда и гарниры

Мясо в молочном соусе

Ингредиенты

Говядина (нежирная) – 250 г

Молоко – 200 мл

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Зеленое яблоко – 1 шт.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо хорошо промойте, отварите на пару или в подсоленной воде и нарежьте тонкими кусочками. Муку обжарьте на сухой сковороде, постепенно влейте молоко и разотрите ложкой образовавшиеся комочки. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте тонкими кружочками. Плоскую форму смажьте сливочным маслом, выложите на дно сначала яблоки, затем мясо, влейте горячий молочный соус и поместите в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. Готовое блюдо подайте на стол, не вынимая из формы.

Грудинка отварная

Ингредиенты

Телячья грудинка (нежирная) – 900 г

Свежий зеленый горошек – 100 г

Мясной бульон – 300 мл

Оливковое масло – 4 ст. л.

Зелень укропа и петрушки – 0,5 пучка

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Грудинку вымойте, нарежьте небольшими кусочками, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут в теплом месте. Затем переложите в кастрюлю, залейте горячим бульоном, добавьте зелень укропа и петрушки и варите в течение 1 часа. Потом всыпьте зеленый горошек, дайте закипеть и держите на небольшом огне до размягчения. Мясо и горошек выложите на блюдо и подайте на стол в горячем виде.

Говядина в сметане

Ингредиенты

Вода – 2 л

Говядина (вырезка) – 950 г

Репчатый лук – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Корень пастернака – 1 шт.

Сметана (жирная) – 10 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 3 ст. л.

Лавровый лист – 2 шт.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промойте, нарежьте порционными кусочками и варите до полуготовности.

Лук очистите и нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Корни петрушки и укропа очистите и нарежьте кружочками.

Добавьте к мясу овощи, лавровый лист, посолите, поперчите и перемешайте. Затем доведите до кипения, положите сметану и тушите под крышкой на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки. В качестве гарнира можно использовать отварной картофель или макаронные изделия.

Биточки куриные

Ингредиенты

Куриное филе – 400 г

Черствый пшеничный хлеб – 3 ломтика

Молоко – 100 мл

Сливочное масло – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе промойте и пропустите через мясорубку. Добавьте размоченный в молоке хлеб, положите сливочное масло, посолите и тщательно разотрите ложкой или пропустите через мясорубку еще раз.

Из полученной массы влажными руками сформируйте округлые биточки и доведите до готовности на пару.

Запеканка с курицей

Ингредиенты

Куриное филе – 150 г

Цветная капуста – 100 г

Морковь – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 300 мл

Пшеничная мука – 3 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистите и поместите вместе с разобранной на небольшие соцветия капустой в корзину пароварки, доведите до готовности и измельчите с помощью блендера. Куриное филе хорошо промойте, отварите на пару или в подсоленной воде и мелко нарежьте. Добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите, влейте яичный белок и взбейте миксером. Муку слегка обжарьте на сухой сковороде и тонкой струйкой влейте молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Сковороду смажьте растительным маслом и выложите на нее слоями куриный фарш и овощную массу, залейте молоком, поместите в предварительно разогретую духовку и запекайте до готовности.

Рыба, запеченная в духовке

Ингредиенты

Филе судака – 1 кг

Сметана – 4 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Свежевыжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Зелень петрушки – 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе хорошо промойте, нарежьте порционными кусками и выложите их на противень, смазанный растительным маслом. Затем слегка посолите, полейте лимонным соком и сметаной, смешанной с растопленным сливочным маслом, и поместите в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 45 минут.

Горячую рыбу разложите по порционным тарелкам, украсьте мелкорубленной зеленью петрушки и подайте на стол с жареным или отварным картофелем.

Треска отварная с лимонным соком

Ингредиенты

Филе трески – 1 кг

Оливковое масло – 5 ст. л.

Лимон – 1 шт.

Зелень петрушки – 1 пучок

Зеленый лук – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Замочите филе трески на 10–12 часов в холодной воде. После этого приготовьте на пароварке, разделите на порционные куски, выложите на тарелку, полейте оливковым маслом и посолите. Из лимона выжмите сок, вылейте его на рыбу, посыпьте измельченной зеленью петрушки и зеленым луком и оставьте под крышкой на 1–2 часа.

Готовое блюдо подайте на стол в охлажденном виде с картофельным или овощным гарниром.

Минтай, запеченный в фольге

Ингредиенты

Филе минтая – 1 кг

Зелень укропа – 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления

Филе минтая хорошо промойте, нарежьте порционными кусками и посолите. Положите каждый из них на отдельный лист фольги, добавьте веточки укропа, плотно заверните, положите на противень и запекайте в предварительно разогретой духовке.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем виде. В качестве гарнира используйте отварной картофель или тушеные овощи.

Баклажаны по-деревенски

Ингредиенты

Баклажаны – 4 шт.

Оливковое масло – 3 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны вымойте и приготовьте на пару или запекайте в духовке до размягчения, затем удалите кожуру и нарежьте крупными кусками.

Выложите их на плоское блюдо, посолите, полейте смесью лимонного сока и оливкового масла и подайте на стол в горячем или холодном виде.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт.

Мясной бульон – 0,8 л

Нежирная телятина (отварная) – 150 г

Куриные яйца – 2 шт.

Оливковое масло – 6 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 4 ст. л.

Молотый мускатный орех – на кончике ножа

Нежирная сметана – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны вымойте, опустите в кипящую подсоленную воду на 3–4 минуты, затем охладите, разрежьте пополам и аккуратно удалите часть мякоти с семенами. Мясо измельчите, соедините с 2 ст. л. оливкового масла, посолите, всыпьте 2 ст. л. зелени, мускатный орех и тщательно перемешайте.

Полученной массой наполните углубления в баклажанах. Обмакните каждый овощ во взбитые миксером яйца и обжарьте в оставшемся оливковом масле до золотистой корочки, после чего залейте бульоном, добавьте сметану и тушите 5–10 минут под крышкой.

Готовые баклажаны выложите на плоское блюдо, посыпьте зеленью и подайте на стол.

Грибы с овощами

Ингредиенты

Вода – 1 л

Белые грибы – 200 г

Репчатый лук – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Тертый хрен – 3 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Лавровый лист – 1 шт.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промойте, нарежьте крупными кусками и положите в кипящую подсоленную воду. Через 10–15 минут добавьте очищенный корень петрушки, нарезанную кружочками морковь, нарубленный лук, лавровый лист и варите до готовности. Потом извлеките лавровый лист, откиньте грибы и овощи на дуршлаг, дайте стечь жидкости, переложите в глубокий салатник, охладите, добавьте тертый хрен, полейте лимонным соком и хорошо перемешайте.

Грибы с колбасой

Ингредиенты

Вареная колбаса – 200 г

Куриное филе – 100 г

Сушеные лесные грибы – 100 г

Репчатый лук – 1 шт.

Сметана (средней жирности) – 130 г

Сливочное масло – 100 г

Сыр твердых сортов – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе и колбасу нарежьте соломкой средней толщины и обжарьте в растопленном сливочном масле (70 г) до подрумянивания.

Грибы хорошо промойте, отварите в подсоленной воде и нашинкуйте.

Лук очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте в оставшемся сливочном масле.

Подготовленные ингредиенты выложите в жаровню с антипригарным покрытием, залейте сметаной, взбитой с мукой, солью и черным перцем, посыпьте натертым на мелкой терке сыром, разровняйте, поместите в предварительно разогретую духовку и держите до образования румяной корочки. Готовое блюдо подайте на стол в форме.

Грибы с баклажанами

Ингредиенты

Баклажаны – 4 шт.

Шампиньоны – 700 г

Репчатый лук – 2 шт.

Топленое масло – 5 ст. л.

Сметана (средней жирности) – 250 г

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны вымойте, нарежьте тонкими кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в небольшом количестве топленого масла. Грибы переберите, тщательно промойте и крупно нарубите. Лук очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте в оставшемся масле до золотистого оттенка. В сметану добавьте специи, слегка посолите и хорошо взбейте.

В кастрюлю с антипригарным покрытием слоями выложите баклажаны, грибы и лук, разровняйте поверхность, залейте сметаной и доведите до готовности в предварительно разогретой духовке.

Это блюдо прекрасно сочетается с отварным картофелем и фасолью.

Грибы под соусом

Ингредиенты

Белые грибы – 1 кг

Яичные желтки – 2 шт.

Лимон – 1 шт.

Сметана – 15 ст. л.

Мясной бульон – 200 мл

Белый соус – 300 г

Сливочное масло – 120 г

Измельченная зелень укропа – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы тщательно промойте, крупно нарубите, положите в глубокую емкость с антипригарным покрытием, полейте растопленным на водяной бане сливочным маслом, посолите, влейте горячий бульон, добавьте выжатый из лимона сок, хорошо перемешайте и тушите под крышкой на среднем огне.

Белый соус взбейте миксером или венчиком, добавляя в него постепенно желтки и сметану, соедините с горячими грибами, перемешайте, выложите в керамическую миску, посыпьте зеленью укропа и подайте на стол.

Рулет из омлета

Ингредиенты

Шампиньоны – 150 г

Репчатый лук – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Говяжий бульон – 2 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Тщательно взбейте яйца венчиком или миксером и посолите. Растопите сливочное масло на сковороде, вылейте на нее яичную массу и равномерно обжарьте.

Верхний слой омлета должен остаться мягким. Лук очистите, нашинкуйте вместе с шампиньонами и обжарьте в растительном масле, добавьте зелень петрушки, посолите, перемешайте, влейте горячий бульон и держите на огне до испарения жидкости, после чего снимите с плиты и дайте остыть.

Полученную начинку выложите на омлет, сверните его рулетом и подайте на стол в горячем или холодном виде.

Котлеты вегетарианские с зеленым горошком

Ингредиенты

Белые грибы – 400 г

Вареный рис – 150 г

Консервированный зеленый горошек – 200 г

Оливковое масло – 4 ст. л.

Панировочные сухари – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистите, тщательно вымойте, нашинкуйте, отварите на пару, остудите, добавьте рис, посолите и тщательно перемешайте. Из полученной массы сформируйте небольшие округлые котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте с обеих сторон в оливковом масле.

Готовые котлеты разложите по тарелкам и украсьте зеленым горошком. Блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Котлеты паровые из телятины

Ингредиенты

Телятина (нежирная) – 350 г

Пшеничный хлеб – 2 ломтика

Молоко (средней жирности) – 100 мл

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо промойте под проточной водой и пропустите через мясорубку. Затем добавьте размоченный в молоке хлеб и тщательно разотрите. Влейте растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите и хорошо все перемешайте.

Из полученной массы сформируйте небольшие котлеты овальной формы, выложите на решетку пароварки и доведите до готовности, после чего подайте на стол с картофельным пюре, макаронными изделиями или тушеными овощами.

Котлеты из капусты

Ингредиенты

Белокочанная капуста – 150 г

Яичные желтки – 2 шт.

Сметана (нежирная) – 10 ст. л.

Пшеничная мука – 5 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Разберите капусту на листья, промойте, обсушите на салфетке и нашинкуйте. Затем добавьте яичные желтки, растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите и всыпьте 3 ст. л. муки.

Из полученной массы сформируйте маленькие плоские котлеты, обваляйте в оставшейся муке и обжарьте в растительном масле с обеих сторон. Затем выложите их на блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Котлеты творожно-сырные

Ингредиенты

Творог (жирный) – 200 г

Сыр твердых сортов – 200 г

Яичные белки – 4 шт.

Пшеничная мука – 3 ст. л.

Измельченная зелень сельдерея – 2 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 6 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Творог измельчите с помощью блендера или дважды пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте в крепкую пену с помощью миксера или венчика. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте муку, посолите, поперчите и тщательно размешайте. При необходимости добавьте немного муки. Из полученной массы сформируйте небольшие плоские котлетки и обжарьте их в растительном масле до образования румяной корочки, после чего разложите по тарелкам, посыпьте мелко рубленой зеленью сельдерея и подайте на стол с картофельным пюре или макаронными изделиями.

Котлеты свекольные со сметаной

Ингредиенты

Свекла – 2 шт.

Яйца – 2 шт.

Сметана (жирная) – 10 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 7 ст. л.

Пшеничная мука – 5 ст. л.

Панировочные сухари – 4 ст. л.

Способ приготовления

Свеклу вымойте и варите до готовности в подсоленной воде, дайте остыть, очистите и измельчите с помощью блендера или натрите на мелкой терке. Затем добавьте немного растительного масла, муку, яйца и перемешайте.

Из полученной массы сформируйте небольшие котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте в оставшемся масле с обеих сторон, после чего выложите на плоское блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Тефтели паровые со сметаной

Ингредиенты

Говядина – 300 г

Рис – 3 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Сметана (жирная) – 5 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо дважды пропустите через мясорубку. Рис отварите, соедините с фаршем и разотрите ложкой или взбейте с помощью блендера. Затем посолите, поперчите, добавьте растопленное

на водяной бане сливочное масло и перемешайте. Из полученной массы влажными руками сформируйте маленькие тефтели, доведите в пароварке до готовности, разложите по тарелкам, полейте сметаной и подайте на стол. В качестве гарнира можно использовать картофель или тушеные овощи.

Пудинг из куриной печени

Ингредиенты

Куриная печень – 350 г

Репчатый лук – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Сливочное масло – 5 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Молотый мускатный орех – на кончике ножа

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Вымойте куриную печень, обжарьте с очищенным и мелко нарезанным луком на сливочном масле. Добавьте специи и соль, перемешайте. Масло распустите на водяной бане, взбейте миксером или венчиком, добавляя яйца по одному. Остывшую печень измельчите блендером или проверните в мясорубке, соедините все ингредиенты, выложите в смазанную рафинированным растительным маслом жаровню. Поставьте емкость на водяную баню, отварите до готовности пудинга. Выложите его на красивое блюдо и сразу подайте на стол.

Пудинг сметанный

Ингредиенты

Ветчина (нежирная) – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сметана (жирная) – 20 ст. л.

Сливочное масло – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Желтки аккуратно отделите от белков, добавьте охлажденную сметану, взбейте миксером и посолите. Затем постепенно введите взбитые в крепкую пену. Смажьте форму сливочным маслом, наполните полученной массой и доведите до готовности на водяной бане. Пудинг выложите на плоское блюдо, украсьте сверху нарезанной тонкой соломкой ветчины и подайте на стол.

Пудинг диетический

Ингредиенты

Кабачок – 1 шт.

Зеленые яблоки – 2 шт.

Яйцо – 1 шт.

Манная крупа – 3 ст. л.

Молоко – 3 ст. л.

Сметана (нежирная) – 5 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Способ приготовления

Кабачки очистите, нарежьте небольшими кубиками, залейте молоком и тушите на водяной бане до полуготовности. Яблоки очистите, удалите сердцевину и измельчите. Подготовленные ингредиенты соедините и доведите до готовности под крышкой. Понемногу всыпьте манную крупу и перемешайте, после чего добавьте взбитые по отдельности желток и белок. Форму для пудинга смажьте растопленным сливочным маслом, вылейте в нее полученную массу, разровняйте поверхность и запекайте в предварительно разогретой духовке.

Готовый пудинг выложите на блюдо, полейте сметаной и сразу же подайте на стол.

Рагу рыбное

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 400 г

Сливки – 4 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Сыр твердых сортов (нежирный) – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промойте, отварите на пару и положите в форму с антипригарным покрытием. Полейте сливками и растопленным на водяной бане сливочным маслом, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке и равномерно распределите его сверху. Поставьте емкость в предварительно разогретую духовку и держите до образования румяной корочки.

Готовое рагу подайте на стол в форме, а в качестве гарнира можно предложить тушеные овощи или отварной картофель.

Рагу овощное с сосисками

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 550 г

Картофель – 5 клубней

Морковь – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Сосиски – 350 г

Консервированная пестрая фасоль – 200 г

Рафинированное растительное масло – 6 ст. л.

Измельченная зелень укропа – 2 ст. л.

Соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Сосиски обжарьте на сковороде в небольшом количестве растительного масла, остудите и нарежьте толстыми кружочками. Картофель очистите и нашинкуйте. Лук и морковь очистите и нарежьте полукружьями. Помидоры измельчите с помощью блендера до пюреобразной массы. Капусту нарубите. Подготовленные овощи соедините, добавьте соль, специи и оставшееся растительное масло, перемешайте и тушите в форме с антипригарным покрытием до полуготовности. Добавьте сосиски, фасоль и держите на слабом огне 5–10 минут, после чего выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелко рубленой зеленью укропа и сразу же подайте на стол.

Рагу вегетарианское

Ингредиенты

Белокочанная капуста – 400 г

Баклажаны – 3 шт.

Помидоры – 3 шт.

Картофель – 2 клубня

Репчатый лук – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Томатная паста – 1 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 10 ст. л.

Соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Разберите капусту на листья, промойте и измельчите. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Баклажаны, лук и морковь нашинкуйте, обжарьте в небольшом количестве растительного масла до легкого золотистого оттенка, добавьте томатную пасту, измельченные помидоры и доведите до кипения, периодически помешивая. Подготовленные ингредиенты выложите в жаровню с антипригарным покрытием, влейте оставшееся растительное масло, положите соль и специи, поместите в предварительно разогретую духовку и потушите до готовности. Рагу подайте на стол горячим, не вынимая из формы.

Паштет мясной

Ингредиенты

Куриное филе – 700 г

Постная телятина – 350 г

Ветчина (нежирная) – 100 г

Вода – 200 мл

Соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе промойте и измельчите. Телятину и ветчину нарежьте небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты выложите в керамический горшок, добавьте соль и прочие специи, влейте горячую воду, хорошо перемешайте, плотно закройте горлышко тестом и поместите в предварительно разогретую духовку на 2,5 часа.

Приготовленному мясу дайте остыть и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния.

Полученный паштет можно подать на стол как отдельное блюдо или использовать для приготовления бутербродов.

Паштет рыбный с морковью

Ингредиенты

Филе речной рыбы – 100 г

Морковь – 1 шт.

Рафинированное растительное масло – 2 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе хорошо промойте, нарежьте порционными кусочками и отварите на пару. Морковь очистите, натрите на крупной терке и обжарьте в растительном масле до размягчения.

Подготовленные ингредиенты соедините, измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния, добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло, посолите и взбейте миксером.

Полученную массу украсьте веточками петрушки, охладите и подайте на стол.

Зразы из картофеля

Ингредиенты

Телятина (нежирная) – 200 г

Картофель – 3 клубня

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Телятину промойте, отварите в пароварке, пропустите через мясорубку, посолите и тщательно перемешайте. Картофель хорошо вымойте, отварите в мундире, очистите и измельчите с помощью блендера. Сделайте из полученного пюре небольшие лепешки, положите в середину каждой из них немного фарша, заверните и разогревайте на пару в течение нескольких минут.

Готовые зразы подайте на стол, украсив веточками зелени. В качестве гарнира можно использовать тушеные овощи или грибы.

Вареники ленивые

Ингредиенты

Творог – 150 г

Пшеничная мука – 7 ст. л.

Сметана – 5 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Сахарозаменитель и соль по вкусу

Способ приготовления

Творог протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера, добавьте яйцо, муку, сахарозаменитель и перемешайте. Из полученного теста скатайте колбаску, нарежьте поперек маленькими кусочками (если оно получилось жидковатым, добавьте еще немного муки). Положите их в подсоленную кипящую воду и варите до готовности (они должны всплыть), после чего выложите в глубокое блюдо, полейте сметаной и сразу подайте на стол.

Пюре из каштанов

Ингредиенты

Молоко – 400 мл

Съедобные каштаны – 300 г

Сливки – 6 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Снимите с каштанов кожуру, обдайте ядра кипятком и удалите тонкую кожицу. Затем выложите их в кастрюлю, добавьте немного сливочного масла и влейте молоко.

Доведите до кипения на среднем огне и держите на плите до разваривания каштанов, после чего измельчите с помощью блендера до образования однородной массы. Добавьте оставшееся масло, посолите, залейте горячими сливками, дайте еще раз закипеть и сразу снимите с огня.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем виде.

Пюре из фасоли с молоком

Ингредиенты

Молоко – 400 мл

Белая фасоль – 400 г

Сливочное масло – 6 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Замочите фасоль на несколько часов в холодной воде, затем отварите в ней же, откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости и измельчите с помощью блендера или пропустите через мясорубку. Молоко подогрейте, не допуская кипения, добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите и разотрите ложкой до образования однородной массы.

Готовое пюре подайте на стол в горячем виде в качестве гарнира к рыбе, мясу, тушеным овощам или птице.

Пюре тыквенное

Ингредиенты

Тыква – 200 г

Курага – 70 г

Сметана (жирная) – 3 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Пшеничная мука – 1 ст. л.

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарежьте небольшими кубиками, положите в кастрюлю с антипригарным покрытием, полейте сметаной и тушите на слабом огне в течение нескольких минут. Курагу отварите на пару, пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера, добавьте муку, сливочное масло и сахарозаменитель.

Подготовленные ингредиенты соедините, хорошо перемешайте и держите на среднем огне до размягчения. Полученное пюре подавайте на стол в горячем виде.

Репа тушеная

Ингредиенты

Репа – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Молоко – 0,5 л

Манная крупа – 10 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Способ приготовления

Репу вымойте, очистите, нашинкуйте и варите на пару до готовности. Затем остудите, измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния, добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло, манную крупу и взбитые яйца, влейте теплое молоко и взбейте миксером.

Полученную массу выложите в керамическую емкость для запекания, поместите в предварительно разогретую духовку и держите до появления румяной корочки.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем или охлажденном виде.

Редька тушеная

Ингредиенты

Белая редька – 2 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Сметана нежирная – 15 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Редьку вымойте и варите в подсоленной воде до мягкости, дайте остыть, снимите кожуру и нарежьте соломкой. Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Затем добавьте редьку и тушите под крышкой до подрумянивания. Положите сметану, посолите, перемешайте и держите на слабом огне до закипания, после чего снимите с плиты, выложите в глубокое блюдо и сразу подайте на стол.

Баклажаны тушеные

Ингредиенты

Баклажаны – 5 шт.

Помидоры – 3 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Зеленые яблоки – 2 шт.

Рафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите, нарубите и обжарьте в растительном масле в глубокой жаровне. Баклажаны и помидоры измельчите. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, перемешайте и тушите на слабом огне под крышкой до мягкости, периодически помешивая. При необходимости добавьте немного кипящей воды.

Готовое блюдо подайте на стол в жаровне.

Баклажаны с кислым молоком

Ингредиенты

Баклажаны – 4 шт.

Помидоры – 4 шт.

Кислое молоко (простокваша, йогурт) – 300 мл

Яйца – 2 шт.

Сливочное масло – 4 ст. л.

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны вымойте, нарежьте тонкими кружочками, обваляйте в муке, обжарьте в растопленном сливочном масле с обеих сторон и выложите ровным слоем в жаровню. Помидоры измельчите аналогичным образом и накройте ими баклажаны. Яйца взбейте с кислым молоком, добавьте соль, черный перец и тщательно перемешайте.

Полученную массу вылейте в жаровню, поместите в предварительно разогретую духовку и запекайте до мягкости.

Готовое блюдо подайте на стол в форме.

Баклажаны в сырно-молочном соусе

Ингредиенты

Баклажаны – 3 шт.

Молочный соус – 10 ст. л.

Сыр твердых сортов – 50 г

Сливочное масло – 4 ст. л.

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки и укропа – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны вымойте, удалите плодоножки, очистите, нарежьте кубиками, посолите, посыпьте мукой и обжаривайте в растопленном сливочном масле до подрумянивания. Полученную массу выложите в жаровню, полейте молочным соусом, смешанным с натертым на мелкой терке сыром, добавьте зелень укропа и петрушки, хорошо перемешайте и запекайте в предварительно разогретой духовке.

Готовое блюдо подайте на стол горячим.

Кабачки с грибами и помидорами

Ингредиенты

Кабачки – 2 шт.

Белые грибы или шампиньоны – 600 г

Помидоры – 4 шт.

Топленое масло – 4 ст. л.

Пшеничная мука – 3 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Черный молотый перец – 0,5 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промойте и варите в подсоленной воде до полуготовности. Когда они остынут, нарежьте их тонкими ломтиками и обжарьте в топленом масле до золотистого оттенка.

Кабачки вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон в той же сковороде. Помидоры нарежьте кружками и обжарьте до размягчения.

На плоскую широкую тарелку выложите слоями кабачки, грибы и помидоры, посолите, поперчите и посыпьте зеленью.

Готовое блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Кабачки тушеные

Ингредиенты

Кабачки – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Томатный сок – 100 мл

Рафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Чеснок – 3 зубчика

Лавровый лист – 1 шт.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачки вымойте, удалите плодоножку, очистите и нарежьте кубиками средней величины. Морковь и лук очистите, измельчите и обжарьте в растительном масле до золотистого оттенка. Затем добавьте в сковороду кабачки, влейте томатный сок, положите лавровый лист и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолите, перемешайте и тушите под крышкой.

Готовое блюдо разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Кабачки пряные

Ингредиенты

Кабачки – 4 шт.

Виноградный или яблочный уксус – 5 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 4 ст. л.

Чеснок – 5 зубчиков

Лавровый лист – 2 шт.

Черный перец горошком – 10 шт.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачки вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками и готовьте на пару до мягкости, после чего остудите, выложите ровным слоем в кастрюлю или глубокую миску и посыпьте мелкорубленной зеленью петрушки. Уксус соедините с растительным маслом и пропущенным через чеснокодавилку чесноком, добавьте лавровый лист, черный перец горошком, посолите, перемешайте, залейте им овощи, накройте крышкой и поместите в холодильник на несколько часов. Кабачки выньте из рассола шумовкой, разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Брюссельская капуста в молочном соусе

Ингредиенты

Брюссельская капуста – 550 г Стебли сельдерея – 30 г Молоко – 250 мл Сливочное масло – 3 ст. л. Пшеничная мука – 2 ст. л. Соль по вкусу

Способ приготовления

Стебли сельдерея промойте, измельчите и тушите с добавлением растопленного сливочного масла под крышкой в течение 7 минут. Затем всыпьте муку, влейте подогретое молоко, посолите, положите слегка припущенные на пару кочанчики брюссельской капусты и варите до мягкости, периодически помешивая.

Готовое блюдо горячим разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Краснокочанная капуста с заправкой из хрена

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 1 кг

Сметана – 10 ст. л.

Тертый хрен – 4 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Разберите капусту на листья, промойте, очень мелко нарежьте и залейте на 0,5 минуты кипящей водой, после чего выложите в глубокую прозрачную емкость.

Сметану соедините с хреном и лимонным соком, посолите и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы.

Капусту залейте полученной заправкой, перемешайте и подайте на стол в охлажденном виде.

Краснокочанная капуста с черносливом

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 900 г

Чернослив (без косточек) – 250 г

Вода – 400 мл

Сливочное масло – 3 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 3 ст. л.

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Способ приготовления

Разберите капусту на листья, промойте, мелко нарежьте и залейте горячей водой в кастрюле с антипригарным покрытием. Добавьте лимонный сок и растопленное на водяной бане сливочное масло, перемешайте, накройте крышкой и тушите в течение 15 минут. Затем положите предварительно распаренный чернослив и обжаренную на сухой сковороде муку, перемешайте и доведите до готовности на слабом огне.

Капусту выложите в керамическую миску и подайте на стол в горячем виде.

Цветная капуста с чесноком

Ингредиенты

Цветная капуста – 1 кг

Чеснок – 5 зубчиков

Сливочное масло – 3 ст. л.

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту промойте, разберите на небольшие соцветия и отварите на пару, после чего остудите и выложите в глубокую миску. Муку обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка, добавьте немного воды, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолите и тушите до загустения. Полученным соусом полейте цветную капусту и сразу подайте на стол.

Суфле из цветной капусты

Ингредиенты

Цветная капуста – 700 г

Яичные белки – 2 шт.

Молоко – 10 ст. л.

Сметана (жирная) – 10 ст. л.

Сливочное масло – 5 ст. л.

Пшеничная мука – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусте промойте, отварите в подсоленной воде, остудите и пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера. Затем добавьте яичные желтки и перемешайте. Муку обжарьте в растопленном сливочном масле до темно-золотистого оттенка, добавьте горячее молоко, взбитые яичные белки и перемешайте до образования однородной массы.

Подготовленные ингредиенты соедините, взбейте миксером или блендером, выложите в посуду с антипригарным покрытием, доведите до готовности, после чего выложите на блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Огурцы с яйцами

Ингредиенты

Огурцы – 4 шт.

Репчатый лук – 4 шт.

Яйца – 4 шт.

Сметана – 2 ст. л.

Горчица – 2 ч. л.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления

Огурцы вымойте, очистите, разрежьте вдоль и аккуратно удалите сердцевину.

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, натрите на крупной терке, соедините с измельченным луком, добавьте сметану, горчицу, посолите и хорошо разотрите.

Полученной массой начините огурцы, посыпьте нарубленной зеленью укропа и подайте на стол в охлажденном виде.

Пастернак отварной

Ингредиенты

Пастернак – 600 г

Молоко – 0,6 л

Оливковое масло – 2 ст. л.

Способ приготовления

Пастернак вымойте, нарежьте ломтиками и отварите в кипящем молоке, периодически помешивая, после чего откиньте на дуршлаг.

Готовый пастернак выложите на блюдо, полейте оливковым маслом и подайте на стол.

Икра овощная

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт.

Зеленый сладкий перец – 4 шт.

Баклажаны – 3 шт.

Чеснок – 10 зубчиков

Рафинированное растительное масло – 5 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны и болгарский перец вымойте и держите в предварительно разогретой духовке до мягкости. Затем остудите, удалите плодоножки, из сладкого перца выньте семена. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Подготовленные ингредиенты измельчите с помощью блендера или пропустите через мясорубку, после чего добавьте растительное масло и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолите, поперчите, перемешайте и держите на водяной бане 10 минут. Готовую икру остудите, выложите в салатник и подайте на стол.

Икра кабачковая с ревенем

Ингредиенты

Кабачки – 2 шт.

Баклажаны – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Черешки ревеня – 10 шт.

Томатная паста – 3 ст. л.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Ревень нарежьте небольшими кусочками и варите на пару до мягкости. Кабачки и баклажаны очистите, нарежьте крупными кусками и держите в предварительно разогретой духовке до подрумянивания. Лук очистите, измельчите, обжарьте в растительном масле, добавьте томатную пасту, тушите под крышкой в течение 4–5 минут и остудите.

Подготовленные ингредиенты соедините, измельчите с помощью блендера до образования однородной массы, охладите, выложите в салатник и подайте на стол.

Помидоры фаршированные

Ингредиенты

Помидоры – 9 шт.

Белые грибы – 450 г Яйца – 3 шт.

Сметана – 9 ст. л.

Сыр твердых сортов – 50 г

Топленое масло – 3 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Зеленый лук – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы тщательно промойте, отварите на пару, остудите, мелко нарежьте и обжарьте в смеси сливочного и топленого масла. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Лук и зелень петрушки нашинкуйте и разотрите со сметаной. Затем добавьте яйца, грибы, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Помидоры вымойте, обсушите на салфетке, срежьте верхнюю часть, аккуратно извлеките сердцевину, начините полученной массой и подайте на стол в охлажденном виде.

Картофель в молочном соусе

Ингредиенты

Картофель – 7 клубней

Репчатый лук – 1 шт.

Молоко – 400 мл

Сливочное масло – 4 ст. л.

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель хорошо вымойте, отварите, очистите, нарежьте кусками средней величины и посолите. Лук очистите, нашинкуйте, обжарьте в растопленном сливочном масле до легкого зарумянивания, залейте горячим молоком, перемешайте и дайте закипеть.

Подготовленные ингредиенты соедините в емкости с антипригарным покрытием, поставьте на огонь и доведите до кипения, после чего переложите в глубокую тарелку, посыпьте зеленью укропа и петрушки и подайте на стол.

Овощи тушеные с чесноком

Ингредиенты

Помидоры – 8 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Чеснок – 10 зубчиков

Рафинированное растительное масло – 6 ст. л.

Зелень сельдерея – 0,5 пучка

Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Лук очистите и нашинкуйте. Морковь очистите и нарежьте кружочками. Зелень сельдерея промойте, обсушите и мелко нарубите.

Подготовленные ингредиенты соедините, влейте растительное масло, посолите, перемешайте и тушите в сковороде с антипригарным покрытием, накрыв крышкой.

Когда овощи станут мягкими, добавьте пропущенный через чеснокодавилку чеснок и еще раз перемешайте. Полученную массу выложите в салатник и подайте на стол в охлажденном виде.

Фасоль с орехами

Ингредиенты

Стручковая фасоль – 300 г

Ядра грецких орехов – 30 г

Свежевыжатый лимонный сок – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль нарежьте небольшими кусочками и варите на пару до размягчения. Затем добавьте толченые ядра грецких орехов и лимонный сок, посолите, поперчите и тщательно все перемешайте.

Полученную массу выложите в глубокое блюдо, посыпьте мелкорубленной зеленью петрушки и подайте на стол.

Заливное вегетарианское

Ингредиенты

Цветная капуста – 300 г

Брокколи – 250 г

Стручковая фасоль – 150 г

Кабачки – 3 шт.

Помидоры – 3 шт.

Красный сладкий перец – 3 шт.

Зеленый сладкий перец – 2 шт.

Желтый сладкий перец – 2 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Мясной бульон – 2 л

Желатин – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачки вымойте и нарежьте тонкими кружочками. Цветную капусту и брокколи разделите на небольшие соцветия и отварите на пару вместе со стручковой фасолью. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и измельчите.

Лук очистите и нарежьте тонкими колечками. Сладкий перец вымойте, удалите семена, нашинкуйте и приготовьте на пару вместе с луком. Бульон подогрейте, растворите в нем желатин в соответствии с инструкцией.

Подготовленные овощи выкладывайте в глубокую емкость слоями в произвольном порядке, заливая каждый из них бульоном и дожидаясь его застывания, после чего поместите в холодильник на нескольких часов.

Готовое заливное нарежьте порционными кусками, выложите на плоское блюдо и подайте на стол.

Голубцы с грибной начинкой

Ингредиенты

Белокочанная капуста – 1 кг

Белые грибы – 550 г

Рис – 200 г

Репчатый лук – 3 шт.

Рафинированное растительное масло – 15 ст. л.

Вода – 15 ст. л.

Черный молотый перец – 0,5 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы переберите, промойте, пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера и обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Капусту разберите на листы, промойте, обдайте кипятком и срежьте крупные жилки. Лук очистите, измельчите и обжарьте в оставшемся масле.

Грибы соедините с луком и рисом, посолите, поперчите, выложите в кастрюлю, залейте водой

и варите до мягкости риса. Полученную массу перемешайте, разложите по капустным листам, сверните их плотным рулетом, поместите в пароварку и доведите до готовности.

Голубцы горячими разложите по порционным тарелкам и сразу подайте на стол.

Каши

Каша гречневая с луком и отрубями

Ингредиенты

Гречневая крупа – 100 г

Вода – 200 мл

Репчатый лук – 1 шт.

Отруби – 4 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу отварите в подсоленной воде. Лук очистите, мелко нарежьте и обжаривайте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Затем добавьте отруби и перемешайте, соедините с кашей, разложите по порционным тарелкам и сразу подайте на стол.

Каша гречневая традиционная

Ингредиенты

Гречневая крупа – 200 г

Вода – 0,6 л

Сливочное масло – 6 ст. л.

Молоко – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу переберите, залейте холодной водой, посолите, поставьте на средний огонь, доведите до кипения и варите до готовности. Затем добавьте горячее молоко, растопленное сливочное масло и хорошо перемешайте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша гречневая с овощами

Ингредиенты

Гречневая крупа – 200 г

Сладкий перец – 2 шт.

Баклажаны – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Вода – 0,5 л

Сливочное масло – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Промойте гречневую крупу, залейте холодной водой, посолите и варите на среднем огне в течение 15 минут. Баклажаны вымойте и держите в предварительно разогретой духовке до мягкости, после чего остудите и снимите кожуру. Морковь и лук очистите и нашинкуйте. Сладкий перец вымойте, удалите семена и нарежьте соломкой.

Овощи соедините, обжарьте в сливочном масле, добавьте кашу и доведите до готовности на водяной бане, после чего разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша гречневая с сыром

Ингредиенты

Гречневая крупа – 200 г

Вода – 400 мл

Сыр твердых сортов – 150 г

Сливочное масло – 7 ст. л.

Способ приготовления

Гречневую крупу хорошо промойте, всыпьте в кипящую воду и варите под крышкой на среднем огне до готовности. Форму смажьте небольшим количеством сливочного масла и выложите слоями кашу и натертый на мелкой терке сыр так, чтобы верхний слой был из сыра. Полейте оставшимся сливочным маслом, растопленным на водяной бане, поставьте в предварительно разогретую духовку и держите до подрумянивания сыра.

Готовую кашу подайте на стол в форме.

Каша гречневая со сливками

Ингредиенты

Гречневая крупа – 200 г

Молоко (нежирное) – 400 мл

Сливки – 10 ст. л

Соль по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промойте и отварите в кипящем молоке. Затем посолите, влейте горячие сливки, перемешайте и подогревайте на водяной бане в течение 15 минут.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Каша из обжаренной гречневой крупы

Ингредиенты

Гречневая крупа – 400 г

Вода – 0,8 л

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Растопите сливочное масло на сковороде с антипригарным покрытием, добавьте гречневую крупу и обжаривайте до подрумянивания, помешивая деревянной ложкой. Затем всыпьте крупу в кипящую подсоленную воду и варите на среднем огне до готовности. После этого снимите с плиты, заверните кастрюлю в плотную ткань или одеяло и оставьте на 45 минут в теплом месте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Каша рисовая

Ингредиенты

Рис – 100 г

Молоко – 0,6 л

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промойте, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, выложите в кипящее молоко, посолите и варите под крышкой до готовности. Положите в кашу сливочное масло, хорошо перемешайте, разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша рисовая с грибами

Ингредиенты

Рис – 100 г

Сушеные белые грибы – 100 г

Репчатый лук – 1 шт.

Вода – 0,5 л

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочите в холодной воде на несколько часов, после чего промойте, отварите на пару и измельчите с помощью блендера. Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Рис положите в кипящую воду и варите до полуготовности. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, перемешайте и

поместите в предварительно разогретую духовку на 15 минут, после чего выложите в глубокое блюдо и сразу же подайте на стол.

Каша рисовая по-вьетнамски

Ингредиенты

Длиннозерный рис – 200 г

Репчатый лук – 1 шт.

Вода – 400 мл

Сливочное масло – 4 ст. л.

Молотый мускатный орех – на кончике ножа

Соль по вкусу

Способ приготовления

Рис положите в кипящую воду и варите на сильном огне в течение 5 минут. Затем добавьте очищенную луковицу, посолите, убавьте огонь и держите под крышкой еще 10 минут. После этого извлеките луковицу, заверните кастрюлю в ватное одеяло или несколько слоев плотной ткани и оставьте в теплом месте на 1 час. Затем добавьте молотый мускатный орех, растопленное сливочное масло и хорошо разотрите ложкой. Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Каша кукурузная

Ингредиенты

Зерна неспелой кукурузы – 100 г

Молоко (нежирное) – 200 мл

Сливочное масло – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кукурузные зерна варите в подсоленной воде в течение 20 минут, затем слейте жидкость, добавьте горячее молоко, посолите и доведите до готовности на слабом огне.

Кашу разложите по порционным тарелкам, добавьте в каждую из них немного растопленного сливочного масла и сразу же подайте на стол.

Каша овсяная

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 100 г

Молоко – 0,6 л

Сливочное масло – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Доведите молоко до кипения на среднем огне, понемногу добавляйте хлопья и варите, постоянно помешивая, до готовности. Затем положите сливочное масло, посолите и разотрите до образования однородной массы.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша манная

Ингредиенты

Манная крупа – 100 г

Молоко – 1 л

Яйца – 2 шт.

Светлый изюм – 4 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Молоко доведите до кипения, тонкой струйкой всыпьте манную крупу, постоянно помешивая, и варите до готовности. Затем добавьте соль и сахарозаменитель, влейте растопленное на водяной бане сливочное масло, перемешайте и остудите.

Желтки аккуратно отделите от белков и взбейте с небольшим количеством сахарозаменителя. Изюм хорошо промойте и откиньте на дуршлаг. Белки взбейте в крепкую пену. Подготовленные ингредиенты выложите в кашу, аккуратно перемешайте и поставьте в предварительно разогретую духовку на 10–15 минут.

Готовое блюдо подайте на стол в горячем виде.

Каша перловая

Ингредиенты

Перловая крупа – 100 г

Вода – 400 мл

Оливковое масло – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Замочите перловую крупу в холодной воде на несколько часов, после чего выложите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности.

Когда жидкость полностью испарится, добавьте оливковое масло и хорошо перемешайте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша пшенная

Ингредиенты

Пшено – 200 г

Вода – 0,8 л

Сливочное масло – 4 ст. л.

Соль – 0,5 ч. л.

Способ приготовления

Доведите воду до кипения, посолите, понемногу всыпьте пшено и варите до готовности.

Затем снимите кастрюлю с огня, добавьте масло, заверните в несколько слоев плотной ткани или ватное одеяло и оставьте на 1 час в теплом месте.

Готовую кашу разложите по порционным тарелкам и подайте на стол.

Каша тыквенная с пшенной крупой

Ингредиенты

Пшенная крупа – 150 г

Мякоть тыквы – 900 г

Сливочное масло – 4 ст. л.

Вода – сколько понадобится

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Тыкву нарежьте небольшими кубиками, выложите в кастрюлю с антипригарным покрытием, залейте водой так, чтобы она накрывала их на 2–3 см, посолите и варите под крышкой в течение 20 минут.

Затем соедините с промытой пшенной крупой, поставьте в предварительно разогретую духовку и доведите до готовности.

После чего положите сливочное масло, хорошо перемешайте, разложите по порционным тарелкам и сразу же подайте на стол.

Гречка-пух

Ингредиенты

Молоко – 0,8 л

Дробленая гречневая крупа – 3 ст. л.

Яйца – 2 шт.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Сливки – 2 ст. л.

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Яйца разотрите ложкой, понемногу добавляя гречневую крупу, подсушите в духовке и отварите в кипящем молоке, постоянно помешивая.

После чего добавьте растопленное сливочное масло, сахарозаменитель и протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера. Готовую кашу выложите в глубокую тарелку и полейте сливками перед подачей на стол.

Соусы

Соус «Ремулад»

Ингредиенты

Яичные желтки – 2 шт.

Каперсы – 3 ст. л.

Горчица – 1 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.

Мелко нарезанный репчатый лук – 1 ст. л.

Оливковое масло – 3 ст. л.

Сметана (жирная) – 2 ст. л.

Способ приготовления

Яичные желтки хорошо разотрите с горчицей. Затем добавьте лук, каперсы, зелень петрушки и хорошо размешайте, постепенно вливая оливковое масло. Когда масса заметно загустеет, положите сметану и взбейте с помощью миксера.

Полученный соус подайте к отварному картофелю, мясу или рыбе.

Соус голландский

Ингредиенты

Яичные желтки – 3 шт.

Сметана (жирная) – 4 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Свежевыжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Яичные желтки соедините со сметаной, добавьте размягченное сливочное масло, влейте лимонный сок, посолите, поперчите и взбейте с помощью венчика до образования однородной массы. Продолжая помешивать, поставьте емкость на слабый огонь, доведите до кипения и сразу же снимите с плиты.

Полученный соус подайте к блюдам из картофеля и мяса.

Соус европейский

Ингредиенты

Яйца – 2 шт.

Сливочное масло – 7 ст. л.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и протрите сквозь сито. Затем добавьте растопленное на водяной бане сливочное масло и разотрите с помощью ложки до образования однородной массы.

Полученный соус подайте к цветной капусте или спарже.

Соус татарский калорийный

Ингредиенты

Яйцо – 3 шт.

Оливковое масло – 7 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.

Измельченная зелень эстрагона – 1 ст. л.

Горчица – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Сварите 2 яйца вкрутую, остудите, очистите, отделите желтки и пропустите их через мясорубку.

Добавьте сырой желток, горчицу, зелень петрушки и эстрагона и растирайте ложкой в течение 10 минут.

Потом влейте оливковое масло, посолите и перемешивайте до загустения, а затем протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера.

Полученный соус подайте к мясу или отварному картофелю.

Соус бернский

Ингредиенты

Яичные желтки – 5 шт.

Сливочное масло – 5 ст. л.

Чеснок – 2 зубчика

Измельченная зелень укропа и петрушки – 3 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Яичные желтки взбейте с помощью миксера и соедините с растопленным на водяной бане

сливочным маслом. Потом добавьте зелень укропа и петрушки, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, лимонный сок, посолите, поставьте на слабый огонь и доведите до кипения при постоянном помешивании. Когда масса загустеет, снимите емкость с плиты.

Полученный соус подайте к мясу или рыбе.

Соус мятный

Ингредиенты

Зелень мяты – 3 ст. л.

Вода – 200 мл

Яблочный или виноградный уксус – 15 ст. л.

Способ приготовления

Зелень мяты промыть, обсушить и измельчить с помощью блендера. Мелкорубленую мяту залейте водой и уксусом, хорошо перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 15 минут под крышкой.

Затем дайте остыть и протрите сквозь сито или измельчите с помощью блендера.

Полученный соус подайте в охлажденном виде к блюду из мяса.

Соус зеленый

Ингредиенты

Яйца – 2 шт.

Оливковое масло – 3 ст. л.

Яблочный или виноградный уксус – 3 ст. л.

Зелень петрушки – 1 пучок

Зелень укропа – 1 пучок

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и пропустите через мясорубку.

Добавьте мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, влейте уксус и оливковое масло, посолите, поперчите и измельчите с помощью блендера до образования однородной массы (она должна быть довольно густой).

Полученный соус подайте в охлажденном виде к овощным, мясным или рыбным блюдам.

Соус белый

Ингредиенты

Мясной или рыбный бульон – 10 ст. л.

Сливочное масло – 3 ст. л.

Пшеничная мука – 3 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Сливочное масло растопите, всыпьте муку и разотрите до исчезновения комочков.

Через несколько минут влейте горячий бульон, посолите и варите на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения.

Готовый соус подайте к мясу, рыбе или овощам.

Соус горчичный

Ингредиенты

Сливочное масло – 3 ст. л.

Горчица – 3 ст. л.

Мясной бульон – 3 ст. л.

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло соедините с горчицей и горячим мясным бульоном, а затем тщательно перемешайте.

Полученный соус подайте к мясу.

Соус яично-горчичный холодный

Ингредиенты

Яйца – 5 шт.

Оливковое масло – 4 ст. л.

Столовый уксус – 1 ч. л.

Горчица – 2 ст. л.

Измельченная зелень петрушки – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

3 яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и протрите сквозь сито. Затем добавьте оставшиеся сырые яйца и хорошо перемешайте. Влейте оливковое масло и уксус, положите горчицу и мелко рубленую зелень петрушки, посолите и разотрите ложкой до образования однородной массы.

Готовый соус подайте на стол в охлажденном виде.

Соус огуречный

Ингредиенты

Огурцы – 5 шт.

Сметана (жирная) – 15 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Соль и пряности по вкусу

Способ приготовления

Огурцы очистите, нарежьте небольшими ломтиками, посыпьте пряностями, посолите и тушите до мягкости в небольшом количестве сметаны (желательно делать это на водяной бане, чтобы не допустить пригорания).

Яичный желток смешайте с оставшейся сметаной, взбейте с помощью миксера, добавьте в огуречную массу и подогрейте.

Готовый соус подайте на стол в горячем виде.

Соус томатный

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт.

Рафинированное растительное масло – 4 ст. л.

Мясной бульон – 10 ст. л.

Сметана (жирная) – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Молотый тмин – 0,5 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Разогрейте растительное масло в кастрюле, всыпьте тмин и перемешайте.

Помидоры обдайте кипящей водой, снимите кожицу, мелко нарежьте и тушите в растительном масле 3–4 минуты.

Затем влейте горячий бульон и варите до готовности. Протрите остывшую массу сквозь сито, добавьте яичный желток, сметану и взбейте с помощью миксера.

Готовый соус подайте к мясу.

Соус луковый классический

Ингредиенты

Репчатый лук – 2 шт.

Рафинированное растительное масло – 5 ст. л.

Яблочный или виноградный уксус – 1 ч. л.

Томатная паста – 2 ст. л.

Мясной бульон – 10 ст. л.

Сметана (жирная) – 2 ст. л.

Яичный желток – 1 шт.

Соль и пряности по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в растительном масле до темно-золотистого оттенка. Затем добавьте уксус, кипящий мясной бульон, томатную пасту, хорошо перемешайте и тушите на слабом огне в течение 20 минут. Потом посолите, добавьте пряности, доведите до кипения и дайте остыть, после чего введите желток, сметану и хорошо взбейте.

Готовый соус подайте к мясу или рыбе.

Соус луковый темный

Ингредиенты

Бараний жир – 50 г

Репчатый лук – 1 шт.

Яичные желтки – 2 шт.

Сметана – 5 ст. л.

Вода – 3 ст. л.

Сыр твердых сортов – 30 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Бараний жир нарежьте маленькими кусочками и растопите в глубокой сковороде. Добавьте мелко нарубленный лук и обжаривайте до темно-коричневого оттенка. Затем посолите, влейте воду, перемешайте и остудите до комнатной температуры. Потом добавьте желтки, сметану и натертый на мелкой терке сыр, хорошо взбейте с помощью миксера, доведите до кипения при постоянном помешивании и сразу же снимите с плиты.

Готовый соус горячим подайте к мясу или овощам.

Соус хреновый

Ингредиенты

Сливки (жирные) – 150 мл

Тертый хрен – 4 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ч. л.

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Сливки доведите до кипения на слабом огне, добавьте сливочное масло и перемешайте. Положите хрен, влейте лимонный сок, всыпьте сахарозаменитель, доведите до кипения, снимите с плиты и дайте остыть до комнатной температуры. Готовый соус подайте к мясу.

Соус сырный с луком и грибами

Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 150 г

Маринованные грибы – 50 г

Лук-шалот – 1 шт.

Свежеотжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Томатный сок – 5 ст. л.

Яичный белок – 1 шт.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы откиньте на дуршлаг, дайте стечь маринаду и протрите сквозь сито. Сыр натрите на мелкой терке. Лук очистите, пропустите через мясорубку и выжмите сок. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте лимонный и томатный соки, посолите, поперчите, перемешайте и поместите в морозилку на 30 минут. Затем введите взбитый в крепкую пену белок, взбейте и охладите.

Готовый соус подайте к отварному картофелю или мясу.

Соус-пюре луковый

Ингредиенты

Репчатый лук – 1 шт.

Яичный желток – 1 шт.

Сметана (жирная) – 3 ст. л.

Оливковое масло – 2 ст. л.

Мясной бульон – 10 ст. л.

Черный молотый перец – 0,25 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистите, нарежьте небольшими кусками и варите на пару до мягкости, после чего остудите и протрите сквозь сито. Затем добавьте черный перец и оливковое масло, посолите и хорошо перемешайте. Соедините с яичным желтком, сметаной и подогрейте на водяной бане, не допуская закипания. Влейте горячий мясной бульон и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый соус подайте к мясу или овощам.

Майонез домашний

Ингредиенты

Яичные желтки – 2 шт.

Рафинированное растительное масло – 3 ст. л.

Горчица – 1 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 2 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Яичные желтки растирайте с растительным маслом в течение 10 минут. Затем добавьте горчицу и лимонный сок, посолите и перемешайте по часовой стрелке.

Полученный соус используйте в качестве заправки для салатов или как дополнение к мясным и рыбным блюдам.

Майонез на оливковом масле

Ингредиенты

Желтки сваренных вкрутую яиц – 2 шт.

Оливковое масло – 5 ст. л.

Виноградный или яблочный уксус – 2 ст. л.

Белый молотый перец – 0,5 ч. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Яичные желтки тщательно разотрите ложкой, понемногу добавляя оливковое масло и уксус, затем посолите, поперчите и перемешайте до образования однородной массы.

Полученный соус подайте к мясу или овощам.

Десерты и напитки

Крем яичный с ванилью

Ингредиенты

Яичные желтки – 2 шт.

Сливки (жирные) – 10 ст. л.

Ванилин – на кончике ножа

Взбитые сливки и сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Желтки взбейте с помощью миксера, добавьте сливки, ванилин и подсластитель. Подогрейте на слабом огне, постоянно помешивая, а после закипания снимите с плиты и дайте остыть.

Полученную массу разложите по креманкам, украсьте взбитыми сливками и подайте на стол.

Пудинг творожный

Ингредиенты

Творог средней жирности – 200 г

Яйцо – 1 шт.

Сметана (жирная) – 10 ст. л.

Манная крупа – 2 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Творог измельчите с помощью блендера, затем добавьте яйцо, посолите, всыпьте манную крупу и тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в форму с антипригарным покрытием, предварительно смазанную сливочным маслом, разровняйте поверхность и запеките в предварительно разогретой духовке. Готовый пудинг выложите на блюдо, полейте сметаной и подайте на стол.

Творожники с морковью

Ингредиенты

Творог – 120 г

Морковь – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 6 ст. л.

Сметана – 5 ст. л.

Сливочное масло – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Творог измельчите с помощью блендера или протрите через сито, затем добавьте яйцо, немного муки, посолите и перемешайте. Морковь очистите, нарежьте небольшими кусками, отварите в пароварке и измельчите до пюреобразного состояния. Подготовленные ингредиенты соедините и перемешайте. Из полученной массы сформируйте небольшие сырники, обваляйте в муке и обжарьте в растопленном сливочном масле с обеих сторон. Готовые творожники горячими выложите на плоское блюдо, полейте сметаной и сразу подайте на стол.

Зразы творожные

Ингредиенты

Творог (нежирный) – 170 г

Яйцо – 1 шт.

Изюм – 3 ст. л.

Сметана – 10 ст. л.

Пшеничная мука – 5 ст. л.

Растительное масло – 4 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Творог протрите сквозь сито или пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль и сахарозаменитель, перемешайте.

Изюм отварите на пару до размягчения. Из творога сформируйте небольшие лепешки, на каждую из них положите немного изюма и защипните края.

Полученные зразы обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле, после чего разложите по тарелкам, полейте сметаной и сразу же подайте на стол.

«Подковы» к чаю

Ингредиенты

Пшеничная мука – 1,4 кг Дрожжи (сухие) – 2 ч. л.

Растительное масло – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Сливочный маргарин – 60 г

Молоко – 100 мл

Соль – 1 ч. л.

Способ приготовления

Дрожжи залейте 50 мл молока, добавьте немного муки, перемешайте и оставьте в теплом месте на 40–50 минут.

Затем соедините с оставшейся мукой, посолите, влейте оставшееся молоко, растопленный маргарин и замесите однородное тесто. Оставьте в теплом месте на 2 часа, накрыв салфеткой.

Когда объем теста увеличится примерно в 2 раза, разделите его на 4 равные части, раскатайте в лепешки, каждую из них сверните рулетом и придайте форму подковы. Выложите их на смазанный растительным маслом противень, накройте тканью.

Через 30 минут «подковы» смажьте взбитым яйцом и запеките в предварительно разогретой духовке, после чего слегка остудите и подайте на стол.

Бутерброды десертные

Ингредиенты

Пшеничный хлеб – 5 ломтиков

Творог (нежирный) – 120 г

Апельсин – 1 шт.

Курага – 50 г

Сироп на сахарозаменителе – 2 ч. л.

Способ приготовления

Курагу варите на пару до мягкости, добавьте протертый сквозь сито творог, влейте сироп и взбейте. Полученную массу выложите на ломтики хлеба, разровняйте, украсьте дольками апельсина и подайте на стол.

Десерт из грейпфрута

Ингредиенты

Грейпфрут – 3 шт.

Корица – 1 ч. л.

Способ приготовления

Разрежьте каждый плод пополам, посыпьте корицей, положите на противень срезом вверх и держите в предварительно разогретой духовке несколько минут. Готовый десерт подайте на стол с чайными ложечками.

Чай из земляники

Ингредиенты

Свежие ягоды земляники – 2 ст. л.

Сушеные листья земляники – 2 ст. л.

Вода – 200 мл

Способ приготовления

Ягоды и листья земляники измельчите, положите в термос, залейте кипящей водой, перемешайте, плотно укутайте и оставьте на 2–3 часа, после чего процедите через сито. Полученный напиток подайте на стол, не остужая. Для улучшения вкуса можно добавить немного сахарозаменителя.

Чай зимний

Ингредиенты

Вода – 0,8 л

Сушеные листья земляники – 4 ст. л.

Сушеные цветки липы – 2 ст. л.

Сушеные цветки ромашки – 1 ст. л.

Способ приготовления

Цветки липы и ромашки перемешать, добавить измельченные листья земляники, залить кипящей водой и оставить под крышкой на 1,5 часа. Потом процедить и подать на стол в керамических кружках.

Чай с натуральными ароматизаторами

Ингредиенты

Черный чай – 1 л

Измельченные листья земляники – 2 ст. л.

Лимонная цедра – 1 ст. л.

Апельсиновая цедра – 1 ст. л.

Гвоздика – 2 звездочки

Корица – 0,5 ч. л.

Ягодный сок – 100 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Доведите чай до кипения, добавьте листья земляники, цедру лимона и апельсина, гвоздику, корицу, ягодный сок и сахарозаменитель, хорошо перемешайте и оставьте под крышкой на 10 минут, после чего процедите через сито. Готовый напиток подайте на стол в фарфоровых бокалах.

Чай из шиповника и рябины

Ингредиенты

Измельченные плоды шиповника – 1 ст. л.

Сушеные плоды рябины – 1 ст. л.

Вода – 400 мл

Способ приготовления

Плоды шиповника и рябины выложите в термос, залейте кипящей водой и плотно закупорьте, а через 5 часов процедите. Готовый напиток разлейте по чашкам и подайте на стол.

Чай с лимоном и клюквой

Ингредиенты

Черный чай – 400 мл

Лимонный сироп на ксилите – 3 ст. л.

Ягоды клюквы – 1 ст. л.

Лимон – 2 кусочка

Способ приготовления

Ягоды клюквы промойте, выжмите из них сок и добавьте в чай, смешанный с лимонным сиропом. Готовый напиток разлейте по глубоким чашкам, положите в каждую из них ломтик лимона и сразу же подайте на стол.

Чай из листьев смородины

Ингредиенты

Сушеные листья черной смородины – 4 ст. л.

Вода – 0,8 л

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Листья смородины измельчите, положите в термос, залейте кипящей водой, перемешайте, плотно укупорьте и оставьте на 3 часа, после чего процедите чай.

Готовый напиток разлейте по фарфоровым чашкам, добавьте сахарозаменитель, перемешайте и подайте на стол.

Настой плодов шиповника

Ингредиенты

Сушеные плоды шиповника – 4 ст. л.

Вода – 0,6 л

Способ приготовления

Измельчите плоды шиповника в кофемолке или растолките в ступке, выложите в термос, залейте кипящей водой и плотно укупорьте, а через 5–6 часов процедите через сложенную в несколько слоев марлю.

Готовый напиток разлейте по чашкам и сразу же подайте на стол.

Настой калиновый

Ингредиенты

Сушеные плоды калины – 3 ст. л.

Вода – 400 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Раздавите плоды калины в деревянной или фарфоровой ступке, залейте кипящей водой, поставьте на водяную баню и держите на среднем огне 10 минут. Затем остудите до комнатной температуры и процедите через частое сито (если настой получился очень концентрированным, разбавьте его холодной водой), после чего добавьте сахарозаменитель и перемешайте.

Готовый напиток разлейте по стеклянным бокалам и подайте на стол.

Можно также положить в каждый из них 2–3 кубика цитрусового или обычного льда.

Напиток из капустного рассола

Ингредиенты

Рассол из-под квашеной капусты – 250 мл

Кислый яблочный сок – 100 мл

Морковный сок с мякотью – 4 ст. л.

Способ приготовления

Соедините охлажденные яблочный и морковный соки, добавьте рассол и хорошо

перемешайте.

Готовый напиток разлейте по бокалам и добавьте соломинки и украшения для коктейлей.

Напиток томатно-капустный

Ингредиенты

Рассол из-под квашеной капусты – 15 ст. л.

Томатный сок – 400 мл

Вода – 4 ст. л.

Свежеотжатый лимонный сок – 3 ст. л.

Лимонная цедра – 1 ч. л.

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Капустный рассол соедините с томатным соком, добавьте воду, цедру и сок лимона, посолите, хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2 часа.

Готовый напиток процедите, разлейте по бокалам и подайте на стол.

Напиток смородиново-морковный

Ингредиенты

Морковь – 1 кг

Вода – 0,6 л

Сок черной смородины – 10 ст. л.

Лимон – 1 шт.

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистите, натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, залейте холодной водой и оставьте на 3 часа, после чего процедите через сито. Затем добавьте сок, выжатый из лимона.

После чего добавьте смородиновый сок, сахарозаменитель и хорошо перемешайте. Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток фруктово-овощной

Ингредиенты

Морковь – 5 шт.

Зеленые яблоки – 4 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Корни сельдерея – 4 шт.

Способ приготовления

Овощи и яблоки вымойте, очистите, пропустите через соковыжималку и хорошо перемешайте. Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток морковно-апельсиновый

Ингредиенты

Морковный сок (с мякотью) – 0,6 л

Апельсиновый сок – 400 мл

Ряженка – 200 мл

Свежеотжатый лимонный сок – 3 ст. л.

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Морковный, апельсиновый и лимонный соки соедините с ряженкой и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы. Затем добавьте сахарозаменитель и перемешайте. Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток огуречный

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт.

Зеленый салат – 100 г

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Салат и огурцы вымойте, выжмите из них сок с помощью соковыжималки, посолите и перемешайте. Готовый напиток охладите и подайте на стол.

Напиток томатный с сыром

Ингредиенты

Молоко – 400 мл Томатный сок – 200 мл Сыр мягких сортов – 70 г

Способ приготовления

Сыр натрите на мелкой терке, залейте молоком, томатным соком и взбивайте миксером на высокой скорости в течение 5–7 минут.

Готовый напиток подайте на стол охлажденным.

Напиток яблочно-тыквенный

Ингредиенты

Яблочный сок – 400 л

Тыквенный сок – 200 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Яблочный и тыквенный соки смешать, добавить сахарозаменитель и хорошо взбить с помощью миксера. Готовый напиток охладить, разлить по прозрачным бокалам и сразу же подать на стол.

Напиток молочный с яблочным пюре

Ингредиенты

Кислое молоко (простокваша, кефир) – 0,8 л

Яблочное пюре – 400 г

Томатный сок – 200 мл

Соль – на кончике ножа

Способ приготовления

Молоко и томатный сок, соедините с яблочным пюре, добавьте соль, и взбейте миксером до образования однородной массы.

Готовый напиток охладите, подайте на стол в небольших чашках.

Напиток молочный с творогом

Ингредиенты

Зеленое яблоко – 1 шт.

Лимон – 1 шт.

Обезжиренный творог – 70 г

Молоко – 200 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Яблоко вымойте, очистите, удалите сердцевину, измельчите, полейте выжатым из лимона соком. После чего добавьте протертый сквозь сито творог, охлажденное молоко и сахарозаменитель.

Затем взбейте с помощью миксера на большой скорости до образования однородной массы. Готовый напиток перед подачей на стол охладите.

Напиток молочно-овощной

Ингредиенты

Морковный сок – 400 мл Томатный сок – 400 мл Кислое молоко (кефир, простокваша) – 1 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

Овощные соки и кислое молоко охладите до появления льдинок, после чего соедините, посолите и взбейте с помощью миксера на большой скорости до образования однородной массы.

Готовый напиток разлейте по широким бокалам и подайте на стол.

Коктейль капустный

Ингредиенты

Капустный сок – 100 мл

Яблочный сок – 200 мл

Ягодный сок (любой) – 100 мл

Лед – 10–15 кубиков

Способ приготовления

Смешайте указанные соки с помощью миксера, добавьте лед и взбейте. Готовый напиток разлейте по высоким стеклянным стаканам и подайте на стол.

Коктейль молочный с малиной

Ингредиенты

Молоко – 400 мл

Малиновый сироп или варенье на ксилите – 3 ст. л.

Способ приготовления

Молоко хорошо охладите, добавьте малиновый сироп и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый напиток разлейте по стаканам и подайте на стол.

Коктейль яблочно-малиновый

Ингредиенты

Яблоко – 1 шт.

Малина – 10 ст. л.

Молоко – 400 мл

Способ приготовления

Яблоко вымойте, очистите, удалите сердцевину и измельчите с помощью блендера до пюреобразного состояния. Затем влейте очень холодное молоко, добавьте малину и взбивайте в течение 5 минут на высокой скорости.

Готовый напиток разлейте по широким стаканам и подайте на стол.

Коктейль молочно-томатный

Ингредиенты

Томатный сок – 0,5 л

Кислое молоко (простокваша, кефир) – 0,5 л

Лед – несколько кубиков

Способ приготовления

Томатный сок охладите. Добавьте кислое молоко и хорошо взбейте с помощью миксера.

Готовый напиток разлейте по стаканам, добавьте кубики льда и сразу же подайте на стол.

Коктейль газированный

Ингредиенты

Томатный сок – 1,2 л

Измельченная зелень петрушки и укропа – 4 ст. л.

Газированная вода (без добавок) – 0,7 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

Томатный сок охладите, смешайте с мелкорубленной зеленью петрушки и укропа, посолите и взбейте миксером.

Затем разлейте по бокалам, наполняя их примерно на две трети, после чего добавьте газированную воду (до верха) и сразу подайте на стол.

Коктейль морковно-клюквенный

Ингредиенты

Морковный сок – 200 мл

Клюквенный сок – 4 ст. л.

Вода – 400 мл

Лимон – 1 шт.

Способ приготовления

Морковный и клюквенный соки соедините, добавьте воду, перемешайте и поместите в холодильник на 2 часа.

Готовый напиток разлейте по бокалам, украсьте края нарезанным кружочками лимоном и подайте на стол с соломинками.

Коктейль мультивитаминный

Ингредиенты

Отвар плодов шиповника – 400 мл

Сок черной смородины – 250 мл

Клюквенный морс – 250 мл

Морковный сок (без мякоти) – 200 мл

Лед – несколько кубиков

Способ приготовления

Морковный и черносмородиновый соки соедините с отваром плодов шиповника, клюквенным

морсом и хорошо взбейте с помощью миксера.

Готовый напиток разлейте по бокалам, добавьте лед и подайте на стол с соломинками.

Коктейль из огурцов с кефиром

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт.

Измельченный зеленый лук – 3 ст. л.

Кефир – 0,5 л

Соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Огурцы вымойте и пропустите через соковыжималку вместе с зеленым луком.

Затем полученный сок соедините с кефиром, взбейте с помощью миксера до образования однородной массы, добавьте соль, приправы и хорошо перемешайте. Готовый напиток подайте на стол в охлажденном виде.

Морс из черной смородины

Ингредиенты

Ягоды черной смородины – 200 г

Вода – 1 л

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Черную смородину промойте, переберите, выжмите сок в соковыжималке и поставьте в холодильник. Оставшуюся ягодную массу залейте кипятком и варите на слабом огне в течение 15 минут. После чего дайте остыть, процедите через сложенную в несколько слоев марлю, влейте охлажденный сок, добавьте сахарозаменитель и хорошо перемешайте.

Готовый напиток подайте на стол в стеклянных стаканах с соломинками.

Молоко смородиновое

Ингредиенты

Молоко – 0,6 л

Свежеотжатый сок черной смородины – 200 мл

Лед – несколько кубиков

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Охладите молоко почти до замерзания, влейте ягодный сок и взбейте с помощью миксера до образования однородной массы. Затем добавьте подсластитель и перемешайте. Готовый напиток разлейте по бокалам, положите в каждый из них немного льда и подайте на стол с соломинками.

Сок томатный с лимоном

Ингредиенты

Свежеотжатый томатный сок – 1,5 л

Свежеотжатый лимонный сок – 3 ст. л.

Лимон – 1 шт. Вода – 100 мл

Способ приготовления

Томатный сок охладите, соедините с лимонным соком, водой и хорошо перемешайте. Лимон вымыть и нарезать.

Готовый напиток разлейте по стеклянным бокалам, украсьте край каждого из них надрезанным кусочком лимона и подайте на стол.

Сок черничный

Ингредиенты

Ягоды черники – 1 кг

Вода – 200 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Выложите ягоды черники в дуршлаг или сито, промойте и выжмите сок с помощью соковыжималки. Затем добавьте воду, сахарозаменитель и хорошо взбейте миксером. Готовый напиток подайте на стол в охлажденном виде.

Сок клубничный

Ингредиенты

Ягоды клубники – 1 кг

Вода – 100 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Ягоды промойте, переберите и удалите чашелистики, после чего разотрите деревянной ложкой в фарфоровой или эмалированной емкости, залейте водой и подогрейте на водяной бане, не допуская закипания.

Выжмите сок через марлю, добавьте сахарозаменитель, хорошо перемешайте, разлейте по бокалам и подайте на стол.

Компот черничный

Ингредиенты

Ягоды черники – 3 ст. л.

Вода – 400 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Ягоды тщательно разомните ложкой, залейте холодной водой и варите на слабом огне в течение 10 минут, периодически помешивая. Затем процедите через сито, добавьте сахарозаменитель и хорошо перемешайте.

Готовый напиток можно подать на стол как в холодном, так и в горячем виде.

Компот фруктово-ягодный

Ингредиенты

Зеленое яблоко – 1 шт.

Груша – 1 шт.

Сливы – 3 шт.

Вода – 400 мл

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Яблоко и грушу очистите, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками средней толщины. Сливы разделите на половинки и удалите косточку.

Подготовленные ингредиенты залейте холодной водой, доведите на среднем огне до кипения и варите до мягкости. Затем добавьте сахарозаменитель и перемешайте.

Полученный напиток можно подать на стол как в горячем, так и в холодном виде.

Компот ревеневый

Ингредиенты

Черешки ревеня – 400 г

Вода – 1 л

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Черешки ревеня измельчите, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите под крышкой в течение 30 минут. Затем дайте остыть, процедите через сито, добавьте сахарозаменитель и хорошо перемешайте.

Готовый напиток разлейте по чашкам и подайте на стол.

Кисель ягодный

Ингредиенты

Ягоды (несладкие) – 100 г

Вода – 400 мл

Картофельный крахмал – 1,5 ст. л.

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Ягоды промойте, переберите, протрите сквозь сито, влейте воду и перемешайте.

Затем доведите до кипения, тонкой струйкой вливая крахмал, предварительно растворенный в небольшом количестве холодной воды, и варите до загустения, постоянно помешивая.

Готовый напиток можно подать на сто как в горячем, так и в охлажденном виде.

Лед цитрусовый

Ингредиенты

Свежеотжатый сок грейпфрута – 100 мл

Свежеотжатый апельсиновый сок – 100 мл

Листья мяты – 20 шт.

Способ приготовления

Положите в ячейки для льда листочки мяты, залейте смесью апельсинового и грейпфрутового сока и поместите в морозилку.

Полученные ледяные кубики положите в бокалы с любым прохладительным напитком и подайте на стол.

Фреш лимонный с морковным соком

Ингредиенты

Лимон – 1 шт.

Морковный сок – 200 мл

Вода – 250 мл

Лед – несколько кубиков

Сахарозаменитель по вкусу

Способ приготовления

Разрежьте лимон пополам и выжмите сок. Кожуру и остатки мякоти крупно нарубите, выложите в эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения на среднем огне и дайте остыть. Затем процедите через сложенную в несколько слоев марлю, добавьте морковный и лимонный соки, всыпьте сахарозаменитель и хорошо перемешайте.

Готовый напиток разлейте по стеклянным стаканам, добавьте кубики льда и подайте на стол.

Приложение

Таблица 1

Примерный набор продуктов для больного сахарным диабетом, энергетическая ценность – 2000 ккал

Наименование продуктов	Масса, г	Распределение продуктов в течение дня				
		Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Хлеб пшеничный с отрубями	75	—	25	—	50	—
Хлеб ржаной	75	25	—	25	—	25
Крупа	60	35	—	—	—	25
Творог	300	100	100	—	—	100
Мясо (масса в сыром виде)	200	—	—	100	—	100
Яйцо	1	1	—	—	—	—
Сметана	20	—	—	20	—	—
Картофель в сыром виде	150	—	—	150	—	—
Масло растительное	30	—	—	30	—	—
Масло сливочное	15	15	—	—	—	—
Овощи (масса в сыром виде)	600	200	—	200	—	200
Фрукты	300	—	—	200	100	—
Молоко	300	100	—	—	200	—
Кефир	200	—	—	—	—	200

Таблица 2

Примерный набор продуктов для больного сахарным диабетом, энергетическая ценность – 2500 ккал

Наименование продуктов	Масса, г	Распределение продуктов в течение дня				
		Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Хлеб пшеничный с отрубями	150	25	25	25	50	25
Хлеб ржаной	150	25	25	25	50	25
Крупа	60	30	—	—	—	30
Творог	300	100	100	—	—	100
Мясо (масса в сыром виде)	200	—	—	100	—	100
Яйцо	1	1	—	—	—	—
Сметана	20	—	—	20	—	—
Картофель в сыром виде	300	—	—	300	—	—
Масло растительное	30	—	—	30	—	—

Масло сливочное	15	15	—	—	—	—
Овощи (масса в сыром виде)	600	200	—	200	—	200
Фрукты	300	—	—	200	100	—
Молоко	300	100	—	—	200	—
Кефир	200	—	—	—	—	200