

Н. А. Данилова

СЧЕТЧИК

ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ, УГЛЕВОДОВ И КАЛОРИЙ
СПРАВОЧНИК ДИАБЕТИКА



Annotation

Диабет – не приговор, это необходимость пересмотреть отношение к жизни. Правильно подобранный баланс пищевых веществ плюс верно размеченный режим питания, помноженные на выверенную дозировку физической нагрузки и отдыха, – эффективная формула правильного образа жизни диабетика.

В этой книге представлено: все о сахарозаменителях, формулы подсчета массы тела для оптимального подбора диеты, таблицы содержания пищевых элементов в продуктах питания, таблицы содержания углеводов и ХЕ в пищевых продуктах, таблицы для подсчета калорийности и питательности продуктов, таблицы расчета ХЕ на сутки при различных видах деятельности, таблица содержания холестерина в продуктах питания, таблица калорийности алкогольных напитков, таблица содержания мальтозы и спирта в пиве, таблица замены ингредиентов для снижения уровня жира в блюдах, таблица замены ингредиентов для снижения содержания соли или натрия, таблица замены ингредиентов для снижения количества сахара и увеличения клетчатки, рецепты более 100 блюд для будней и праздников с уже подсчитанными количеством ХЕ, углеводов, энергоценностью и питательностью.

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

-
- [Наталья Андреевна Данилова](#)
 - [Идеальная диета](#)
 - [Его величество углеводов](#)
 - [Счетчик углеводов, или сказка о хлебной единице](#)
 - [Расчет количества хлебных единиц в готовом продукте](#)
 - [Сладкая жизнь с диабетом](#)
 - [Сахарозаменители и подсластители](#)
 - [Может ли энергия быть лишней?](#)
 - [Считаем калории... наглядно](#)
 - [Этот двуличный холестерин](#)

- [Что можно пить... или выпить диабетика](#)
 - [Заключение](#)
 - [Приложения](#)
 - [«Посчитанная» кулинарная книга диабетика](#)
 -
 - [Пример расчета](#)
 - [Супы с соей](#)
 - [Блюда из говядины с соей](#)
 - [Соусы с соей](#)
 - [Блюда из кур с соей](#)
 - [Рыбные блюда с соей](#)
 - [Блюда из творога с соей](#)
 - [Овощные блюда с соей](#)
 - [Блюда из соевых полуфабрикатов](#)
 - [Выпечка с соей](#)
 - [Напитки для диабетика](#)
 - [Праздничные блюда](#)
-

Наталья Андреевна Данилова

Счетчик хлебных единиц, углеводов и калорий. Справочник диабетика

© Н. А. Данилова, 2010

© «Вектор», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Идеальная диета

Если в вашу жизнь пришел диабет – не стоит отчаиваться и впадать в уныние. Поверьте, диабет – это не приговор, это просто необходимость пересмотреть свое отношение к жизни.

По большому счету диабет – это крик о помощи тела к разуму. Организм отныне не вполне справляется с процессами обмена веществ. Вывод здесь один: необходимо контролировать внутренние процессы и руководить ими вдумчиво, чутко и – что самое важное – постоянно.

В принципе, каждый человек знает, что надо следить за своим здоровьем. Но как именно? Правильно подобранная диета не повредит никому, но что имеется в виду под словом «правильный»?

Вся пища человека состоит из белков, жиров и углеводов. А еще не стоит забывать о необходимых микроэлементах, витаминах, незаменимой клетчатке и т. п. Все это участвует в обменных процессах организма. Дозируя эти элементы, можно добиться стойкой многолетней компенсации при любом типе диабета. Правильно подобранный баланс пищевых веществ плюс верно размеченный режим питания, помноженные на выверенную дозировку физической нагрузки и отдыха, – это и есть формула правильного образа жизни диабетика.

Но как же рассчитать оптимальное количество этих самых элементов – они ведь даже глазу не видны?.. Энергоценность котлеты не взвесишь на весах, содержание углеводов в кусочке бисквита не определишь по его внешнему виду, яблоко не откроет своих питательных свойств даже при использовании лупы.

Не спешите расстраиваться. Ученые уже все посчитали и донесли эту информацию до нас в виде доступных таблиц и формул.

В этой книге вы найдете формулы подсчета массы тела для оптимального подбора диеты, таблицы содержания пищевых элементов в продуктах питания, предназначенные именно для подсчета калорийности и питательности всевозможных пищевых продуктов, рецепты блюд с уже подсчитанной энергоценностью и питательностью. «Счетчик углеводов, хлебных единиц и калорий» может стать настольной кухонной книгой любого диабетика.

Кстати говоря, по мнению врачей, диета больного сахарным диабетом – это идеальная диета для любого здорового человека, так что воспользоваться всеми сведениями, помещенными в книге, сможет любой,

кто заинтересован в собственном здоровье и здоровье своих близких.

Его величество углевод

Сахарный диабет – это заболевание, при котором у человека по каким-либо причинам повышается уровень сахара в крови. Можно ли назвать жизнь такого «счастливчика» сладкой?

Главное заблуждение начинающего диабетика: «О сладком теперь можно забыть». Но так ли уж это верно? Чтобы ответить на этот вопрос, надо сначала разобраться с термином «сладкое». Обычно под этим словом подразумевают все доступные человеку сладости: конфеты, торты и пирожные, шоколад и т. п. Чаще всего пищу делает сладкой наличие в ней большого количества углеводов. Обмен именно этого пищевого элемента нарушается в первую очередь, если речь идет о традиционном сахарном диабете. Так неужели придется отказаться от всех продуктов, содержащих углеводы?..

Делать этого ни в коем случае нельзя. Почти все клетки используют в качестве источника энергии глюкозу, образующуюся из углеводов в результате обмена веществ. А для клеток мозга и эритроцитов (красных кровяных телец) глюкоза вообще является единственным источником энергии. Перестать употреблять пищу, богатую углеводами, – просто преступление в отношении собственного здоровья. Но ведь они могут опасно повысить уровень сахара в крови! Замкнутый круг получается.

Прежде чем разбираться в этом вопросе, важно уяснить следующее: не все то углеводы, что сладко на вкус. Так, например, хлеб – даже обычный ржаной, с ярко выраженным соленым вкусом – содержит много углеводов. Содержит углеводы и яблоко. Все это разные углеводы, и все они по-разному влияют на организм человека.

Самое большое различие – скорость их усвоения организмом. Долгое время это качество углеводов считалось основным при планировании меню диабетика: «быстрые» углеводы (а к ним относятся обычный сахар, мед и фрукты) рекомендовалось ограничивать, а «медленные» (это клетчатка, пищевые волокна и крахмалосодержащие продукты) – весьма приветствовались.

Но все течет, все изменяется – наука не стоит на месте, исследования ведутся без устали. И на данный момент главным показателем полезности того или иного углевода становится не столько скорость его усвоения организмом, сколько те последствия, которые наступают в результате его употребления. Разумеется, имеется в виду воздействие углеводов на

уровень сахара в крови.

Способность углеводов повышать уровень сахара в крови определяется **гликемическим индексом**. Он демонстрирует гликемическую реакцию организма на продукт питания в сравнении с его реакцией на чистый сахар (глюкозу).

Соответственно, гликемический индекс 70 указывает на то, что после употребления 50 г данного (на выбор) продукта уровень глюкозы в крови составит 70 % от того, который формируется после употребления 50 г чистой глюкозы. Использование гликемического индекса, или сравнения с контрольным продуктом (глюкозой), поможет решить проблему реакции на прием этого продукта.

В основном гликемический индекс отражает темп переваривания и усвоения углеводосодержащих продуктов. Иными словами, вы можете есть то же количество углеводов, но изменять их качество в зависимости от того, хотите ли вы, чтобы уровень глюкозы в крови повысился быстро, или же вам требуется устойчивое и долговременное повышение уровня глюкозы. При сахарном диабете, разумеется, второе предпочтительнее. Поэтому необходимо отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом.

К «плохим» углеводам (с высоким гликемическим индексом) относят все углеводы, которые вызывают резкое повышение глюкозы в крови, что ведет к гипергликемии. В основном эти углеводы имеют гликемический индекс более 50.

Это, во-первых, белый сахар в чистом виде или в сочетании с другими продуктами, например пирожные или конфеты. Сюда относятся также все промышленно обработанные продукты, особенно хлеб из белой муки, белый рис. Спиртные напитки (о чем разговор пойдет позже) тоже относятся к таким продуктам. Картофель и кукуруза, как это ни странно, тоже попали в разряд «плохих» продуктов питания с точки зрения их гликемического индекса.

«Хорошие» же углеводы, в отличие от «плохих», только частично усваиваются организмом и поэтому не вызывают значительного повышения сахара в крови. «Хорошие» углеводы имеют гликемический индекс ниже 50.

Это прежде всего грубомолотые зерновые и некоторые крахмалосодержащие продукты – бобы и чечевица, а также большинство фруктов и овощей (салат, турнепс, зеленая фасоль, лук-порей и т. д.), которые кроме того содержат много клетчатки и мало глюкозы.

Соответственно, продукты для диабетика важно подбирать с учетом их

гликемического индекса.

Таблица 1

Гликемический индекс продуктов питания (на 50 г)

Наименование	Гликемический индекс
Пиво	110
Финики	103
Тортильяс кукурузные	100
Тост из белого хлеба	100
Брюква	99

Наименование	Гликемический индекс
Пастернак	97
Булочки французские	95
Картофель печеный	95
Рисовая мука	95
Лапша рисовая	92
Абрикосы консервированные	91
Кактусовый джем	91
Картофельное пюре	90
Рисовая каша быстрого приготовления	90
Кукурузные хлопья	85
Морковь отварная	85
Попкорн	85
Хлеб белый	85
Хлеб рисовый	85
Картофельное пюре быстрого приготовления	83
Бобы кормовые	80
Картофельные чипсы	80
Крекеры	80
Мюсли с орехами и изюмом	80
Тапиока	80
Вафли несладкие	76
Пончики	76
Арбуз	75
Кабачки	75
Тыква	75
Хлеб длинный французский	75
Сухари молотые для панировки	74
Бублик пшеничный	72
Пшено	71
Картофель вареный	70
Кока-кола, фанта, спрайт	70
Крахмал картофельный, кукурузный	70
Кукуруза вареная	70
Мармелад, джем с сахаром	70
Марс, сникерс (батончики)	70

Наименование	Гликемический индекс
Пельмени, равиоли	70
Репа	70
Рис белый, обработанный паром	70
Сахар (сахароза)	70
Фруктовые чипсы в сахаре	70
Шоколад молочный	70
Лепешки пресные	69
Мука пшеничная	69
Круассан	67
Ананас	66
Крем с добавлением пшеничной муки	66
Мюсли швейцарские	66
Овсяная каша, быстрорастворимая	66
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Бананы	65
Дыня	65
Картофель, вареный «в мундире»	65
Консервированные овощи	65
Кускус	65
Манная крупа	65
Песочные корзиночки с фруктами	65
Сок апельсиновый, готовый	65
Хлеб черный	65
Изюм	64
Макароны с сыром	64
Печенье песочное	64
Свекла	64
Суп-пюре из черных бобов	64
Бисквит	63
Зерна пшеничные, пророщенные	63
Оладьи из пшеничной муки	62
Твикс	62
Булочки для гамбургеров	61
Пицца с помидорами и сыром	60
Рис белый	60

Наименование	Гликемический индекс
Суп-пюре из желтого гороха	60
Кукуруза сладкая консервированная	59
Пирожки	59
Папайя	58
Пита арабская	57
Рис дикий	57
Манго	55
Печенье овсяное	55
Печенье сдобное	55
Салат фруктовый со взбитыми сливками	55
Таро	54
Хлопья зародышевые	53
Йогурт сладкий	52
Мороженое	52
Суп томатный	52
Отруби	51
Гречка	50
Картофель сладкий (батат)	50
Киви	50
Рис коричневый	50
Спагетти, макароны	50
Тортеллини с сыром	50
Хлеб, блины из гречневой муки	50
Щербет	50
Овсяная каша	49
Амилоза	48
Булгур	48
Горошек зеленый, консервированный	48
Сок виноградный, без сахара	48
Сок грейпфрута, без сахара	48
Хлеб фруктовый	47
Лактоза	46
M&ms	46
Сок ананасовый, без сахара	46
Хлеб с отрубями	45

Наименование	Гликемический индекс
Груши консервированные	44
Суп-пюре чечевичный	44
Фасоль цветная	42
Горошек турецкий консервированный	41
Виноград	40
Горошек зеленый, свежий	40
Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
Сок апельсиновый свежееотжатый, без сахара	40
Сок яблочный, без сахара	40
Фасоль белая	40
Хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40
Хлеб тыквенный	40
Рыбные палочки	38
Спагетти из муки грубого помола	38
Суп-похлебка из лимской фасоли	36
Апельсины	35
Вермишель китайская	35
Горох зеленый, сухой	35
Инжир	35
Йогурт натуральный	35
Йогурт обезжиренный	35
Киноа	35
Курага	35
Маис	35
Морковь сырая	35
Мороженое из соевого молока	35
Груши	34
Зерна ржаные, пророщенные	34
Молоко шоколадное	34
Арахисовое масло	32
Клубника	32
Молоко цельное	32
Фасоль лимская	32
Бананы зеленые	30
Бобы черные	30

Наименование	Гликемический индекс
Горошек турецкий	30
Мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30
Молоко 2% -ное	30
Молоко соевое	30
Персики	30
Яблоки	30
Сосиски	28
Молоко снятое	27
Чечевица красная	25
Вишня	22
Горох желтый дробленый	22
Грейпфруты	22
Перловка	22
Сливы	22
Соевые бобы, консервированные	22
Чечевица зеленая	22
Шоколад черный (70% какао)	22
Абрикосы свежие	20
Арахис	20
Соевые бобы, сухие	20
Фруктоза	20
Рисовые отруби	19
Орехи грецкие	15
Баклажаны	10
Брокколи	10
Грибы	10
Зеленый перец	10
Кактус мексиканский	10
Капуста	10
Лук	10
Помидоры	10
Салат листовой	10
Салат-латук	10
Чеснок	10
Семечки подсолнуха	8

На скорость переваривания и всасывания углеводов (и, соответственно, на гликемический индекс богатой углеводами пищи) влияют:

- форма пищи, включая размер частиц после измельчения или обработки: чем крупнее измельчен продукт – тем полезнее. Сильно влияет на изменение гликемического индекса наличие цельных зерен, а также текстура и вязкость, включая наличие растворимой клетчатки;

- степень переработки пищи – переваривать и пережаривать пищу нельзя;

- наличие фруктозы или лактозы (в отличие от сахара обе имеют низкий гликемический индекс);

- клетчатка. Она притормаживает расщепление углеводов, замедляя поступление глюкозы в кровоток;

- содержание жиров и протеинов; жиры и протеины задерживают опустошение желудочно-кишечного тракта, и, соответственно, замедляют поступление углеводов в кровоток.

Счетчик углеводов, или сказка о хлебной единице

Углеводы – это, как мы знаем, составное вещество продуктов питания. Кроме самого факта их влияния на уровень сахара в крови человека важно учитывать еще и количество этого потребляемого пищевого элемента.

Но углевод – это химическое вещество. Не сразу и придумаешь, как его сосчитать в домашних условиях. Вряд ли у каждого диабетика на кухне оборудована мини-лаборатория. Не ложками же углеводы мерить и не в стаканы наливать. Взвешиванием пищи тоже проблему не решишь.

Хотя... Почему бы и нет?

Ученые давно нашли для нас удобный способ измерения количества углеводов в продуктах питания. В лабораторных условиях были изучены самые разнообразные пищевые продукты на предмет содержания в них углеводов. Затем результаты исследований были помещены в сводную таблицу. Оставался открытым вопрос – как донести эти, безусловно, нужные сведения до далеких от науки людей.

Именно с этой целью была придумана специальная единица измерения, которая уравнивала продукты питания не по калорийности, а именно по содержанию углеводов. Условно эта единица содержит 12–15 г углеводов. Если взять стандартную буханку ржаного хлеба, отрезать ломоть шириной примерно один сантиметр и разделить его на две части, то такая долька хлеба (около 12 г) будет содержать как раз приблизительно такое количество углеводов. Видимо, это обстоятельство и позволило назвать эту специфическую единицу измерения хлебной единицей (ХЕ).

Измерять в ХЕ можно самые разные продукты – от ватрушек до арбузов. Одна хлебная единица повышает уровень сахара в среднем на 2,77 ммоль/л. Организм диабетика при диабете I типа сам компенсировать это повышение не в состоянии. Для этого нужен инсулин – одна съеденная хлебная единица компенсируется инсулином короткого действия в дозе 1,4 ЕД. Как видите, использование хлебных единиц значительно упрощает расчет инсулина для плановой инъекции.

Для человека с диабетом, получающего инсулин, все продукты делятся на три группы:

- **первая** – то, что можно есть, но с пересчетом в хлебные единицы и с тщательным контролем съеденного;

- **вторая** – то, что можно есть практически без ограничений и вовсе не считать;

- **третья** – то, что в обычной ситуации есть нежелательно (эти продукты предназначены только для «скорой помощи» при резком понижении уровня сахара в крови).

К **первой группе** относятся продукты, содержащие углеводы. Это все зерновые (хлеб, гречка, овес, пшено, перловка, рис, макароны, вермишель), фрукты и фруктовые соки, молоко, кефир и другие жидкие молочные продукты. Сюда же надо отнести и некоторые сорта овощей – картофель, кукурузу (фасоль и горох становятся значимыми только в больших количествах). И, разумеется, к группе продуктов, подлежащих строгому контролю, относятся шоколад, печенье и конфеты. Их придется ограничить, хотя вовсе не обязательно полностью от них отказываться. А вот лимонад и сахар в чистом виде относятся к **третьей группе** продуктов – той самой «скорой помощи», которую следует применять только в случае гипогликемии (понижения сахара крови). Каждый диабетик должен всегда иметь с собой какие-то из этих продуктов. Содержание такой «пищевой аптечки» может быть следующим: десять кусочков сахара; бутылка лимонада (пепси, фанта и т. д.) или сладкого чая емкостью 0,5 л; одно-два яблока; сладкое печенье, 150–200 г, или бутерброды на черном хлебе – не менее двух.

Все вышеперечисленные продукты можно контролировать при помощи системы хлебных единиц. В этом вам поможет специальная таблица замены продуктов по хлебным единицам.

Таблица 2

Содержание углеводов в продуктах питания (в ХЕ)

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Ржаной хлеб из муки грубого помола	1 кусок толщиной 1,5 см	35 г
Хлеб белый, серый (кроме сдобного)	1 кусок толщиной 1,5 см	20 г
Хлеб черный	1 кусок толщиной 1 см	25 г
Хлеб с отрубями	1 кусок толщиной 1,3 см	30 г
Хлеб бородинский, рижский, ароматный	1 кусок толщиной 0,6 см	15 г
Хлеб ржаной	1 кусок толщиной 1 см	25 г
Хрустящие хлебцы	2 шт.	20 г
Хлебные палочки	количество зависит от размера	20 г
Сухари несладкие	2 шт.	20 г
Сушки несладкие	1,5–2 шт.	20 г
Крекеры:		
1) крупные	2 шт.	20 г
2) средние	5 шт.	20 г
3) мелкие	15 шт.	20 г
Сдобная булка	—	20 г
Тесто слоеное замороженное	—	35 г
Тесто дрожжевое замороженное	—	25 г

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Блин тонкий	1 большой	30 г
Блинчики с творогом замороженные	1 шт.	50 г
Блинчики с мясом замороженные	1 шт.	50 г
Вареники с творогом замороженные	4 шт.	50 г
Пельмени замороженные	4 шт.	50 г
Ватрушка	1 средней величины	50 г
Вафли мелкие	1,5 шт.	17 г
Мука	1 ст. л. с горкой	15 г
Пряник	1/2 шт.	40 г
Оладьи	1 средний	30 г
Панировочные сухари	1 ст. л. с горкой	15 г
Печенье сливочное	1–2 шт. в зависимости от размера	15 г
Крупа любая сырая	1 ст. л. с горкой	15 г
Каша любая	2 ст. л. с горкой	50 г
Овсяные хлопья	2 ст. л. с горкой	15 г
Пшеничные отруби	12 ст. ложек	50 г
Макаронные изделия	в зависимости от формы от 1 до 4 ст. л.	15 г
Вареные макароны	в зависимости от формы от 2 до 4 ст. л.	50 г
<i>Молочные продукты</i>		
Молоко	1 стакан	200 мл
Кефир	1 стакан	250 мл
Молоко топленое	1 стакан	200 мл
Кефир бифидок	1 стакан	250 мл
Ацидофилин сладкий	1/2 стакана	100 мл
Йогурт натуральный несладкий	1 стакан	250 мл

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Сливки	1 стакан	200 мл
Пахта	1 стакан	300 мл
Простокваша	1 стакан	200 мл
Ряженка	1 стакан	200 мл
Мороженое молочное (без глазури и вафель)	—	65 г
Мороженое сливочное (в глазури или вафлях)	—	50 г
Сгущенное молоко без сахара (объем банки 400 г)	—	130 г
Сухое молоко в порошке	1 ст. л.	30 г
Сырник средний (с сахаром)	1 шт.	75 г
Творожная масса сладкая (без глазури и изюма)		100 г
Детские глазированные сырки	$\frac{2}{3}$ шт.	35 г
Творожная масса с изюмом (сладкая)	—	35–40 г
<i>Овоци</i>		
Бобы сушеные	1 ст. л.	20 г
Бобы вареные	3 ст. л.	50 г
Горошек (мозговой) консервированный	6 ст. л.	100 г
Картофель в мундире	1 шт.	75 г
Картофель сырой, вареный	1 шт. (величиной с крупное яйцо)	65 г
Картофельное пюре	2 ст. л.	75 г
Картофель жареный	1,5–2 ст. л. в зависимости от нарезки	35 г
Картофель фри	12 ломтиков	35 г
Картофельные чипсы	1 маленький пакетик	25 г
Кукуруза (початок)	0,5 шт.	100 г
Кукуруза консервированная	3 ст. л.	70 г
Кукуруза вареная	3 ст. л.	50 г
Кукурузные хлопья	4 ст. л.	15 г
Морковь	3 крупных	400 г

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Свекла	2 крупных	400 г
Фасоль вареная	3 ст. л.	50 г
Чечевица вареная	2 ст. л. с горкой	50 г
Кетчуп	2–3 ст. л.	30–50 г
Бобы сои сушеные	4 ст. л.	45 г
<i>Фрукты и ягоды</i>		
Абрикос	средний крупный	20–25 г 80–100 г
Айва	крупная, 1 шт.	140 г
Алыча	4 шт.	140 г
Ананас	1 ломтик с кожурой, поперечный срез	140 г
Апельсин	с кожурой, маленький, 1 шт.	130 г
Арбуз	1 ломтик с кожурой	270 г
Банан	средний, 1/2 шт.	70 г
Брусника	7 ст. л. (или 1 стакан)	140 г
Виноград	средний, 10 шт.	70 г
Вишня	крупная, 15 шт.	90 г
Гранат	крупный, 1 шт.	170 г
Грейпфрут	крупный, 1/2 шт.	170 г
Груша	средняя, 1 шт.	100 г
Дыня «Колхозница»	1 ломтик с кожурой	100 г
Ежевика	8 ст. л. (или 1 стакан)	140 г
Земляника	8 ст. л. (или 1 стакан)	150 г

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Инжир	крупный сырой, 1 шт.	80 г
Киви	крупный, 1 шт.	110 г
Клубника	средняя, 10 шт.	160 г
Клюква	1 стакан	160 г
Крыжовник	1 стакан	120 г
Лимон	3 шт.	270 г
Малина	8 ст. л. (или 1 стакан)	150 г
Манго	небольшое, 1 шт.	11 г
Мандарины	мелкие, 3 шт., с кожурой	150 г
	2 шт. без кожуры	120 г
Нектарин	средний	120 г
Персик	средний	120 г
Папайя	1/2 шт.	140 г
Сливы синие	средние, 3 шт.	90 г
	мелкие, 4 шт.	90 г
Смородина	7 ст. л. (или 1 стакан)	140 г
Фейхоа	средние, 10 шт.	160 г
Хурма	средняя, 1 шт.	70 г
Черешня	10 шт. (или 1 стакан)	100 г
Черника	7 ст. л. (или 1 стакан)	140 г
Шиповник (плоды)	3 ст. л. с горкой	60 г
Яблоко любого цвета	среднее, 1 шт.	90 г
<i>Соки натуральные овощные</i>		
Капустный	2,5 стакана	500 г
Морковный	2/3 стакана	125 г

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Огуречный	2,5 стакана	500 г
Свекольный	$\frac{2}{3}$ стакана	125 г
Томатный	1,5 стакана	300 г
<i>Соки фруктовые и ягодные (100%)</i>		
Апельсиновый	0,5 стакана	110 г
Виноградный	0,3 стакана	70 г
Вишневый	0,4 стакана	90 г
Грушевый	0,5 стакана	100 г
Грейпфрутовый	1,4 стакана	140 г
Красносмородиновый	0,4 стакана	80 г
Крыжовниковый	0,5 стакана	100 г
Клубничный	0,7 стакана	100 г
Малиновый	0,75 стакана	170 г
Сливовый	0,35 стакана	80 г
Яблочный	0,5 стакана	100 г
<i>Сладкое</i>		
Варенье на сахаре	1 ст. л.	10 г
Вода газированная сладкая — пепси-кола, кока-кола, спрайт, фанта и др.	$\frac{1}{2}$ стакана	100 г
Квас	1 стакан	250 г
Кисель	1 стакан	250 г
Компот	1 стакан	250 г
Конфета шоколадная	1 шт.	16 г
<i>Сухофрукты:</i>		
бананы	1 шт.	15 г
изюм	10 шт.	15 г
инжир	1 шт.	15 г
курага	3 шт.	15 г
финики	3 шт.	15 г
чернослив	2 ст. л.	20 г
яблоки	—	20 г
Мед	1 ст. л.	10–12 г
Пудинг		125 г
Мармелад		20 г
Сахар кусковой	2 куска	10 г

Название продукта	Количество на 1 ХЕ	Объем, вес на 1 ХЕ
Сахарный песок	1 ст. л.	10 г
Фруктоза	1 ст. л.	12 г
Шоколад обычный на сахарозаменителе	$\frac{1}{5}$ плитки $\frac{1}{3}$ плитки	20 г 30 г
<i>Орехи</i>		
грецкие (очищенные)	1 ст. л. с гор- кой	90 г
земляные	40 шт. с ко- журой	80 г
	$\frac{1}{4}$ стакана без кожуры	60 г
кедровые	$\frac{1}{4}$ стакана	60 г
кешью	2 ст. л.	40 г
кокосовые	1 ломтик	11 г
кокосовая крошка	1,5 стакана	100 г
миндаль	$\frac{3}{4}$ стакана	65 г
фисташки	$\frac{1}{2}$ стакана	60 г
фундук (лесной)	$\frac{3}{4}$ стакана	90 г
южный (бразильский)	$\frac{3}{4}$ стакана	110 г
<i>Пиво</i>		
Обычное светлое	—	300 г
Безалкогольное	—	200 г

Вторую группу продуктов составляют практически все овощи – любой сорт капусты, редис, морковь, помидоры, огурцы, красный и зеленый перец. Исключением здесь являются картофель и кукуруза. Зелень, как то: щавель, укроп, петрушка, листовой салат и др., а также грибы можно употреблять без учета съеденного. Но, разумеется, не стоит увлекаться. Грибы, как известно, само по себе кушанье тяжелое для пищеварения.

Это может показаться странным, но сливочное и растительное масло,

майонез и сало тоже не влияют на содержание сахара в крови. Так что если нет других противопоказаний – эти продукты есть вполне можно. Не стоит только забывать об их высокой калорийности. Рыба, мясо, птица, яйца и продукты из них, сыр и творог – все это доступно диабетику практически неограниченно. Единственным ограничением может служить чувство меры и здравый смысл.

Слабый подъем сахара дают фасоль, горох и бобы в небольшом количестве на гарнир.

Врачи не рекомендуют съедать более, чем 7 ХЕ за один раз и более 25 ХЕ в сутки. Конечно же, эти цифры весьма приблизительны. Дело в том, что уровень сахара зависит не только от поступивших в организм углеводов, но и от образа жизни человека. При хорошей физической нагрузке на свежем воздухе количество рекомендуемых углеводов можно увеличить, но если у человека проблемы с лишним весом, то эти 7 ХЕ должны стать для него нормой не на один прием пищи, а на весь день (см. таблицу 2). При этом не надо думать, что в этом случае чувство голода станет вечным спутником страдающего диабетом. Не стоит забывать, что в таблицу включены далеко не все продукты.

Прежде чем изучать таблицу, необходимо поговорить о том, насколько количество хлебных единиц зависит от массы тела человека. Индекс массы тела (ИМТ), или индекс Кетеле, наиболее точно характеризует нормальный вес и его отклонения в ту или иную сторону. Вычисляется он по специальной формуле: вес тела в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела в кг} / (\text{рост в метрах})^2$$

Имея в виду эту формулу, каждый человек может вычислить этот индекс для себя. За норму принимается индекс, соответствующий значениям от 20 до 25. Например, если вес мужчины составляет 70 кг при росте 1 м 70 см, то индекс массы его тела будет $70/1,7^2 = 24,2$.

Важно знать, что индекс массы тела меньше 19 имеет место у людей худых, истощенных. От 20 до 25, как мы уже говорили, – это норма. ИМТ от 26 до 30 бывает при избыточном весе. От 31 до 40 – это уже умеренная степень ожирения. Если же индекс массы тела зашкаливает за 41, это говорит о тяжелой форме ожирения, которая часто сопровождается серьезными нарушениями здоровья. Если при этом у человека еще и

сахарный диабет – прогноз бывает неутешительным...

Поэтому так важно вовремя заметить опасные признаки и начинать браться за себя, пока ситуация еще не вышла из-под контроля. Ну а пока начнем с подсчета необходимого количества хлебных единиц.

Таблица 3

Количество хлебных единиц на сутки

Контингент	Хлебные единицы (ХЕ)
Лица тяжелого физического труда или с дефицитом массы тела	25–30 ХЕ
Лица с нормальной массой тела, выполняющие среднетяжелую физическую работу	20–22 ХЕ
Лица с нормальной массой тела, выполняющие сидячую работу	15–18 ХЕ
Типичный больной сахарным диабетом: старше 50 лет, физически малоактивный, ИМТ = 25–29,9 кг/м ²	12–14 ХЕ
Лица с ожирением 2А степени (ИМТ = 30–34,9 кг/м ²)	10 ХЕ
Лица с ожирением 2Б степени (ИМТ 35 кг/м ² и более)	6–8 ХЕ

На уровень сахара в крови будет влиять и степень кулинарной обработки. Так, например, картофельное пюре повысит уровень сахара в крови быстрее, чем просто вареный или даже жареный картофель. Яблочный сок дает более быстрый подъем уровня сахара в крови по сравнению со съеденным яблоком, так же как шлифованный рис по сравнению с нешлифованным. Жиры и холодная пища замедляют всасывание глюкозы, а соль ускоряет.

Расчет количества хлебных единиц в готовом продукте

Зная систему хлебных единиц, можно отказаться от выводящего из себя взвешивания продуктов. Эта полезная находка ученых позволяет отныне мерить углеводы теми самыми ложками, чашками и стаканами. Хлебные единицы позволяют подсчитать количество углеводов «на глаз» непосредственно перед тем, как что-нибудь съесть. Это снимает множество практических и психологических проблем.

Меньше всего мороки с купленными продуктами в фабричной упаковке. Обычно на упаковке продуктов помещаются сведения о количестве содержащихся в нем питательных веществ в граммах на 100 г готового продукта. Зная количество углеводов в 100 г, можно рассчитать количество углеводов во всем продукте.

Для этого цифру, выписанную на фабричной упаковке, надо просто разделить на 12 – получится количество хлебных единиц на те же 100 граммов. В рамках курсов школ для диабетиков в этом случае приводится классический пример с шоколадом. Допустим, на обертке шоколада написано, что в 100 г шоколада (как раз одна плитка) содержится 60 г углеводов. Делим это число на 12 – получается, что 100 г этого шоколада содержат 5–6 ХЕ. Обычно шоколадки разделены полосками на десять-двенадцать долек. Значит, две дольки будут содержать одну ХЕ.

Несколько сложнее обстоит дело с пищей, приготовленной дома. Но пугаться не стоит, ничего по-настоящему сложного и непонятного здесь нет. Просто в рецептуре блюда вычлняются те продукты, которые подлежат подсчету по системе хлебных единиц. В борще, к примеру, это будет картофель, морковь и свекла. Если вы сварите три литра борща, используя для этого 4 средние картофелины, 2 моркови и 1 свеклу (помните, что остальные ингредиенты борща мы попросту не считаем), то можно предположить, что в кастрюле у вас «плавают» 6 ХЕ (высчитываем это из прилагаемой таблицы). Разумеется, вы угостите всех членов семьи, а может, и гостей, и вам в таком случае перепадет граммов 200 упомянутого борща. Если вспомнить математику и выполнить нехитрый расчет, получается, что вы съели всего 0,4 ХЕ. Если дополнить этот вкусный и полезный обед кусочком хлеба (1 ХЕ) и даже выпить чай с ложечкой меда (1 ХЕ) и диетическими хлебцами (менее 1 ХЕ), получится, что весь прием пищи в пересчете на хлебные единицы уложился в 3 ХЕ. Если вы

употребляете инсулин, несложно подсчитать, что на данный момент для компенсации употребленных углеводов вам понадобится 4,2 ЕД инсулина короткого действия.

Разумеется, ни о какой аптекарской точности расчетов речи нет и быть не может. Но это и не столь важно. Все равно каждый организм по-своему реагирует на определенные продукты, и одинаковых рекомендаций для всех не даст ни один врач. Главное, что таким способом можно легко определить приблизительное количество поступивших углеводов и оперативно помочь своему организму эффективно их использовать. Со временем вы просто выучите таблицу ХЕ наизусть и, придя в гости, не будете дотошно спрашивать хозяйку о количестве сваренного для праздничного ужина картофеля или о том, сколько муки она использовала для обжаривания рыбы в кляре. Все это можно будет оценить «на глаз» и выбирать кушанья, не обижая гостеприимных хозяев и без ущерба для своего здоровья.

Сладкая жизнь с диабетом

«Счетчики, таблицы... Все это, может, и хорошо, и правильно. Но ведь сахар запрещен, а сладенького хочется!» – так или примерно так может рассуждать рядовой диабетик.

Да, сахар в чистом виде нежелателен. Но ведь вместо обычного сахара можно использовать сахарозаменители и подсластители. Назвать это полноценной заменой, пожалуй, нельзя, но знать эти вещества и использовать их можно и нужно. А для этого надо разузнать о них побольше.

Сахарозаменители и подсластители

Как следует из названия, эти вещества призваны заменить сахар. Они, в противоположность глюкозе (виноградному сахару), медленнее всасываются и по большей части не вызывают повышения сахара крови. При этом имеют практически такой же вкус, как и обычный сахар, и могут использоваться вместо него для приготовления блюд.

Безусловным плюсом сахарозаменителей является то, что они изготавливаются на растительной основе. Вообще-то сахарозаменителей на настоящий момент очень много, мы рассмотрим самые употребляемые.

Фруктовый сахар (фруктоза) в естественных условиях встречается во фруктах, овощах и соках. Он слаще пищевого сахара в 1,2 раза, при этом устойчив к кипячению и выпечке и даже может использоваться для консервирования. Важно помнить, что при избыточном приеме может действовать как слабительное. Максимальная однократная доза фруктозы – 25 г, максимальная дневная доза – 60 г.

Сорбит также встречается во многих плодах и фруктах. В промышленных масштабах его производят из кукурузного крахмала. Он наполовину менее сладкий, чем пищевой сахар, легко растворяется в воде. Также устойчив к кипячению и жарению (выпечке). Обладает тем же слабительным действием, что и фруктоза. Максимальная суточная доза – 40–50 г.

Ксилит кроме уже привычных фруктов и овощей можно найти еще в грибах. Промышленно он производится из древесного сахара (ксилозы). Он наполовину менее сладкий, чем привычный нам пищевой (свекловичный) сахар. Легко растворяется в воде, но также устойчив к кипячению и выпечке (что говорит о том, что его можно использовать в приготовлении блюд, как и предыдущие сахарозаменители). При этом он чаще используется в пищевой промышленности, чем на домашних кухнях.

Изомальт – это низкокалорийный углевод нового поколения. Изомальт встречается в природе в сахарном тростнике, сахарной свекле и меде. Из них его потом и получают. По своим вкусовым качествам изомальт близок к привычному сахару (0,5 сладости сахарозы), но плохо всасывается стенками кишечного тракта. Именно он хорошо подходит для приготовления диабетических продуктов.

Обратите внимание: сахарозаменители содержат углеводы, так же как и обычный сахар. Просто эти углеводы в случае сахарного диабета

предпочтительнее, чем углеводы сахарозы и глюкозы. При подсчете количества углеводов (и калорийности тоже) в продуктах, приготовленных с их помощью, надо обязательно учитывать и сахарозаменители.

Таблица 4

Количество углеводов и калорийность сахарозаменителей

Сахарозаменители	Углеводы	Калорийность
Плодовый сахар	12 г = 1 ХЕ	1 г = 4 ккал
Сорбит	12 г = 1 ХЕ	1 г = 4 ккал
Ксилит	12 г = 1 ХЕ	1 г = 4 ккал
Маннит	12 г = 1 ХЕ	1 г = 4 ккал
Изомальт	20 г = 1 ХЕ	1 г = 2,4 ккал

Теперь пришла пора поговорить о **подсластителях**. Сахарин и другие подобные ему вещества – это химические соединения, которые в 10–500 раз слаще пищевого сахара (сахарозы). Важную роль играет их низкая калорийность. Они, как правило, никак не влияют на обменные процессы в организме и в неизменном виде выводятся мочой. Исключением является аспартам.

Подсластители не содержат углеводов, поэтому их использование никак не влияет на рассчитанный план питания. В этом их безусловный плюс для тоскующего по «сладенькому» диабетика. По этим показателям они прекрасно подойдут и при избыточном весе.

Надо только помнить древнее золотое правило: «Все хорошо в меру». Сахарозаменители и подсластители все же являются искусственно синтезированными веществами. Приходится признать, что не все их свойства до конца изучены. Ведь наличие (или отсутствие) углеводов и калорий – это все же не самый главный показатель пищевого продукта (хоть и основной для диабетика). Например, замечено, что заменители сахара хоть и не так калорийны, как простой сахар, зато существенно повышают аппетит. Таким образом, человек все равно может начать полнеть. В большом количестве их употреблять вообще нельзя, поскольку это может обернуться расстройством желудка. Невнятную тревогу подогревают средства массовой информации: то припишут сахарозаменителям канцерогенные свойства (свойство вызывать опухоли), то обвинят в развитии почечной недостаточности. Правда, ни одно из подобных обвинений еще не было доказано, но тревога остается.

Поэтому основной совет диабетикам – привыкайте «подслащивать» свою жизнь натуральными сахарами, содержащимися в растительных продуктах питания.

Может ли энергия быть лишней?

Диета при диабете в целом направлена на то, чтобы человек, насколько это возможно, имел идеальный вес, не голодал и не подвергался угрозе высокого или низкого уровня сахара. Как регулировать уровень сахара с помощью правильного употребления углеводов, мы уже немного разобрались. Теперь речь пойдет об идеальном весе. И здесь не обойтись без подсчета калорийности пищи.

Калория – это количество энергии, которое образуется в клетке организма при «сгорании» в ней того или иного вещества. Нужно понять раз и навсегда, что никакой связи между калорийностью пищи и повышением уровня сахара в крови нет. Поэтому во всем мире врачи и пациенты с первым типом сахарного диабета считают, что учитывать калории не надо, если нет повышенной массы тела. Но это небольшое уточнение становится крайне серьезным при излишней тучности, и тогда подсчет калорийности по важности становится на один уровень с подсчетом углеводов при помощи системы хлебных единиц.

Количество калорий, необходимых человеку, зависит от выполняемой работы, физической активности, пола, возраста, географической широты (холодный или жаркий климат). Как и любое топливо, пищевые продукты, сгорая в топке организма, выделяют энергию. На фабричных упаковках купленных в магазине продуктов печатаются цифры, соответствующие энергетической ценности 100 граммов данного продукта. Помножив эту цифру на массу реально съеденного кусочка, можно подсчитать, сколько энергии получит организм.

Проблемы с излишним весом начинаются тогда, когда организм не успевает переработать всю полученную с пищей энергию. Бывают такие счастливицы, у которых процессы обмена веществ в организме проходят настолько быстро, что сколько бы они не съели – нигде ничего не откладывается. К сожалению, диабетикам чаще всего не везет. И связано это в первую очередь именно с нарушением обмена веществ, который становится причиной как диабета, так и ожирения.

Что приходит первым – диабет или чрезмерная полнота, подчас и не разберешь. Но то, что они зачастую идут рука об руку, – доказанный факт. Нарушается система отработки калорий, организм не справляется с предоставленной ему пищей – и опять приходится человеку брать управление внутренними механизмами в свои руки и искусственно

управлять процессом метаболизма.

Чтобы уметь правильно рассчитать количество необходимых килокалорий, надо знать базовый расход энергии человека. Для определения базового расхода энергии нужно умножить свой оптимальный вес на 22 килокалории. Затем умножить полученную цифру на 1,5 (это необходимо для того, чтобы учесть расход энергии на повседневные дела). Полученное значение и есть примерная потребность человека в энергии.

Так, для взрослого человека с весом около 70 кг необходимая суточная потребность будет около 2310 ккал. Имеется в виду, что никакой серьезной физической работой человек не занимается. Напомним, что количество калорий зависит от выполняемой работы, от физической активности, от пола, возраста и даже от холодного или жаркого климата.

В норме человек может освоить от 2500 до 5000 ккал. Понятно, что последняя цифра соответствует очень интенсивному физическому труду на идеально чистом воздухе и с идеально сбалансированным обменом веществ. Увы, современный человек, ведущий малоподвижный образ жизни, очень часто недорасходует энергию съеденной пищи, что в конечном счете приводит к накоплению избыточного веса. Это всегда не особо приятно, а при диабете такого развития событий нужно избегать всеми способами.

Следующая таблица поможет сориентироваться в подсчете необходимой энергоценности рациона с учетом возраста и интенсивности рабочей деятельности.

Таблица 5

Необходимое количество калорий в день

Возраст	Количество килокалорий в день	
	Мужчины	Женщины
от 0 до 4 мес.	550	550
от 4 до 12 мес.	800	800
От 1 года до 4 лет	1300	1300
От 4 до 7 лет	1800	1800
От 7 до 10 лет	2000	2000
От 10 до 13 лет	2250	2150
От 13 до 15 лет	2500	2300
От 15 до 19 лет	3000	2400
От 19 до 25 лет	2600	2200
<i>От 25 лет до 51 года:</i>		
<i>сидячая работа</i>	2500	2000
<i>среднеподвижная работа</i>	2700	2400
<i>тяжелая физическая работа</i>	3600	3000
От 51 года до 65 лет	1900	1700
Беременные, с 4-го месяца	—	дополнительно 300
Кормящие матери	—	дополнительно 650

Данные следующей таблицы скорректированы в зависимости от массы тела человека. Чтобы правильно понять все, что здесь написано, надо будет вернуться и перечитать главу про хлебные единицы, а именно тот абзац, где описана формула вычисления индекса массы тела. Напомним лишь формулу вычисления ИМТ:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела в кг} / (\text{рост в метрах})^2$$

Таблица 6

Ежедневная потребность человека в энергии (ккал/1 кг веса) в зависимости от физической активности и ИМТ

Категория людей	Тучные (ИМТ 26–40 и более)	Нормальные (ИМТ 20–26)	Худые (ИМТ менее 20)
Малоподвижный образ жизни (научные работники, кассиры, диспетчеры, продавцы, учителя, программисты, водители и т. д.)	20–25	30	35
Умеренная физическая активность (врачи и другие медицинские работники, воспитатели, няни, бизнесмены и т. д.)	30	35	40
Высокая физическая активность (тяжелый физический труд: шахтеры, грузчики, спортсмены, военнослужащие, дворники)	35	40	45–50

В следующих таблицах представлена калорийность продуктов питания. Предусмотреть все разнообразие пищи, разумеется, просто невозможно, но, как и в случае с содержанием углеводов, расчет калорийности готовых фабричных продуктов можно делать с учетом информации, помещенной на этикетках. Если вы готовите сами, то калорийность каждого вида продукта вычисляется по таблице.

Таблица 7

Содержание основных пищевых веществ в продуктах питания и их калорийность (на 100 г продукта)

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
<i>Фрукты и ягоды</i>					
Абрикосы	86,0	0,9	—	10,5	46
Айва	87,5	0,6	—	8,9	38
Алыча	89,0	0,2	—	7,4	34
Ананас	86,0	0,4	—	11,8	48
Бананы	74,0	1,5	—	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	—	11,3	49
Гранат	85,0	0,9	—	11,8	52
Груша	87,5	0,4	—	10,7	42
Инжир	83,0	0,7	—	13,9	56
Кизил	85,0	1,0	—	9,7	45
Персики	86,5	0,9	—	10,4	44
Рябина садовая	81,0	1,4	—	12,5	58
Рябина черно- плодная	80,5	1,5	—	12,0	54
Слива садовая	87,0	0,8	—	9,9	43
Финики	20,0	2,5	—	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	—	15,9	62
Черешня	85,0	1,1	—	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	—	12,7	53
Яблоки	86,5	0,4	—	11,3	46
Апельсин	87,5	0,9	—	8,4	38
Грейпфрут	89,0	0,9	—	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	—	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	—	8,6	38
Брусника	87,0	0,7	—	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	—	17,5	69
Голубика	88,2	1,0	—	7,7	37
Ежевика	88,0	2,0	—	5,3	33
Земляника	84,5	1,8	—	8,1	41
Клюква	89,5	0,5	—	4,8	28
Крыжовник	85,0	0,7	—	9,9	44

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
Малина	87,0	0,8	—	9,0	41
Морошка	83,3	0,8	—	6,8	31
Облепиха	75,0	0,9	—	5,5	30
Смородина белая	86,0	0,3	—	8,7	39
Смородина крас- ная	85,4	0,6	—	8,0	38
Смородина чер- ная	85,0	1,0	—	8,0	40
Черника	86,5	1,1	—	8,6	40
Шиповник све- жий	66,0	1,6	—	24,0	101
Шиповник суше- ный	14,0	4,0	—	60,0	253
<i>Овощи</i>					
Баклажаны	91,0	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белоко- чанная	90,0	1,8	—	5,4	28
Капуста красно- кочанная	90,0	1,8	—	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	—	4,9	29
Картофель	76,0	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	—	4,3	22
Лук-порей	87,0	3,0	—	7,3	40
Лук репчатый	86,0	1,7	—	9,5	43
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы грунто- вые	95,0	0,8	—	3,0	15
Огурцы парни- ковые	96,5	0,7	—	1,8	10
Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	—	4,7	23
Перец красный сладкий	91,0	1,3	—	5,7	27

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
Петрушка (зе- лень)	85,0	3,7	—	8,1	45
Петрушка (ко- рень)	85,0	1,5	—	11,0	47
Ревень (черешко- вый)	94,5	0,7	—	2,9	16
Редис	93,0	1,2	—	4,1	20
Редька	88,6	1,9	—	7,0	34
Репа	90,5	1,5	—	5,9	28
Салат	95,0	1,5	—	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	—	10,8	48
Томаты (грунто- вые)	93,5	0,6	—	4,2	19
Томаты (парни- ковые)	94,6	0,6	—	2,9	14
Зеленая фасоль (стручок)	90,0	4,0	—	4,3	32
Хрен	77,0	2,5	—	16,3	71
Черемша	89,0	2,4	—	6,5	34
Чеснок	70,0	6,5	—	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	—	2,3	21
Щавель	90,0	1,5	—	5,3	28
<i>Сухофрукты</i>					
Урюк	18,0	5,0	—	67,5	278
Курага	20,2	5,2	—	65,9	272
Изюм с косточ- ками	19,0	1,8	—	70,9	276
Изюм киш-миш	18,0	2,3	—	71,2	279
Вишня	18,0	1,5	—	73,0	292
Груша	24,0	2,3	—	62,1	246
Персики	18,0	3,0	—	68,5	275
Чернослив	25,0	2,3	—	65,6	264
Яблоки	20,0	3,2	—	68,0	273
<i>Конфеты, сахар, шоколад</i>					
Мед	17,2	0,8	0	80,3	308
Драже фруктовое	7	3,7	10,2	73,1	384

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
Зефир	20	0,8	0	78,3	299
Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	21	0	0,1	77,7	296
Карамель (в среднем)	4,4	0	0,1	77,7	296
Конфеты, глазированные шоколадом	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	18	0,5	0	80,4	305
Сахар	0,2	0,3	0	99,5	374
Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	50,6	510
Халва подсолнеч- ная	2,9	11,6	29,7	54	516
Шоколад темный	0,8	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молоч- ный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
<i>Торты и другие кондитерские изделия</i>					
Вафли с фрукто- выми начинками	12	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жиро- содержащими начинками	1	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слое- ное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слое- ное с яблоком	13	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное би- сквитное с фрук- товой начинкой	21	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитный с фруктовой на- чинкой	25	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524
<i>Хлеб, хлебобулочные изделия, мука</i>					
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60,0	297
Баранки	17,0	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12,0	11,0	1,3	73,0	330
Сухари пшенич- ные	12,0	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливоч- ные	8,0	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14,0	6,9	1,1	76,9	326
<i>Крупы</i>					
Гречневая ядри- ца	14,0	12,6	2,6	68,0	329
Гречневая продел	14,0	9,5	1,9	72,2	326
Манная	14,0	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12,0	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14,0	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14,0	12,0	2,9	69,3	334
Рисовая	14,0	7,0	0,6	73,7	323
Пшеничная «Полтавская»	14,0	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10,0	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14,0	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12,0	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	14,0	8,3	1,2	75,0	325
<i>Бобовые</i>					
Бобы	83,0	6,0	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	57,7	323
Горох цельный	14,0	23,0	1,2	53,3	303
Соя	12,0	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14,0	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14,0	24,8	1,1	53,7	310

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
<i>Грибы</i>					
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	209
Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки свежие	83,0	1,7	0,3	1,4	17
<i>Мясо, субпродукты, птица</i>					
Баранина	67,6	16,3	15,3	0,0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0,0	187
Конина	72,5	20,2	7,0	0,0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0,0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0,0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0,0	489
Телятина	78,0	19,7	1,2	0,0	90
Бараньи почки	79,7	13,6	2,5	0,0	77
Баранья печень	71,2	18,7	2,9	0,0	101
Баранье сердце	78,5	13,5	2,5	0,0	82
Говяжьи мозги	78,9	9,5	9,5	0,0	124
Говяжья печень	72,9	17,4	3,1	0,0	98
Говяжьи почки	82,7	12,5	1,8	0,0	66
Говяжье вымя	72,6	12,3	13,7	0,0	173
Говяжье сердце	79,0	15,0	3,0	0,0	87
Говяжий язык	71,2	13,6	12,1	0,0	163
Почки свиные	80,1	13,0	3,1	0,0	80
Печень свиная	71,4	18,8	3,6	0,0	108
Сердце свиное	78,0	15,1	3,2	0,0	89
Язык свиной	66,1	14,2	16,8	0,0	208
Гусь	49,7	16,1	33,3	0,0	364
Индейка	64,5	21,6	12,0	0,8	197
Кура	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Утка	51,5	16,5	61,2	0,0	346

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
<i>Молоко и молочные продукты</i>					
Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	0,0	260
Йогурт натуральный 1,5% -ной жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3,0	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	4,0	25,6	25,0	39,4	475
Молоко сгущенное	74,1	7,0	7,9	9,5	135
Молоко сгущенное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56,0	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20,0	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20,0	3,2	206
Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	27,5	340
Сыр российский	40,0	23,4	30,0	0,0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0,0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0,0	396
Сыр пошехонский	41,0	26,0	26,5	0,0	334
Сыр плавленый	55,0	24,0	13,5	0,0	226
Творог жирный	64,7	14,0	18,0	1,3	226
Творог полужирный	71,0	16,7	9,0	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18,0	0,6	1,5	86

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
<i>Яйца</i>					
Яйцо куриное	74,0	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	6,8	45	37,3	7,1	542
Сухой белок	12,1	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	5,4	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепели- ное	73,3	11,9	13,1	0,6	168
<i>Жиры, маргарин, масло</i>					
Жир бараний или говяжий топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молоч- ный	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутер- бродный	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло раститель- ное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887
<i>Рыба и морепродукты</i>					
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79,1	16	3,6	0	96
Кета	71,3	22	5,6	0	138
Корюшка	79,8	15,5	3,2	0	91
Ледяная	81,8	15,5	1,4	0	75
Лещ	77,7	17,1	4,1	0	105
Семга	62,9	20,8	15,1	0	219
Макрурус	85	13,2	0,8	0	60
Минога	75	14,7	11,9	0	166
Минтай	80,1	15,9	0,7	0	70

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
Мойва	75	13,4	11,5	0	157
Навага	81,1	16,1	1	0	73
Налим	79,3	18,8	0,6	0	81
Нототения мраморная	73,4	14,8	10,7	0	156
Окунь морской	75,4	17,6	5,2	0	117
Окунь речной	79,2	18,5	0,9	0	82
Осетр	71,4	16,4	10,9	0	164
Палтус	76,9	18,9	3	0	103
Путассу	81,3	16,1	0,9	0	72
Рыба-сабля	75,2	20,3	3,2	0	110
Рыбец каспийский	77	19,2	2,4	0	98
Сазан	75,3	18,4	5,3	0	121
Сайра крупная	59,8	18,6	20,8	0	262
Сайра мелкая	71,3	20,4	0,8	0	143
Салака	75,4	17,3	5,6	0	121
Сельдь	62,7	17,7	19,5	0	242
Сиг	72,3	19	7,5	0	144
Скумбрия	71,8	18	9	0	153
Сом	75	16,8	8,5	0	144
Ставрида	74,9	18,5	5	0	119
Стерлядь	74,9	17	6,1	0	320
Судак	78,9	19	0,8	0	83
Треска	80,7	17,5	0,6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Угольная рыба	71,5	13,2	11,6	0	158
Угорь морской	77,5	19,1	1,9	0	94
Угорь	53,5	14,5	30,5	0	333
Хек	79,9	16,6	2,2	0	86
Щука	70,4	18,8	0,7	0	82
Язь	80,1	18,2	0,3	0	117
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калорий- ность, ккал
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Морская капуста	88	0,9	0,2	3,0	5
Паста «Океан»	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35
<i>Орехи</i>					
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнеч- ника	8	20,7	52,9	5	578

Как мы уже упоминали, готовые блюда можно просчитывать самим – просто суммируя калорийность входящих в состав блюда продуктов.

Существенно облегчит подсчеты таблица калорийности готовых блюд.

Таблица 8

Содержание основных пищевых веществ в готовых блюдах и их калорийность (на 100 г продукта)

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<i>Супы, из расчета на 250 г</i>				
Суп перловый слизистый	85,2	7,5	3,5	6,0
Суп геркулесовый слизистый с протертым мясом	60,0	5,0	2,3	6,5
Суп вермишелевый вегетарианский	105,0	3,0	2,0	22,0
Суп вермишелевый на курином бульоне	95,0	2,5	3,0	12,5

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Суп-пюре картофельный	175,0	5,5	8,5	19,0
Суп картофельный вегетарианский	145,0	2,0	5,5	17,0
Суп протертый картофельный с мясом	150,0	8,0	5,7	16,5
Суп слизистый из геркулеса	85,0	7,5	3,5	6,5
Суп геркулесовый	85,0	7,5	3,7	6,5
Суп перловый на костном бульоне	85,0	7,5	3,5	6,5
Суп рисовый вегетарианский	80,0	7,5	3,5	6,0
Суп картофельный с рыбой	145,0	6,0	3,0	23,0
Суп картофельный с мясом	205,0	6,7	3,3	23,7
Суп из домашней лапши	110,2	9,0	2,5	14,5
Суп-лапша грибная	110,2	3,5	3,0	15,0
Суп гороховый	122,5	3,3	7,3	11,6
Солянка сборная мясная	195,0	1,2	14,5	3,3
Солянка из осетрины	37,0	7,0	1,5	2,8
Суп молочный с лапшой или крупами	100,0	7,0	7,5	23,7
Суп овощной вегетарианский	58,0	5,0	2,5	18,0
Суп овощной на костном бульоне	85,0	2,5	2,0	18,0
Суп гороховый на костном бульоне	35,0	1,0	—	2,5
Суп фруктовый	45,0	0,7	0,5	3,0
Борщ вегетарианский	45,0	2,5	4,7	15,5
Борщ на мясном бульоне	110,2	2,7	3,5	16,0
Щи со свежей капустой вегетарианские	145,0	2,0	5,2	6,5
Щи из квашеной капусты на мясном бульоне	70,0	1,5	5,0	6,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Рассольник с курицей	135,0	1,5	8,5	15,0
Рассольник на мясном бульоне	120,0	3,0	5,5	14,5
Окрошка мясная	175,0	9,5	9,0	12,0
Окрошка овощная	105,0	2,5	5,2	11,5
Свекольник	170,0	9,0	9,0	20,5
Бульон с пельменями	170,0	10,0	6,5	21,0
Бульон с фрикадельками	80,0	4,9	2,6	2,5
<i>Бутерброды</i>				
Хлеб пшеничный с маслом 30/10	145,0	2,0	8,0	15,0
Хлеб пшеничный с сыром 30/15	120,0	6,0	3,5	12,0
Хлеб пшеничный с колбасой вареной 30/20	130,0	4,0	5,5	14,0
Хлеб пшеничный с колбасой полукопченой 30/20	130,0,	4,0	6,5	14,0
<i>Холодные закуски</i>				
Салат из свежих огурцов и томатов со сметаной	90,0	2,0	7,5	5,0
Салат из редиса со сметаной	140,0	4,0	6,5	6,0
Салат из б/к капусты с растительным маслом	110,0	2,0	8,0	13,0
Салат из свеклы	100,0	1,5	6,0	11,0
Салат из свежей моркови и яблок	130,0	3,0	2,0	6,5
Салат овощной с отварным мясом	180,5	5,5	13,0	19,0
Салат из квашеной капусты	7,0	1,0	4,0	5,0
Винегрет с зеленым луком	100,5	3,0	4,5	12,0
Винегрет с вымоченной сельдью	80,0	5,0	5,0	7,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Грибы белые маринованные со сметаной	120,0	3,0	5,0	5,0
Треска заливная	88,0	16,8	1,4	2,3
Икра из баклажанов с луком	120,0	1,5	4,5	6,5
Сельдь вымоченная с картофелем и маслом	180,0	6,0	13,0	18,0
Паштет из сельди	180,0	8,0	14,0	8,7
Студень	180,0	23,0	10,0	1,5
Яйцо под майонезом	210,0	17,0	20,0	1,5
Вторые блюда и гарниры				
<i>Блюда из картофеля</i>				
Картофель отварной с маслом	200,0	3,0	7,0	28,0
Запеканка картофельная с мясом и сметаной	400,0	20,0	11,0	45,0
Котлеты картофельные жареные со сметаной	340,0	7,0	15,0	35,0
Картофель тушеный с отварным мясом	310,0	18,0	12,0	35,0
Картофель жареный	194,0	2,6	7,9	30,1
Пюре из картофеля	250,0	5,0	7,0	47,5
<i>Овощные блюда</i>				
Свекла тушеная в сметанном соусе	150,0	5,0	9,0	18,0
Капуста отварная, тушеная	90,0	4,0	5,0	7,5
Капуста запеченная	170,0	9,0	8,0	20,0
Котлеты капустные жареные со сметаной	270,0	18,0	15,0	23,0
Капуста тушеная свежая	130,0	5,0	20,0	15,0
Капуста тушеная квашеная	140,0	2,0	7,0	12,0
Солянка с мясом	390,0	25,0	2,0	17,0
Капуста б/к отварная	130,0	3,0	7,0	11,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Кабачки тушеные	120,0	2,0	6,0	8,5
Тыква отварная	140,0	2,0	6,0	15,0
Морковь в молочном соусе	150,5	3,0	5,0	19,0
Котлеты морковные жареные со сметаной	370,0	9,0	25,0	25,0
Брюква в молочном соусе	150,0,	4,0	6,0	18,0
Пюре из свеклы	160,0,	4,0	5,0	21,0
Морковь тушеная	80,0	2,5	4,0	10,0
Рагу овощное	300,0	17,0	17,0	40,0
Голубцы, фаршированные овощами со сметаной	230,0	6,0	11,0	20,0
Кукуруза отварная с маслом	320,0	9,0	13,0	35,0
<i>Каша и другие блюда из круп</i>				
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	410,0	13,0	16,0	65,0
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	310,0	6,0	14,0	46,0
Каша гречневая вязкая	360,5	18,5	10,0	60,0
Крупеник	310,0	24,0	7,0	40,0
Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	480,0	11,0	28,9	66,0
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	350,0	9,0	20,0	45,0
Каша пшеничная	310,0	7,0	10,0	54,0
Каша пшеничная	310,0	6,5	8,0	55,0
Каша ячневая рассыпчатая со сливочным маслом	320,0	9,0	13,0	45,0
Каша ячневая	260,0	4,0	7,0	53,0
Каша овсяная вязкая со сливочным маслом	320,0	8,0	24,0	41,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Каша овсяная жидкая со сливочным маслом	420,0	13,0	20,0	56,0
Каша геркулесовая протертая	330,0	10,0	12,0	39,5
Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом	340,0	10,0	18,0	39,5
Каша перловая рассыпчатая	219,0	5,5	7,0	35,8
Каша манная вязкая со сливочным маслом	380,0	12,0	21,0	54,0
Каша манная жидкая со сливочным маслом	380,0	12,0	10,0	54,0
Котлеты манные	380,0	12,0	21,0	54,0
Запеканка манная с фруктовой подливкой	300,0	5,0	18,0	35,0
Каша рисовая	290,0	7,4	9,2	52,0
Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	310,0	6,0	14,0	45,0
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	310,0	6,0	15,5	38,0
Пудинг рисовый с яблоками запеченный	330,5	10,0	11,0	62,5
Пудинг рисовый с мясом запеченный	317,0	17,5	17,2	30,2
Плов с отварным мясом	400,0	23,0	15,0	53,0
Плов с сухофруктами	340,0	6,0	7,0	70,0
Плов фруктовый	350,0	7,0	13,0	54,0
<i>Блюда из макаронных изделий</i>				
Макароны или лапша отварная со сливочным маслом	330,0	10,0,	11,0	55,0
Рожки, макароны, лапша отварная	194,0	7,5	9,0	56,0
Вермишель отварная	280,0	7,0	9,5	45,0
Вермишель молочная	280,0	4,5	8,7	45,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Макароны с сыром	360,5	12,0	14,5	55,0
Макаронник	500,0	13,0	19,0	70,0
Лапшевик с творогом	680,0	22,5	31,0	89,0
Пудинг вермишелевый с мясом и сметаной	500,0	15,0	19,0	71,0
<i>Яйца и блюда из них</i>				
Яйца вареные всмятку, 1 шт.	50,0	4,0	5,5	0,2
Яичница натуральная из 2-х яиц	250,0	15,0	22,0	2,0
Яичница с колбасой	310,0	15,0	28,0	2,0
Омлет натуральный паровой из 2-х яиц	230,0	12,0	19,0	4,0
Омлет белковый	120,5	6,5	9,0	2,5
<i>Блюда из творога</i>				
Сырники жареные со сметаной	470,0	20,0	35,0	26,5
Пудинг творожный со сметаной	470,0	24,0	36,0	41,0
Блинчики с творогом со сметаной	780,0	20,0	56,0	27,0
<i>Рыбные блюда</i>				
Судак, щука, треска отварные	70,0	15,0	1,0	0,2
Морской окунь отварной	70,0	15,0	1,0	0,2
Судак, щука, соус польский	200,0	15,0	15,0	1,0
Осетрина, севрюга, кета отварная, соус белый	200,0	15,0	1,0	1,0
Филе щуки, судака припущенное	70,0	15,0	—	1,0
Сом припущенный	170,5	17,0	11,0	5,8
Окунь морской припущенный	130,0	19,0	7,0	5,8
Котлеты жареные из трески	200,0	14,0	10,0	15,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Треска, камбала, судак тушеные	150,0	15,0	11,0	17,0
Рыбные тефтели с белым соусом	250,0	15,0	11,0	17,0
Рыбные тефтели из судака, трески с красным соусом	250,0	15,0	11,0	17,0
Филе хека жареное	100,0	17,0	1,5	3,0
Треска жареная	80,0	18,0	9,0	3,0
<i>Мясные блюда</i>				
Говядина отварная	200,0	11,0	22,5	0,1
Суфле из говядины, мясное пюре	160,5	16,5	11,0	6,0
Рулет мясной паровой	180,0	18,0	15,0	10,0
Котлеты мясные паровые	120,5	15,0	5,0	7,0
Фрикадельки мясные паровые	90,0	10,5	4,0	6,0
Гуляш из отварного мяса	160,5	15,0	9,0	5,0
Бефстроганов из отварного мяса	150,5	16,0	8,0	5,0
Котлеты куриные паровые	130,0	18,0	6,0	8,0
Котлеты куриные жареные	120,0	10,0	5,0	7,5
Говядина отварная с овощами	290,0	24,0	11,0	20,0
Баранина отварная с овощами	390,0	22,0	22,5	26,0
Говядина тушеная	290,0	25,0	18,0	7,5
Баранина, козлятина тушеная	300,0	18,0	23,0	7,5
Свинина тушеная	320,0	20,0	224,0	7,5
Баранина, козлятина духовая	500,0	20,0	26,0	35,0
Свинина духовая	550,0	23,0	27,0	35,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Гуляш из говядины	320,5	23,0	21,5	7,5
Гуляш из свинины	390,0	21,0	30,0	7,5
Жаркое из говядины по-домашнему	500,0	21,0	25,0	38,0
Жаркое из свинины по-домашнему	500,0	23,0	27,0	38,0
Печенка тушеная говяжья	210,0	18,0	9,0	13,0
Бифштекс	240,0	21,5	16,0	7,5
Бефстрогаиов	390,0	24,0	16,0	9,0
Шашлык из баранины	230,0	20,0	27,0	3,5
Шашлык из свинины	230,0	20,0	17,0	3,7
Котлеты натуральные из свинины	300,0	19,0	24,0	3,1
Котлеты натуральные из баранины	300,0	18,0	24,0	3,2
Эскалоп	320,5	20,0	26,5	3,7
Голубцы с мясом и рисом	450,0	28,0	28,0	25,0
Пончики с мясом	800,0	40,0	45,0	55,0
Тефтели из говядины	320,0	18,0	17,0	21,0
Тефтели из свинины	370,0	17,5	23,0	20,0
Тефтели из баранины	350,0	17,0	22,0	20,0
Курица, индейка отварные	120,0	15,0	6,5	2,0
Курица жареная	150,0	16,0	7,0	—
Индейка жареная	170,5	17,0	6,0	—
Пельмени без масла	340,0	20,0	9,0	40,0
Пельмени с маслом	420,0	20,0	15,0	40,0
Пельмени с уксусом	330,0	20,5	10,0	41,0
<i>Напитки</i>				
Кисель из свежих ягод	170,0	1,0	—	35,0
Кисель молочный	240,0	6,0	—	35,0
Компот из свежих яблок и др. фруктов	160,0	1,0	—	35,0

Продукты	Содержание на 1 порцию			
	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Компот из консервированных фруктов	150,0	1,5	—	—
Мусс клюквенный	110,5	—	—	27,0
Кофе натуральный с молоком	170,0	4,0	5,0	27,0
Кофе-суррогат со сгущенным молоком	170,0	2,0	—	27,0
Какао на молоке с сахаром	210,5	5,0	6,0	32,0
Молоко кипяченое	130,0	6,0	7,0	10,0
Кефир с сахаром	220,0	6,0	6,0	28,0
Простокваша с сахаром	210,0	8,0	8,0	30,0
Сок виноградный, гранатовый	90,0	—	11,0	—
Сок морковный, томатный	80,0	1,0	—	12,0
Водка	310,0	—	—	1,0
Коньяк	340,0	20,0	9,0	3,0
Квас	100,0	1,0	—	5,0
Пиво	160,0	1,0	—	5,0
<i>Выпечка</i>				
Блины без масла	310,5	8,0	18,0	55,0
Блины со сметаной	370,0	8,0	18,0	55,0
Блины с маслом	390,0	8,0	18,0	55,0
Оладьи без масла	380,0	12,0	15,0	62,0
Оладьи с маслом	490,0	12,0	23,0	62,0
Оладьи со сметаной	460,0	11,0	20,0	61,0
Оладьи с медом или вареньем	460,0	11,0	15,0	72,0

Считаем калории... наглядно

Бывает и так: вся кухня обклеена таблицами и графиками, но разве есть у современного занятого человека время в них заглянуть? Вот и получается, что начитанный и все знающий диабетик чаще всего просто на лету обедает, с трудом находит время для легких перекусов, а уж про то, чтобы свериться с таблицей, и речи не идет.

При этом мучается угрызениями совести и каждый день обещает сам себе «начать новую жизнь». Завтра.

К сожалению, бодрость и энергия очень быстро иссякают, если при диабете не следить за диетой. Да, с диабетом можно и нужно вести активный образ жизни – но не в ущерб же здоровью! Специально для таких людей, живущих яркой и насыщенной жизнью, можно предложить измерять калории «на глазок». Конечно, такой подсчет нельзя назвать идеальным, но он в любом случае лучше, чем полное незнание того, что и сколько мы едим.

Предлагаем простые и доступные средства расчета калорийности пищи. Для этого надо запомнить энергоценность самых часто используемых вами продуктов, а их массу будем определять по нижеизложенным инструкциям. Измерительными приборами станут глазомер и подручные средства.

- Сто граммов мяса, курицы или рыбы имеют размер примерно с колоду карт или с женскую ладонь;
- Кусочек тех же мясных продуктов размером с мужскую ладонь уже потянет на 150 граммов;
- Одна порция гарнира размером с женский кулак примерно равна стакану или 200 граммам;
- В горсти одной ладони уместятся две столовые ложки жидкости, половина стакана салата, готовых макарон или риса;
- Порция размером с ноготь большого пальца будет равна половине чайной ложки или 5 граммам, например, сливочного масла;
- Столовая ложка приблизительно равна размеру двух больших пальцев.

Не стоит забывать и о скрытых калориях, которые мы частенько выпускаем из виду. При слове «курица» как-то само собой забывается, что она состоит не только из мышечных волокон, но и из кожицы, чья калорийность намного выше. Вывод прост: снимайте кожу с курицы,

особенно если готовите ее в вареном или тушеном виде. Экономия – по меньшей мере 100 калорий и от 5 до 10 граммов жира на одну порцию.

Жидкость тоже жидкости рознь: в минеральной воде, например, 0 калорий, а в соке – уже 50. При покупке соков или нектаров будьте внимательны: на упаковке пишут количество калорий на 100 г. В среднестатистическом (на 200 г) стакане сока этих калорий будет ровно в два раза больше. Обязательно сверяйтесь с массой продукта – в разных упаковках оно может быть разным!

Не стоит увлекаться майонезом. Даже майонез категории «лайт», что значит «легкий», не обходится без всевозможных загустителей, эмульгаторов и т. д. И даже такой майонез достаточно питателен – 50 ккал в столовой ложке. Лучше заменить майонез несладким йогуртом – 15 калорий на столовую ложку.

Чтобы сократить калорийность куска пирога на 100 калорий – оставьте на тарелке нижнюю плотную корку. Вообще, в хлебном мякише почти в половину меньше калорий, чем в корках, это касается и простого хлеба. Поэтому если вы собрались сделать бутерброд, уберите твердую корку. Размер куска от этого почти не уменьшится, а вот калорий станет гораздо меньше.

Если вы готовите яйца, вместо одного целого яйца (75 калорий) возьмите два яичных белка (33 калории в обоих белках).

Сократите потребление сыра до минимума. Большинство сыров очень калорийны – 300–500 калорий на 100 граммов – и очень жирны. Потребность в кальции обеспечит молоко и молочные продукты. Только помните: в стакане обезжиренного молока около 60 калорий, тогда как в стакане полноценного молока их 120.

При жарке продуктов используйте посуду с антипригарным покрытием. Тогда расход масла значительно уменьшится. В общем, чтобы смазать хорошую сковородку, достаточно одной столовой ложки растительного масла (40 калорий) или маргарина (30 калорий).

Не доедайте еду за вашими детьми. Если не хотите выбрасывать продукты – накладывайте детям порции поменьше, они всегда могут попросить добавки.

Не ешьте «на бегу». Если ваш прием пищи состоит из йогурта там и булочки здесь, то скорее всего вы постоянно испытываете чувство голода и не имеете понятия о том, чем и в каком количестве вы питаетесь, – два фактора, которые приводят к перееданию. Хотя бы один прием пищи (лучше всего обед) должен быть полноценным и проходить в спокойной обстановке.

Не покупайтесь на рекламные уловки. Конечно, вы можете сэкономить пару рублей, купив бутылочку сока с надписью «дополнительные 50 граммов бесплатно» или «Сникерс» гигантского размера или два шоколадных батончика по цене одного. Но на калориях в этом случае вы точно не сэкономите.

Выбирайте фрукты и овощи маленького размера. В одной маленькой картошке – 100 граммов, в маленьком яблоке – 50–60 граммов. Разумеется, фрукты полезны, но в большом количестве фруктов больше калорий.

Некоторые из этих рекомендаций, казалось бы, идут вразрез с рекомендациями при сахарном диабете. Ведь жир понижает гликемический индекс продуктов – зачем же нужно жарить без жира и отказываться от жирных сыров?! Мороженое само по себе не противопоказано при диабете, ведь главный показатель здесь именно холод, замедляющий процесс всасывания углеводов в кровь, – так какая разница, из чего оно сделано?

Напомним: в данном разделе книги разговор идет о калорийности, а не о содержании углеводов в продуктах или их гликемическом индексе. Диабет – это болезнь нарушенного обмена веществ. Чаще всего, увы, это нарушение затрагивает не только проблему углеводного обмена, и тогда появляется целая вереница сопутствующих заболеваний. Ожирение – всего лишь одно из них. Если ваш знакомый, страдающий диабетом, может безнаказанно лакомиться мороженым и картофелем, жареным со шкварками, то это еще не факт, что всем диабетикам это можно. Корректировать свою диабетическую диету придется людям с пищевой аллергией, дисбактериозом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д. Выстраивать стратегию диетического питания при таких запутанных взаимоотношениях с пищей можно только с помощью профессионала-диетолога.

Этот двуличный холестерин

Благодаря всевозможным рекламам у людей выработалось вполне однозначное мнение: холестерин – это очень плохо, долой холестерин! От него начинают освобождаться, «чистить» сосуды, отказываться от содержащих холестерин продуктов. Дело в том, что это не совсем верный подход. А если быть уж совсем точными – то совсем неверный подход.

Холестерин человеку необходим. Он используется организмом для производства желчи и пищеварительной кислоты, которые помогают перерабатывать съеденные жиры и один из витаминов – а именно витамин D. Также он используется для производства стенок клеток и гормонов. Согласитесь, совсем отказываться от него никак нельзя.

Да и не получится, если разобраться. Холестерин попадает в организм не только и не столько с пищей, сколько продуцируется изнутри: 20 % холестерина мы съедаем с пищей, а 80 % вырабатывается печенью. Весь съеденный холестерин мы получаем из животных продуктов. Яйца (особенно желтки), печень, почки и креветки особенно богаты холестерином.

Так за что же холестерин впал в немилость у врачей и диетологов? Оказывается, дело тут в том, какой именно холестерин имеется в виду. Сам по себе холестерин – это воскообразное, похожее на жир вещество, переносимое кровью. Холестерин путешествует по организму с помощью кровяных веществ под названием липопротеины. Существует два типа этих перевозчиков холестерина – ЛВП (липопротеин высокой плотности) и ЛНП (липопротеин низкой плотности).

Вот их-то и стоит призвать к ответственности за «черный пиар» холестерина. Причем не обоих сразу, а только ЛНП. Именно холестерин, перевозимый липопротеином низкой плотности, известен как «плохой» холестерин. Связано это с тем, что он может оставаться в кровообращении, образуя жирные отложения на стенках кровяных сосудов, которые в свою очередь могут сузить артерии и привести к атеросклерозу, серьезному заболеванию сердца.

Холестерин ЛВП считается «хорошим» холестерином, так как обладает способностью очищать артерии от лишнего холестерина и возвращать его в печень для переработки. Поэтому необходимо поощрять выработку холестерина ЛВП и стараться избегать наносящего вред ЛНП.

Вот теперь, разобравшись с вопросом «двуличности» холестерина,

займемся его значением в диете диабетика.

Количество хорошего и плохого холестерина в организме зависит от типа жиров в нашей диете. Существует три типа диетических жиров: насыщенные, мононасыщенные и полинасыщенные. Насыщенные жиры находятся в сливочном масле и жире – они поднимают и средний уровень холестерина в крови, и уровень «плохого» холестерина. Мононасыщенные жиры, находящиеся в оливковом масле, орехах и семечках, наоборот, снижают уровень плохого холестерина. Полинасыщенные жиры третьего типа действуют по-другому, но в основном они снижают образование холестерина ЛНП и поощряют образование холестерина ЛВП. Хорошие источники полинасыщенных жиров включают жирную рыбу и растительные масла.

Основное правило: чтобы контролировать уровень холестерина в организме, нужно есть меньше жиров, которые остаются твердыми при комнатной температуре (сливочное масло, сало и жир), и больше жиров в жидкой форме (рыбий жир, оливковое масло, растительные масла).

Если вы хотите снизить уровень холестерина в крови, нужно снизить общее количество жира в диете, особенно насыщенного жира. В то же время нужно заменить некоторые насыщенные жиры, например, сливочное масло, на ненасыщенные жиры, например оливковое масло. Подобное изменение лучше, чем полное сокращение продуктов, богатых насыщенными жирами, поскольку пропорция «хорошего» и «плохого» холестерина играет самую большую роль в здоровье.

Десятилетиями врачи твердили: переизбыток ведет к накоплению жира, часть которого преобразуется в «плохой» холестерин. Но теперь известно, что есть и обратная зависимость: высокий уровень холестерина сам по себе увеличивает риск приобретения лишних килограммов.

Несколько несложных правил помогут уберечь себя от лишнего «плохого» холестерина в крови. Общие правила «борьбы» с холестерином подходят диабетикам лишь отчасти, но некоторые из них вполне себя оправдывают.

Разлюбите яичницу. В курином яйце в среднем 275 мг холестерина – почти дневная норма взрослого человека. Безопасный максимум – 3 яйца в неделю. Если вы не мыслите завтрака без яиц, ешьте одни белки: именно в желтках содержится весь холестерин. Для омлета используйте одно яйцо с желтком и 2–4 белка. Для выпечки неплохо заменять одно яйцо двумя белками. Кроме того, сейчас можно купить диетические яйца с содержанием холестерина на 15–50 % ниже, чем в обычных.

Нежирная говядина – лучшее мясо для тех, кто хочет держать

холестерин в узде. Британские врачи рекомендовали мужчинам с высоким уровнем холестерина 200 г постной говядины в день, и уровень холестерина у них падал в среднем на 18,5 %. А вот говяжий жир – самый вредный, поэтому его нужно тщательно срезать.

Не пейте обжигающий кофе. При кипении в нем образуются вещества, повышающие холестерин. Предпочтительна капельная кофеварка, которая обеспечивает невысокую температуру напитка.

Побалуйте себя красным вином. Французские ученые выяснили, что один стакан в день ощутимо повышает уровень «хорошего» холестерина. Белое вино дает меньший эффект, и совсем не влияют на холестерин крепкие спиртные напитки и пиво. Про алкоголь при диабете мы еще поговорим.

Упражняйтесь. Снижать уровень холестерина способны активные физические упражнения. Во время нагрузки кровь интенсивнее проходит через печень, и «плохой» холестерин активнее утилизируется.

Выбирайте постное мясо и птицу. Очищайте курицу от кожи и снимайте жир с гуляшей и подливок.

Выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира, например, обезжиренное молоко. Используйте вместо сливок йогурт с 0 % жиров.

Приучите себя к оливковому или кукурузному маслу взамен сливочного. И попрощайтесь с привезенным от добрых деревенских знакомых растопленным жиром. Конечно, оливковое масло дороже, но ведь на весах ваше здоровье.

Измените способы приготовления: готовьте на пару, в микроволновой печи или обжаривайте без масла. Используйте непригораемые сковородки.

Перекусывайте сухофруктами и свежими фруктами, а не печеньем и чипсами.

Если вас очень интересует ваш уровень холестерина, надо сдать биохимический анализ крови. Вот о чем вам расскажут цифры на листочке из лаборатории:

- 5,2 ммоль/л (200 мг/дл) и ниже – норма;
- 5,2–6,5 ммоль/л (200–250 мг/дл) – пограничная ситуация, зона риска;
- 6,5–8 ммоль/л (250–300 мг/дл) – умеренная гиперхолестеринемия;
- 8 ммоль/л (300 мг/дл) и больше – выраженная гиперхолестеринемия.

Следующая таблица наглядно демонстрирует количество съедаемого холестерина. Норма суточного потребления холестерина по рекомендациям врачей не больше 300 мг, посчитайте, сколько получается съесть у вас.

Таблица 9

Содержание холестерина в продуктах питания

Продукт	Количество холестерина на 100 г продукта
Говядина	70 мг
Баранина	70 мг
Свинина мясная	70 мг
Телятина	110 мг
Мясо кролика	40 мг
Печень говяжья	270 мг
Печень свиная	130 мг
Почки говяжьи	300 мг
Корейка копченая	60 мг
Утка	500 мг
Курица	80 мг
Индейка	30 мг
Яйцо куриное (1 шт.)	275 мг
Яйцо перепелиное (1 шт.)	600 мг
Треска	30 мг
Карп	270 мг
Щука	50 мг
Молоко	10 мг
Творог жирный	60 мг
Сметана 30% жирн.	130 мг
Сыр	520 мг
Сливочное масло	190 мг
Пломбир	50 мг

Что можно пить... или выпить диабетiku

Вопрос, что можно диабетiku пить, а что – выпить, редко обсуждается в рамках занятий школ диабета. Во всяком случае официально. Чаще всего страдающий от постоянных запретов диабетик просто однажды машет рукой на все увещевания докторов и, мучаясь угрызениями совести перед собственным здоровьем, позволяет себе на праздники лишнего. Вполне логично страдая после этого уже не совестью, а всем телом.

Так что же можно пить диабетiku? Давайте все же разберемся.

Можно пить и при этом **не учитывать в диете** любые напитки, не содержащие калорий и углеводов или бедные ими. Сюда относятся:

- простая и минеральная вода;
- кофе и чай без молока и сахара.

При употреблении шипучих «легких» (*light*) напитков и лимонадов «осветленных» или «бедных калориями» необходимо прочитать на этикетке состав напитка и после этого уже производить (или не производить) необходимые подсчеты.

С учетом количества принятых углеводов разрешены напитки, содержащие углеводы в небольших количествах. К ним относятся:

- молоко (все виды);
- чистые фруктовые соки;
- лимонады для диабетиков с сахарозаменителями;
- фруктовые соки и нектары для диабетиков.

При употреблении фруктовых соков и фруктовых напитков надо помнить о быстром повышении сахара после их приема. Чтобы учесть количество углеводов, принятых с таким напитком, следует воспользоваться информацией о химическом составе продукта на этикетке или в таблице замены.

Нежелательно включать в диету любые напитки со средним и высоким содержанием сахара, так как они быстро и значительно повышают уровень сахара в крови и трудно учитывать количество принятых с ними углеводов. Сюда относятся:

- подслащенные сахаром фруктовые напитки;
- подслащенные сахаром фруктовые нектары;
- подслащенные сахаром лимонады;
- фруктовые соки без указания «чисто натуральный» и содержания углеводов или ХЕ.

Вот мы добрались и до алкогольных напитков. Сразу предупредим, что в сочетании с сахароснижающими препаратами (инсулином или таблетками) алкогольные напитки при диабете могут оказывать очень опасное действие. Поскольку наивно полагать, что все диабетики откажутся от употребления алкоголя, мы все же разберем конкретнее этот «продукт питания».

Не удивляйтесь тому, что последнее словосочетание стоит в кавычках. Самую большую ошибку делают как раз те, кто относится к алкогольным напиткам как к обычному питью. Алкоголь – это средство получения удовольствия, и не более того. Именно так к нему и надо относиться.

Прием алкогольного напитка в разумной дозе и с определенными мерами предосторожности особого вреда здоровью диабетика не нанесет. Но прежде чем разрешить себе такое отклонение от рекомендаций специалистов, надо сначала выяснить у врача, не запрещен ли алкоголь в связи с другими помимо диабета заболеваниями, например, из-за высокого артериального давления или болезни печени.

Начнем с того, что алкоголь – весьма калорийное вещество. Всего 1 г алкоголя содержит 7,1 ккал. Поэтому при подсчете энергоценности своего праздничного ужина не забудьте подсчитать количество калорий в рюмке. В этом вам сможет помочь следующая таблица.

Таблица 10

Калорийность алкогольных напитков

Напиток	КДж	Ккал
Яблочное вино, 250 мл	389	93
Рисовая водка (сакэ), 20 мл	209	50
Крепкое «Мартовское» пиво	628	150
Кальвадос, 20 мл	272	65
Кампари, 50 мл	234	56
Сухое шампанское, 100 мл	356	85
Сидр терпкий, 250 мл	377	90
Сидр сладкий, 250 мл	439	105
Коньяк, 20 мл	205	49
Пиво, 250 мл	466	112
Диетическое пиво, 0,33 л	414	99
Фруктовое вино, 125 мл	389	93
Джин, 40 мл	544	130
Вишневая наливка, 20 мл	251	60
Шнапс, 20 мл	167	40
Зеленый ликер, 20 мл	209	50
Тминная водка, 20 мл	251	60
Ликер, в ср., 20 мл	272	65
Мадера, 50 мл	251	60
Крепкое фруктовое вино, 20 мл	197	47
Апельсиновый ликер, 20 мл	356	85
Портвейн, 50 мл	293	70
Ром, 20 мл	314	75
Красное вино, 125 мл	389	93
Белое вино, 125 мл	414	99
Вермут сладкий, 50 мл	356	85
Вермут сухой, 50 мл	251	60
Виски, 20 мл	201	48
Водка, 20 мл	230	55
Сливянка, 20 мл	251	60

Очень важно знать: алкоголь подавляет образование глюкозы в печени. В результате этого в кровь попадает недостаточное количество глюкозы.

Кроме того, алкогольные напитки с высоким содержанием спирта задерживают опорожнение желудка, так что принятые с пищей углеводы всасываются медленнее, чем обычно, а значит, сахар в крови после еды повышается медленнее и в меньшей степени. Это свойство алкоголя может спровоцировать опасное для жизни состояние – гипогликемию, или скачок сахара «в обратную сторону», в сторону резкого понижения.

При этом алкогольные напитки для «вкусности» часто сдабриваются слишком большим для диабетика количеством чистого сахара. Это вводит в заблуждение неопытного больного, заставляя совершать неправильные действия – увеличивать дозу инсулина, когда это категорически запрещено.

Если вино содержит слишком много сахара – то его нельзя пить ни в коем случае. Это могут быть ликеры, сладкое десертное вино, сладкие фруктовые вина и настойки, сладкое шампанское.

Так что же все-таки допустимо? Все напитки с малым содержанием сахара, которые не повышают сахара крови. Не поленимся повторить – все хорошо в меру, в разумных количествах. К этой категории алкогольных напитков относятся: сухие вина, яблочное вино (сидр), очень сухое шампанское, специальное шампанское для диабетиков (да-да, есть и такое!), диетическое пиво, водка (как, например, виски, коньяк, водка, хлебная водка, арак (рисовая водка), ром, фруктовая водка).

Разумеется, в нашем кратком обзоре охватить весь объем предлагаемых нашей и зарубежной алкогольной промышленностью напитков нереально. В таком случае можно руководствоваться следующими показателями: на этикетках бывает указано содержание сахара в вине. Так вот, если оно ниже 9 г/литр, то по содержанию сахара это вино подходит диабетика как нельзя лучше.

Известны сухие вина и вовсе без сахара – это итальянские *Trebbiano*, *Verdicchio*, *Est-Est-Est*, *Soave*, испанские *Rioja*, *Valdepena* и французские *Chablis*, *Muscadet*, *Entre deux mers*.

А вот с шампанскими дело обстоит посложнее. Дело в том, что в большинстве своем шампанские вина – сладкие. Поэтому чаще всего врачи предпочитают их запретить. Если же для вас Новый год – не праздник без шампанского и свадьба взрослой дочери без этого напитка не доставит никакого удовольствия – воспользуйтесь таблицей содержания сахара в шампанском. Разумеется, никто не гарантирует, что праздник окажется вовсе безвредным, если вы выберете самое низкое по содержанию сахара вино. Не забывайте, что в любом случае – и на праздниках в первую очередь! – во всем должна быть мера – и в еде, и в питье, и физических и психоэмоциональных нагрузках.

Таблица 11

Содержание сахара в шампанском

Тип шампанского	Содержание сахара
Brut Nature (Brut Integrol) H	0–3 г/л
Extra-Brut (Ultra-Brut P)	0–6 г/л
Brut P	0–15 г/л
Extra Sec (Extra Dry)	12–20 г/л
Sec (Dry)	17–35 г/л
Demi Sec (Rich)	33–50 г/л
Doux	> 50 г/л

Теперь поговорим еще об одном весьма популярном в современном мире алкогольном напитке. Речь пойдет о пиве.

Сейчас в России появилось огромное количество видов и сортов пива от самых разных производителей. Для больного диабетом самое главное – знать, что пиво содержит большое количество углеводов. Но именно в этом и кроется опасность: компенсировать прием подобных углеводов инсулином нельзя!

Только при наличии большого личного опыта в лечении диабета можно позволить себе включить иногда обычное пиво в диету. Если выпивается бутылка (500 мл) за обедом или ужином, то введение короткого инсулина перед этой едой не повышается, несмотря на дополнительно принятые с пивом углеводы. Вспомните, мы уже писали об этом: алкоголь имеет свойство задерживать процесс всасывания сахаров в кровь.

Содержание мальтозы (солодового сахара) и спирта в разных сортах пива колеблется в значительных пределах. В *обычном* пиве углеводов (а именно мальтозы) содержится около 19 г на 500 мл.

В *диетическом* пиве отсутствует мальтоза, поэтому оно не повышает сахара крови, наоборот, из-за содержащегося в нем спирта сахар может снижаться, вплоть до развития гипогликемии.

На углеводы, содержащиеся в *безалкогольном* пиве, можно ввести дополнительную дозу инсулина, т. е. они перекрываются инсулином. Действие мальтозы пива на сахара крови аналогично действию виноградного сахара (глюкозы).

Употребление легкого пива – это альтернатива обычному пиву. Содержание спирта и углеводов в разных сортах такого пива различное.

Обращайте внимание на этикетку.

В следующей таблице перечислены различные сорта пива и содержание в них мальтозы и спирта. Разумеется, даже если вы уверены в себе и своем знании особенностей вашего организма, надо все-таки выбирать напитки с самыми низкими показателями.

Таблица 12

Содержание мальтозы и спирта в различных сортах пива

Количество, 500 мл	Мальтоза, г	Спирт г
Безалкогольное пиво	26,0	2,0
«Пильзенское» пиво, «Альтбир», «Экспортное»	19,0	18,0

Количество, 500 мл	Мальтоза, г	Спирт г
«Пшеничное» пиво	22,0	18,0
Легкое пиво	10,0	10,0
Диетическое пиво	4.0	19.0

Примите во внимание следующие правила.

Первое: пейте умеренно. Это правило будет пустым звуком, если не знать свою меру. У каждого она, разумеется, своя. И все же есть некоторые общие для всех показатели. Следующие статистические сведения помогут уберечь себя от беды.

По наблюдению специалистов, употребление одного из следующих алкогольных напитков в данном количестве приводит к развитию гипогликемии:

- 80 мл водки;
- 250 мл вина;
- 200 мл шампанского;
- 500 мл пива.

Чрезмерное потребление алкоголя – одна из самых частых причин тяжелой гипогликемии.

Второе: никогда не пейте алкогольные напитки перед или во время физических нагрузок. Алкоголь и без того понижает уровень сахара в крови, а совместно с физическими нагрузками (которые в норме именно для этого и призваны) это может стать причиной трагедии.

Третье правило: прием алкоголя не исключает приема

углеводосодержащих продуктов питания. Алкогольные напитки не утоляют жажду, а принимаются для получения удовольствия и должны рассматриваться только с этой точки зрения!

Четвертое: после приема алкоголя перед сном следует измерить сахар крови, съесть дополнительное количество углеводов и уменьшить, при необходимости, дозу простого инсулина вечером или утром.

И наконец, пятое: наслаждайтесь доступными напитками, но с умом.

Заключение

Так и хочется пофилософствовать... Есть такая категория болезней, которые нельзя назвать болезнями в полном смысле этого слова. Аллергия, астматический бронхит, диабет... По сути своей – это не болезни. Это определенный образ жизни, построенный на чутком и внимательном отношении к себе и своим близким.

Согласитесь, часто человек бездумно тратит дарованное ему здоровье, не умея оценить столь щедрого подарка Природы. Это тоже определенный образ жизни, замешанный на философии безнаказанности абсолютно здорового человека. Почему-то по умолчанию каждый считает себя здоровым и не утруждается усилиями это здоровье беречь.

Но все меняется, когда появляется одна из подобных болезней. Природа как бы говорит: хочешь жить, и жить активно, полно – хватит лениться и транжирить мои дары. Берись за ум!

И ведь на самом деле люди именно за него и берутся. За ум.

Диабетики – пожалуй, самые начитанные из пациентов. И даже если с математикой в школе были проблемы – диабет это исправит. Уровень самообразования диабетика – золотая мечта любого педагога. Диабет заставляет больше прислушиваться к себе и понимать себя, обучаться, общаться – и через общение лучше понимать окружающих!

А какой простор для фантазии, поисков и находок в области кулинарии предоставляет диабет! Ведь правильная диета – это залог хорошего самочувствия, и здесь не расслабишься. Перекусить хот-догом на бегу уже не получается, приходится вкладывать время и душу в процесс приготовления пищи.

Кухня диабетика становится его творческой лабораторией. В принципе, диабетики едят то же самое, что и все остальные, но с учетом своей специфики. Поэтому по большому счету человеку с диабетом подходит любая кулинарная книга с одним условием – диабетик должен виртуозно овладеть правилами замены пищевых продуктов по гликемическому индексу, хлебным единицам и калорийности (для тех, кто попутно хочет избавиться еще и от лишнего веса).

Как заменять продукты по содержанию в них углеводов, мы рассмотрели весьма подробно. В заключении книги мы подскажем, что и как можно заменять в рецептах, чтобы снизить уровень жира (долой «плохой» холестерин) и увеличить количество клетчатки (да здравствуют

медленные углеводы). Не стоит забывать, однако, что чисто механической заменой дело не решишь. В каждом конкретном случае к заменам нужно подходить творчески, с душой. Диабет – это прекрасный повод питаться полезно и вкусно!

Приложения

Таблица 13

Как снизить уровень жира в готовых блюдах

Ингредиент	Чем заменить
Цельное молоко	Обезжиренное молоко
Йогурт	Обезжиренный йогурт
Сливки	Обезжиренное конденсированное молоко или обезжиренный йогурт
Сметана	Обезжиренный йогурт, сократить количество или использовать обезжиренную сметану
Кокосовые сливки	Обезжиренное концентрированное молоко плюс немного кокосовой эссенции, обезжиренное кокосовое молоко или разведенные водой кокосовые сливки
Сливочный сыр	Рикотта или творог
Обычный сыр	Обезжиренный твердый сыр, например, «Эдам» (25%)
Масло	Моно/полиненасыщенный маргарин или растительное масло, например, оливковое масло
Курица, приготовленная с кожей	Удалить кожу, использовать только белое мясо. Запекать курицу на решетке.
Жирное мясо	Постное мясо, удалить жир
Жареные блюда	Блюда, приготовленные под грилем или в микроволновой печи
Консервированная ветчина (luncheon meat)	Обезжиренная ветчина

Ингредиент	Чем заменить
Консервированный тунец или горбуша в масле	Тунец или горбуша в воде или рассоле
Слоеное и обычное тесто	Вытяжное тесто (фило), сбрызнутое маслом

Таблица 14

Как снизить количество соли или натрия (для тех, кто страдает отеками)

Ингредиент	Чем заменить
Соль при приготовлении блюд	Лимонный сок, порошок карри, специи
Консервированные овощи и соусы	Использовать только те, где указано, что дополнительная соль добавлена не была
Консервированная или копченая рыба	Свежая рыба или консервированная в воде
Консервированное мясо	Свежее мясо
Соевый соус	Соевый соус с низким содержанием соли

Таблица 15

Как снизить количество сахара и увеличить количество клетчатки

Ингредиент	Чем заменить
Сахар	Сократить количество используемого сахара или использовать сахарозаменители
Белая мука	Серая или непросеянная мука
Белый рис	Коричневый рис
Сухие завтраки	Зерновые завтраки с отрубями
Пшеничные макаронные изделия	Макаронные изделия из грубой, непросеянной муки
Очищенные или отваренные овощи	Неочищенные и неотваренные овощи
Белые хлебные крошки	Крошки хлеба из непросеянной муки

Таблица 16

Сравнительная таблица мер продуктов (в граммах)

Продукт	Тонкий стакан (250 см ²)	Граненый стакан (200 м ²)	Сто- ловая ложка	Чай- ная ложка	1 шт.
Арахис очищенный	175	140	20	—	—
Варенье	330	270	50	17	—
Вишня свежая	190	150	30		—
Вода	250	200	18	5	—
Горох лущеный	230	—	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—	—
Желатин гранулиро- ванный	—	—	15	5	—
Изюм	190	155	25	7	—
Какао-порошок	—	—	25	9	—
Капуста свежая (средняя)	—	—	—	—	1500
Картофель (средний)	—	—	—	—	100
Кислота лимонная сухая	—	—	25	8	—
Клубника свежая	150	120	25	—	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Кофе молотый	—	—	20	7	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
Крупа гречневая	210	165	25	7	—
Крупа манная	200		25		—
Крупа перловая	230		25		—
Крупа ячневая	180		20		—
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Ликер	—	—	20	7	—
Лук репчатый (сред- ний)	—	—	—	—	75
Мак		135	18	5	—
Малина свежая	140	110	20	—	—
Маргарин растоплен- ный	230	180	15	4	—
Масло животное рас- топленное	240	185	17	5	—

Продукт	Тонкий стакан (250 см ²)	Граненый стакан (200 м ²)	Сто- ловая ложка	Чай- ная ложка	1 шт.
Масло сливочное растопленное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль очищенный	160	130	30	10	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
Молоко сухое	120	100	20	5	—
Молоко цельное	255	204	18		—
Морковь (средняя)	—	—	—	—	75
Мука картофельная	180	150	30	10	—
Мука пшеничная (1 сорт)	160	130	30	10	—
Огурец (средний)	—	—	—	—	100
Орех фундук очи- щенный	170	130	30	10	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка, корень	—	—	—	—	150
Помидор (средний)	—	—	—	—	100
Пшено	220	—	25	—	—
Пюре ягодное	350	290	50	17	—
Рис	240	180	30	10	—
Саго	180	160	20	6	—
Сахар кусковой	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	—	—	9
Сахарный песок	230	180	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сливки	250	200	14	5	—
Свекла	—	—	—	—	50
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	60	50	30	10	—
Сухари молотые	125	—	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—

Продукт	Тонкий стакан (250 см ²)	Граненый стакан (200 м ²)	Сто- ловая ложка	Чай- ная ложка	1 шт.
Хлопья овсяные	100	80	14	4	—
Хлопья пшеничные	—	—	9	2	—
Чечевица	210	—	—	—	—
Черная смородина	180	130	30		—
Яичный порошок	180	100	25	10	—
Яйцо без скорлупы	6 шт.	—	—	—	43
Яичный белок	11 шт.	9 шт.	—	—	23
Яичный желток	12 шт.	10 шт.	—	—	20

«Посчитанная» кулинарная книга диабетика

Цель нашей книги – помочь всем желающим научиться контролировать свое здоровье при помощи разумной, взвешенной (в буквальном смысле слова) диеты. Напомним, что воспользоваться всеми собранными здесь советами, формулами и таблицами может любой человек, потому как диета диабетика идеально подходит любому, кто следит за своим здоровьем.

Мы не задавались целью написать еще одну кулинарную книгу диабетика. Нам важно показать принцип работы всех приведенных в книге формул и таблиц. За основу мы возьмем рецепты из современных кулинарных книг, написанных специально для страдающих диабетом, и просчитаем их на предмет калорийности и содержания углеводов.

Пример расчета

Салат из огурцов с картофелем и морковью. 1 свежий огурец, 1 средний соленый огурец, 4 картофелины, 2 небольшие моркови, пучок зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль.

Картофель и морковь отварить (картофель лучше в мундире). Картофель, морковь и огурцы нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить мелко нарубленный зеленый лук, соль, сметану. Все перемешать.

*

Итак, займемся подсчетами. Начнем с главного для диабетика – посмотрим рецепт на предмет его «опасности» для уровня сахара в крови. Воспользуемся таблицей.

Гликемический индекс огурцов – менее 15. Зеленый лук, сметана вообще не учитываются – их гликемический индекс очень низок. Самыми «плохими» по этому показателю являются морковь и картофель – по 70 на каждый овощ. Запомним эту информацию.

Теперь проверим количество углеводов в хлебных единицах (тут уже учитываются все углеводы – вне зависимости от их «статуса»). По рецептуре выходит 4 ХЕ на картофель, морковь – менее 1 ХЕ, огурцы, сметана и зелень могут не учитываться из-за мизерного содержания в них углеводов.

Питательная ценность и калорийность салата – опять же обратимся к таблицам. Белков: на огурцы 1,6 г, на картофель 8 г, две морковки будут содержать примерно 2,6 г, зеленый лук даст нам 1,3 г, а сметана – меньше одного грамма. Итого: 13,5 г. Может, содержание белков в продуктах не столь уж и важно для диабетика, но это же учебный подсчет. Поэтому не грех и поупражняться.

Считаем дальше – на очереди жиры. Огурцы и зелень смело опускаем. Картофель с морковкой – тоже, хотя содержание жира в мизерных количествах в них есть. А вот сметане уделим заслуженное внимание. С учетом наших диетических планов для салата мы возьмем сметану с пониженной жирностью. Наши две ложки потянут всего-то на 1–2 г содержания жира.

Калорийность блюда: 15 ккал на огурцы, 33 – на морковь, картофель – 160 (потому что их четыре, а это даже больше, чем 100 г), перья лука – не больше 5, сметана – 30. Итого: 243 ккал.

Суммируем все вышесказанное.

Салат в полном объеме содержит 5 ХЕ, 13,5 г белков, 2 г жира. Его энергоценность – 243 ккал. Гликемический индекс (ГИ) – 85.

Учитывая, что получается хорошая мисочка салата, им вполне можно поделиться со всеми членами семьи. Тогда ваша порция будет составлять, допустим, $\frac{1}{4}$ от всей его массы. Таким образом, с этим салатиком вы употребите около 1 ХЕ, 3 г белков калорийностью около 60 ккал. Про жиры можно и вообще не упоминать.

Вот так, или примерно так, можно работать с таблицами подсчета калорий и хлебных единиц. Конечно, погрешность таких расчетов достаточно велика, но в целом они все равно помогут иметь представление о количестве и качестве съеденной пищи, а значит – помогут сохранить здоровье и бодрость.

Далее приведены рецепты диетических блюд с уже готовыми расчетами – для удобства их использования. Из всего богатства и разнообразия блюд мы выбрали, на наш взгляд, самые редко используемые. Мы остановились на соевой кулинарии, характеризующейся низким содержанием холестерина и жиров, а также привели рецепты разнообразных напитков и вкусных (и доступных диабетiku) праздничных блюд.

Мы желаем вам овладеть нехитрой «прикладной кулинарной математикой» и питаться вкусно и полезно!

Супы с соей

Перед введением соевых продуктов в блюда необходимо учесть одну особенность. Все соевые продукты просушены и обладают способностью связывать воду в соотношении 1: 3. Поэтому перед введением их в блюда необходима несложная предварительная подготовка.

Муку можно предварительно не соединять с водой и добавлять в блюдо в сухом виде, но при этом вводить дополнительно жидкость в указанном соотношении.

Соевые кубики для супов или ломтики заливают стаканом горячей воды (бульона), добавляют щепотку соли, несколько горошин черного перца, зубчик чеснока, 1–2 лавровых листа и томят на слабом огне 15–20 мин. Это позволяет им приобрести необходимую сочность и вкус.

С этой же целью могут использоваться специализированные приправы (грибная, мясная, овощная), позволяющие придать полуфабрикатам специфический привкус.

Соевый гранулят (фарш) для рубленых блюд заливают стаканом горячей воды или бульона, томят 15–20 мин. для набухания, охлаждают, лишнюю жидкость сцеживают, гранулят слегка отжимают.

Расчет рецептов в этом разделе дан на вес готового продукта в целом. Соответственно, рассчитывая свою порцию, надо корректировать подсчет, исходя из того, какую часть готового блюда вы съели.

Суп овощной с соевыми кубиками. 2 ст. л. соевых кубиков, $\frac{1}{25}$ кочана свежей капусты среднего размера, $\frac{1}{3}$ луковицы, 1–2 картофелины, $\frac{1}{4}$ моркови, 1 ст. л. консервированного зеленого горошка, $\frac{1}{5}$ корня петрушки, 1,5 ч. л. растительного масла, щепотка соли, зелень, 1 ч. л. сметаны.

К приготовленным соевым кубикам добавить 2 стакана чистой воды и довести до кипения, положить крупно нарезанный картофель, варить в течение нескольких минут, потом добавить нашинкованную капусту, нарезанные и пассерованные на растительном масле морковь, лук, корень петрушки и варить до готовности. В конце положить зеленый горошек и посыпать зеленью, перед подачей добавить сметану.

Содержание: белок – 13 г, жир – 4,6 г, углеводы – 27 г (2,2 ХЕ).

Калорийность – 200 ккал.

Суп картофельный с соевыми кубиками. 2 ст. л. соевых кубиков, 1–2 шт. картофеля, $\frac{1}{5}$ моркови, $\frac{1}{3}$ луковицы, $\frac{1}{10}$ корня петрушки, 1 ч. л. сливочного масла, 1,5 ч. л. растительного масла, зелень, щепотка соли.

К приготовленным соевым кубикам добавить 2 стакана чистой воды и довести до кипения, затем положить крупно нарезанный картофель и вновь довести до кипения, потом положить нарезанную и припущенную на сливочном масле морковь, добавить пассерованный на растительном масле нарезанный лук и корни петрушки и варить до готовности. В конце посыпать зеленью.

Содержание: белок – 12 г, жир – 6,4 г, углеводы – 23 г (2 ХЕ).

Калорийность – 198 ккал.

Щи из свежей капусты. 2 ст. л. соевых кубиков, $\frac{1}{20}$ кочана капусты, $\frac{1}{3}$ моркови, $\frac{1}{3}$ луковицы, $\frac{1}{5}$ корня петрушки, 1 ч. л. пшеничной муки, 1,5 ч. л. растительного масла, зелень, щепотка соли, 1 ч. л. сметаны.

К приготовленным соевым кубикам добавить 2 стакана чистой воды и довести до кипения, затем положить капусту и варить до полуготовности, добавить пассерованные на растительном масле нарезанные корни петрушки, лук, морковь, подсушенную и разведенную муку и варить до готовности. В конце посыпать зеленью, добавить сметану.

Содержание: белок – 12 г, жир – 4,4 г, углеводы – 14 г (1,2 ХЕ).

Калорийность – 145 ккал.

Борщ с соевыми кубиками. 2 ст. л. соевых кубиков, $\frac{1}{2}$ картофелины, $\frac{1}{3}$ свеклы, $\frac{1}{6}$ моркови, $\frac{1}{50}$ кочана свежей капусты, $\frac{1}{7}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ ст. л. фасоли, $\frac{1}{4}$ болгарского перца, $\frac{1}{8}$ яблока, $\frac{1}{4}$ помидора, $\frac{1}{5}$ корня петрушки, 1 ч. л. томата-пюре, 2 ч. л. растительного масла, зелень, лимонная кислота, черный перец-горошек, 1 ст. л. сметаны.

Нарезанную соломкой свеклу тушить с добавлением небольшого количества воды (бульона) и растительного масла до полуготовности, затем добавить томат-пюре, лимонную кислоту и довести до готовности. Нарезанные корень петрушки и репчатый лук пассеровать на растительном масле. Фасоль отварить в небольшом количестве воды до готовности.

К приготовленным соевым кубикам добавить два неполных стакана чистой воды и довести до кипения, потом – нарезанный картофель и варить несколько минут. Затем положить нашинкованную капусту и варить около 10 мин., далее – отварную фасоль с фасолевым отваром, дольки яблока,

нарезанные перец, помидор, тушеную свеклу, пассерованные овощи и варить до готовности. В конце посыпать зеленью. При подаче добавить сметану.

Содержание: белок – 14 г, жир – 6,5 г, углеводы – 23 г (2 ХЕ).

Калорийность – 209 ккал.

Блюда из говядины с соей

Котлеты (биточки) мясные паровые с соевым гранулятом (фаршем). 1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. постного мясного фарша, ломтик белого хлеба, щепотка соли, 1 ч. л. сливочного масла.

Ломтик белого хлеба замочить в воде и отжать. Приготовленный соевый гранулят, замоченный хлеб добавить к мясному фаршу и пропустить через мясорубку, добавить соль и хорошо вымешать. Сформовать котлеты (биточки). Готовить на пару или варить. При подаче полить маслом или соусом.

Содержание: белок — 17 г, жир – 9,7 г, углеводы – 9,4 г (менее 1 ХЕ).

Калорийность – 192 ккал.

Фрикадельки мясные паровые с соевым гранулятом (фаршем). 1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. мясного постного фарша, 1 ч. л. сливочного масла, щепотка соли.

Приготовленный соевый гранулят смешать с мясным фаршем, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соль, масло и хорошо вымешать. Сформировать фрикадельки. Готовить на пару или отварить в бульоне. Подавать к мясному бульону.

Содержание: белок – 16 г, жир – 9,2 г, углеводы – 4,9 г (0,4 ХЕ).

Калорийность – 168 ккал.

Тефтели мясные с соевым гранулятом. 1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. постного мясного фарша, 1,5 ч. л. риса, 1 ч. л. сливочного масла, щепотка соли.

Рис перебрать, промыть в теплой воде, варить 10 мин. в подсоленной воде, сцедить, охладить. Подготовленный соевый гранулят смешать с мясным фаршем и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу добавить рисовую кашу, соль и все хорошо перемешать. Сформовать тефтели. Готовить на пару. При подаче полить маслом или соусом.

Содержание: белок – 17 г, жир – 9,6 г, углеводы – 11 г (1 ХЕ).

Калорийность – 199 ккал.

Зразы мясные паровые с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. постного мясного фарша, $\frac{1}{4}$ яичного белка, $\frac{1}{3}$ моркови, 1 ч. л.

сливочного масла, $\frac{1}{5}$ ст. л. воды, зелень, щепотка соли.

Мясной фарш соединить с соевой мукой, водой, добавить соль и все хорошо перемешать, оставить на некоторое время для гидратации муки. Затем из полученной массы сформовать лепешки и на середину положить фарш (нарезанные морковь, зелень, яичный белок), края соединить и готовить на пару. При подаче полить маслом или соусом.

Содержание: белок – 175 г, жир – 11 г, углеводы – 4,5 г (0,4 ХЕ).

Калорийность – 194 ккал.

Пудинг мясной с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. постного мясного фарша, $\frac{1}{4}$ яичного белка, 1 ч. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. воды, щепотка соли.

Дважды пропущенный через мясорубку мясной фарш соединить с соевой мукой, водой, добавить соль и хорошо вымесить, оставить на некоторое время для гидратации муки. Затем в полученную массу добавить яичный белок, перемешать и выложить в смазанную форму. Готовить на пару.

Содержание: белок – 23 г, жир – 16 г, углеводы – 3 г (можно не учитывать);

Калорийность – 250 ккал.

Пюре мясное с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2,5 ст. л. постного мясного фарша, 1 ч. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. воды, щепотка соли.

Мясной фарш соединить с соевой мукой, водой и хорошо перемешать, оставить на некоторое время для гидратации муки. Затем добавить соль, масло, вновь перемешать и выложить в смазанную форму. Готовить на пару.

Содержание: белок – 20 г, жир – 10 г, углеводы – 3 г (можно не учитывать);

Калорийность – 186 ккал.

Суфле мясное с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. постного отварного мясного фарша, 1 ч. л. риса, $\frac{1}{2}$ яичного белка, 1,5 ст. л. молока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла, щепотка соли.

Рис перебрать, промыть и варить до готовности. Охлажденную рисовую кашу смешать с фаршем из отварного мяса и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу добавить соевую муку и перемешать. Затем добавить молоко, яичный белок, соль и еще раз

перемешать. Готовую массу выложить в смазанную форму и готовить на пару.

Содержание: белок – 22 г, жир – 12 г, углеводы – 8.6 г (менее 1 ХЕ).

Калорийность – 232 ккал.

Рулет мясной паровой с соевым гранулятом.

1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. постного мясного фарша, $\frac{1}{2}$ ст. л. молока, $\frac{1}{3}$ яичного белка, $\frac{1}{3}$ моркови, 1 ч. л. сливочного масла, щепотка соли.

Приготовленный соевый гранулят соединить с мясным фаршем и пропустить через мясорубку. Добавить молоко, яичный белок, соль и хорошо вымесить. Полученную массу выложить тонким слоем на смоченную ткань. На середину положить нарезанную морковь и свернуть в виде рулета. Переложить на противень и готовить на пару. При подаче полить маслом или соусом.

Содержание: белок – 17,5 г, жир – 10,5 г, углеводы – 6 г (0,5 ХЕ).

Калорийность – 190 ккал.

Голубцы мясные с соевым гранулятом. *1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. мясного фарша, 2 ч. л. рисовой крупы, $\frac{1}{4}$ моркови, 2 ч. л. растительного масла, щепотка соли, капустный лист.*

Приготовленный соевый гранулят смешать с мясным фаршем и пропустить через мясорубку. Рис перебрать, варить до готовности, откинуть и охладить. Лук пассеровать на растительном масле. Капустный лист отварить, слегка отбить. Приготовленный фарш соединить с рисом, солью, пассерованным луком и хорошо вымесить. Приготовленную массу выложить на капустный лист, уложить на смазанный противень и обжарить в духовке. Затем полить белым соусом и запечь.

Содержание: белок – 22 г, жир – 13 г, углеводы – 26 г (2,2 ХЕ).

Калорийность – 359 ккал.

Бифштекс мясной с соевым гранулятом. *1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. постного мясного фарша, $\frac{1}{2}$ ст. л. молока, $\frac{1}{10}$ луковицы, 1 ч. л. муки, 2 ч. л. растительного масла, щепотка соли.*

Приготовленный соевый гранулят соединить с мясным фаршем, добавить нарезанный лук и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить молоко, соль и хорошо вымесить. Сформовать бифштекс, панировать в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Довести до готовности в духовке.

Содержание: белок – 17,6 г, жир – 10,8 г, углеводы – 8,8 г (менее 1 ХЕ).

Калорийность – 203 ккал.

Запеканка капустная с мясом и соевым гранулятом. 1,5 ст. л. соевого гранулята, 2 ст. л. фарша из постной отварной говядины, $\frac{1}{10}$ кочана капусты, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Нашинкованную капусту припустить в масле. Яичный белок, манную крупу и молоко перемешать до образования однородной массы, которую смешать с капустой. Мясной фарш соединить с приготовленным соевым гранулятом и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить и хорошо вымешать. Половину капустной массы уложить ровным слоем и сверху положить мясную смесь, накрыть второй половиной капустной массы, сверху смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 23 г, жир – 14,9 г, углеводы – 20 г (1,7 ХЕ).

Калорийность – 306 ккал.

Запеканка картофельная, фаршированная мясом с соевым гранулятом. 1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. постного мясного фарша, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2–3 картофелины. 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли, панировочные сухари.

Подготовленный соевый гранулят соединить с мясным фаршем, пропустить через мясорубку, добавить соль и хорошо вымешать. Картофель отварить, протереть, добавить соль, сырой яичный белок, молоко и хорошо вымешать. На смазанный и посыпанный панировочными сухарями противень выложить половину картофельного пюре, затем слой мясной массы, сверху накрыть оставшейся половиной картофельного пюре. Смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 21 г, жир – 14 г, углеводы – 30 г (2,5 ХЕ).

Калорийность – 330 ккал.

Соусы с соей

Соус белый с соевой мукой. $\frac{1}{2}$ ст. л. соевой муки, 1 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ стакана мясного бульона, долька лука, небольшая часть корня петрушки, 1–2 лавровых листа, щепотка соли.

Соевую муку соединить с двойным количеством кипяченой воды до полного набухания, затем разбавить до жидкой консистенции. В горячий мясной бульон добавить разведенную муку, пассерованные на сливочном масле лук и корень петрушки, лавровый лист, соль и довести до готовности. Подавать к блюдам из котлетной массы.

Содержание: белок – 2,4 г, жир – 3,9 г, углеводы – 1,4 г (можно не учитывать);

Калорийность – 50 ккал.

Соус красный с соевой мукой. $\frac{1}{2}$ ст. л. соевой муки, 1 ч. л. сливочного масла, долька лука, $\frac{1}{7}$ моркови, $\frac{1}{10}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ ч. л. томатопасты, щепотка соли, $\frac{1}{4}$ стакана мясного бульона.

Соевую муку соединить с двойным количеством теплой кипяченой воды до полного набухания, затем разбавить до нужной консистенции. Морковь, лук, корень петрушки мелко нарезать и пассеровать на сливочном масле с добавлением томатопасты. В горячий мясной бульон ввести разведенную соевую муку, размешать до образования однородной массы и довести до кипения. Затем добавить пассерованные овощи и варить при слабом кипении 10–15 мин. Подавать к блюдам из котлетной массы, мясу.

Содержание: белок – 2,7 г, жир – 3,9 г, углеводы – 5,4 г (0,5 ХЕ).

Калорийность – 69 ккал.

Блюда из кур с соей

Котлеты (биточки) куриные с соевой мукой.

1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. воды, 2 ст. л. куриного фарша, $\frac{1}{3}$ яичного белка, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла, щепотка соли.

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Содержание: белок – 21 г, жир – 14,5 г, углеводы – 3 г (можно не учитывать);

Калорийность – 228 ккал.

Котлеты куриные, обжаренные с соевым гранулятом. 1,5 ст. л. соевого гранулята, 1,5 ст. л. куриного фарша, $\frac{1}{3}$ яичного белка, $\frac{1}{2}$ ст. л. молока, 3 ч. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. пшеничной муки, щепотка соли.

Куриный фарш соединить с приготовленным соевым гранулятом и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить яичный белок, молоко, соль и хорошо вымесить. Сформовать котлеты, панировать в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон. До готовности довести в духовке.

Содержание: белок – 17,9 г, жир – 12 г, углеводы – 11,4 г (1 ХЕ).

Калорийность – 225 ккал.

Тефтели куриные с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1 ст. л. воды, 2 ст. л. куриного фарша, 1 ч. л. риса, 1 ст. л. молока, $\frac{1}{3}$ яичного белка, щепотка соли.

Рис промыть и варить до готовности. В куриный фарш добавить рисовую кашу, соевую муку, воду, молоко, яичный белок, соль и хорошо перемешать. Сформовать тефтели и готовить на пару.

Содержание: белок – 22 г, жир – 15 г, углеводы – 8 г (менее 1 ХЕ).

Калорийность – 255 ккал.

Суфле куриное с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л.

вареного куриного фарша, 1 ст. л. воды, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, щепотка соли.

В куриный фарш добавить соевую муку, воду и перемешать. После этого ввести молочный соус и взбить, затем добавить яичный белок и слегка вымешать. Массу выложить в смазанную форму и готовить на пару. При подаче полить маслом.

Молочный соус: подсушенную пшеничную муку развести молоком и непрерывно помешивать при слабом кипении 7–10 мин., процедить и подсолить.

Содержание: белок – 22 г, жир – 18 г, углеводы – 6,8 г (0,5 ХЕ).

Калорийность – 277 ккал.

Рыбные блюда с соей

Котлеты рыбные паровые с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. воды, 2,5 ст. л. рыбного фарша, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1 ч. л. сливочного масла, щепотка соли.

Соевую муку соединить с водой до полного набухания, затем – с рыбным фаршем, добавить яичный белок, масло, соль и хорошо вымесить. Сформовать котлеты и готовить на пару.

Содержание: белок – 15 г, жир – 5 г, углеводы – 3 г (можно не учитывать);

Калорийность – 117 ккал.

Котлеты рыбные обжаренные с соевой мукой.

1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. воды, 2,5 ст. л. рыбного фарша, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1 ч. л. пшеничной муки, $\frac{1}{4}$ луковицы, 3 ч. л. растительного масла, щепотка соли.

Соевую муку соединить с водой до полного набухания, добавить к рыбному фаршу, ввести яичный белок, соль, протертый лук и хорошо вымесить. Сформовать котлеты, панировать в муке, обжарить на растительном масле с обеих сторон и довести до готовности в духовке.

Содержание: белок – 16 г, жир – 6,5 г, углеводы – 7,7 г (0,5 ХЕ).

Калорийность – 153 ккал.

Суфле рыбное с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. молока, 5 ст. л. рыбного фарша, 1 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{3}$ яичного белка, щепотка соли.

Рыбный фарш, приготовленный из отварной рыбы и пропущенный через мясорубку с мелкой решеткой, соединить с соевой мукой, молоком, добавить соль и полученную массу перемешать. Затем в нее добавить яичный белок, слегка перемешивая. Массу выложить в смазанный сотейник и готовить на пару. Перед употреблением полить сливочным маслом.

Содержание: белок – 22 г, жир – 6 г, углеводы – 3,8 г (0,3 ХЕ).

Калорийность – 157 ккал.

Шницель рыбный с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. воды, 4 ст. л. рыбного фарша, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1,5 ч. л. пшеничной муки,

3 ч. л. растительного масла, щепотка соли.

Соевую муку соединить с водой до полного набухания, затем добавить к рыбному фаршу, положить яичный белок, соль и хорошо вымесить. Из полученной массы сформовать шницель, панировать в муке и обжарить с обеих сторон, не допуская образования корочки. Довести до готовности в духовке. При подаче полить соусом.

Содержание: белок – 23 г, жир – 11 г, углеводы – 9 г (менее 1 ХЕ).

Калорийность – 230 ккал.

Тельное рыбное с соевой мукой. *1,5 ст. л. соевой муки, 3,5 ст. л. рыбного фарша, 1 ст. л. молока, $\frac{1}{3}$ яичного белка, $\frac{1}{3}$ луковицы, 3 ч. л. растительного масла, щепотка соли, панировочные сухари.*

Соевую муку смешать с рыбным фаршем, молоком, солью и хорошо перемешать. Лук пассеровать на растительном масле, яичный белок отварить. Из рыбной массы сформовать лепешку, в которую положить пассерованный лук, рубленый яичный белок, и края ее соединить. Тельное панировать в сухарях и жарить в духовке.

Содержание: белок – 19 г, жир – 7 г, углеводы – 10 г (1 ХЕ).

Калорийность – 180 ккал.

Зразы рыбные с соевым гранулятом. *1,5 ст. л. соевого гранулята, 3,5 ст. л. рыбного фарша, 1 ст. л. молока, $\frac{1}{3}$ яичного белка, $\frac{1}{3}$ луковицы, 2 ч. л. пшеничной муки, 3 ч. л. растительного масла, щепотка соли.*

Приготовленный соевый гранулят смешать с рыбным фаршем и пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль и хорошо вымесить. Лук пассеровать на растительном масле. Яичный белок отварить. Из рыбной массы сделать лепешку, положить пассерованный лук и рубленый яичный белок, края соединить, панировать в муке и запекать в духовке.

Содержание: белок – 20 г, жир – 7 г, углеводы – 11 г (1 ХЕ).

Калорийность – 190 ккал.

Блюда из творога с соей

Суфле творожное с соевой мукой. 1 ст. л. соевой муки, 2,5 ст. л. молока, 3 ст. л. творога, $\frac{1}{3}$ яичного белка, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла.

Творог протереть, смешать с соевой мукой, добавить молоко, сахар и хорошо перемешать, затем ввести яичный белок и слегка перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанный противень и готовить на пару.

Содержание: белок – 19 г, жир – 9 г, углеводы – 14 г (0,8 ХЕ).

Калорийность – 215 ккал.

Запеканка творожная с соевой мукой. 1 ст. л. соевой муки, 3 ст. л. творога, 2,5 ст. л. молока, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1 ст. л. сметаны, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла.

Творог протереть, смешать с соевой мукой, добавить молоко, яичный белок, сахар и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанный противень, смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 20 г, жир – 12,5 г, углеводы – 15 г (1 ХЕ).

Калорийность – 250 ккал.

Рулет морковно-творожный с соевой мукой. 1 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. творога, $\frac{1}{4}$ яичного белка, 2 моркови, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Морковь отварить, протереть, добавить соевую муку, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Творог протереть, добавить сахар, масло и перемешать. Морковную массу разложить на смоченную водой ткань, на середину положить творожный фарш, свернуть в форме рулета и переложить на смазанный противень. Запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 15 г, жир – 10 г, углеводы – 17 г (1,4 ХЕ).

Калорийность – 220 ккал.

Рулет свекольно-творожный с соевой мукой. 1 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. творога, $\frac{1}{4}$ яичного белка, 2 свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Аналогично морковно-творожному рулету.
Содержание: белок – 15 г, жир – 10 г, углеводы – 20 г (1,6 ХЕ).
Калорийность – 230 ккал.

Овощные блюда с соей

Запеканка капустная с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. молока, $\frac{1}{10}$ кочана капусты, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ч. л. растительного масла. 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Нашинкованную капусту припустить в растительном масле. Молоко, соевую муку и яичный белок смешать до образования однородной массы и соединить ее с капустой. Полученную массу выложить на смазанный противень, выровнять, смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 12 г, жир – 10 г, углеводы – 15 г (1,2 ХЕ).

Калорийность – 200 ккал.

Капустный шницель с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1 ст. л. молока, $\frac{1}{10}$ кочана капусты, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 3 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, панировочные сухари, щепотка соли.

Очищенную и промытую капусту варить в подсоленной воде до готовности. Охладить, отжать, придать капусте форму шницеля. Шницель обвалить в соевой муке, обмакнуть в льезон, затем панировать в сухарях, обжарить в растительном масле с двух сторон и довести до готовности в духовке. При подаче полить сметаной.

Льезон: яичный белок, взбитый в молоке.

Содержание: белок – 12 г, жир – 11 г, углеводы – 14 г (1,1 ХЕ).

Калорийность – 203 ккал.

Запеканка картофельная с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 картошки, 2,5 ст. л. молока, $\frac{1}{4}$ яичного белка, 2 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Картофель отварить, протереть, добавить соль, яичный белок, теплое молоко, пассерованный лук, соевую муку и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанный противень, смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 12 г, жир – 10 г, углеводы – 27 г (2,3 ХЕ).

Калорийность – 245 ккал.

Котлеты картофельные с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 ст.

л. молока, 2 картошки, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Картофель отварить, протереть, добавить соль, яичный белок, теплое молоко, растительное масло, соевую муку и все хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать котлеты, панировать в муке и выложить на смазанный противень, сверху смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 12 г, жир – 10 г, углеводы – 28 г (2,3 ХЕ).

Калорийность – 250 ккал.

Котлеты морковные с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. молока, 2 моркови, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Мелко нарезанная морковь припускается в молоке до готовности, охлаждается, добавляется соль, сахар, растительное масло, яичный белок, соевая мука и все тщательно перемешивается. Из полученной массы сформовать котлеты, панировать в муке и выложить на смазанный противень, сверху смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 11 г, жир – 10 г, углеводы – 22 г (2 ХЕ).

Калорийность – 220 ккал.

Суфле морковно-яблочное с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 1,5 ст. л. молока, 2,5 моркови, $\frac{1}{2}$ яблока, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ч. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны.

Очищенную и нарезанную морковь припустить в воде, протереть, затем добавить муку, молоко, очищенное и мелко нарезанное яблоко, все это довести до кипения, засыпать манкой и проварить 5–10 мин. После этого массу охладить, добавить сахар, масло и хорошо перемешать, потом ввести яичный белок. Подготовленную массу выложить на смазанный противень и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Содержание: белок – 12,5 г, жир – 7,5 г, углеводы – 28,5 г (2,4 ХЕ).

Калорийность – 231 ккал.

Запеканка свекольная с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, 2 ст. л. молока, 2,5 свеклы, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли.

Очищенную и нарезанную свеклу припустить до готовности. Вареную

свеклу протереть, слегка отжать, добавить молоко, соевую муку, соль, растительное масло, яичный белок и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанный противень, сверху смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

Содержание: белок – 12 г, жир – 10 г, углеводы – 20 г (1,7 ХЕ).

Калорийность – 218 ккал.

Блюда из соевых полуфабрикатов

Соевый шницель. 2 соевых ломтика, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1,5 ст. л. молока, 3 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, щепотка соли.

Подготовленные соевые ломтики обмакнуть в льезон, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле. Подать с гарниром.

Содержание: белок – 12 г, жир – 6 г, углеводы – 11 г (1 ХЕ).

Калорийность – 185 ккал.

Соевый шницель в тесте. 2 соевых ломтика, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 1,5 ст. л. молока, 1,5 ч. л. растительного масла, 1,5 ст. л. пшеничной муки, сода, лимонная кислота, щепотка соли.

Молоко смешать с мукой и яичным белком, добавить соль, соду (погасить лимонной кислотой) и все хорошо вымесить. Подготовленные соевые ломтики опустить в тесто и жарить на растительном масле во фритюре.

Содержание: белок – 14,5 г, жир – 6,8 г, углеводы – 26,5 г (2,2 ХЕ).

Калорийность – 225 ккал.

Гуляш из соевых кубиков. 2 ст. л. соевых кубиков, $\frac{1}{4}$ луковицы, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 ч. л. томата-пюре, 3 ст. л. мясного бульона, щепотка соли.

Лук пассеровать с томатом-пюре на растительном масле. Муку подсушить, развести водой, процедить. К подготовленным соевым кубикам добавить мясной бульон. Пассерованный лук с томатом тушить до готовности. В конце ввести разведенную муку и кипятить 10 мин.

Содержание: белок – 10 г, жир – 6 г, углеводы – 11 г (1 ХЕ).

Калорийность – 140 ккал.

Выпечка с соей

Булочка с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, $\frac{1}{4}$ яичного белка, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1,5 ст. л. молока, 1 ст. л. воды, щепотка соли, дрожжей.

Пшеничную и соевую муку перемешать и просеять. В теплом молоке развести дрожжи, добавить сахар, соль, сливочное масло, яичный белок и перемешать. Затем засыпать муку и вымесить тесто, дать подняться в течение 2–2,5 часа, дважды обмять. Из готового теста сформовать булочки, дать подняться 10–15 мин., смазать льезоном и выпекать в духовке.

Содержание: белок – 13 г, жир – 6,5 г, углеводы – 36 г (3 ХЕ).

Калорийность – 255 ккал.

Ватрушка с соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ст. л. пшеничной муки, 1,5 ст. л. полужирного творога, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1,5 ст. л. молока, щепотка соли, дрожжей.

Приготовление теста аналогичное. Творог протереть, добавить сахар, часть яичного белка и хорошо вымесить. Из теста сделать лепешку, уложить на смазанный противень, после расстойки пестиком сделать углубление, заполнить его творогом, сверху смазать льезоном и выпекать в духовке.

Содержание: белок – 20 г, жир – 9 г, углеводы – 36 г (3 ХЕ).

Калорийность – 305 ккал.

Пирог с курагой и соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1,5 ст. л. молока, 2 ст. л. вымоченной кураги, щепотка соли, дрожжей.

Приготовление теста аналогичное. Курагу при необходимости мелко нарезать, сформовать пирог с курагой. Выложить на смазанный противень, смазать льезоном и выпекать в духовке.

Вместо кураги можно использовать очищенное яблоко, чернослив, ягоды.

Содержание: белок – 16 г, жир – 6 г, углеводы – 62 г (5,2 ХЕ).

Калорийность – 360 ккал.

Пирог с капустой и соевой мукой. 1,5 ст. л. соевой муки, $\frac{1}{3}$ яичного белка, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1,5 ст. л. молока, $\frac{1}{20}$ кочана капусты, щепотка соли, дрожжей.

Приготовление теста аналогичное. Капусту шинковать, обжарить на растительном масле до готовности, подсолить. Из приготовленного теста сформовать пирог с капустой, смазать льезоном и выпекать в духовке.

Содержание: белок – 14 г, жир – 14 г, углеводы – 37 г (3 ХЕ).

Калорийность – 330 ккал.

Каша гречневая с соевым «молоком». 2 ст. л. крупы, 1 ст. л. соевого «молока», 3,5 ст. л. молока, щепотка соли.

Сухое соевое «молоко» развести теплой кипяченой водой, смешать с обычным молоком, довести до кипения. Затем засыпать промытую крупу, добавить соль, сахар. Варить, периодически помешивая, до загустения. Затем закрыть крышкой и оставить на слабом огне до упревания каши до готовности. В конце положить сливочное масло, перемешивая массу.

Вместо гречневой может использоваться любая другая крупа.

Содержание: белок – 9 г, жир – 10 г, углеводы – 42 г (3,5 ХЕ).

Калорийность – 290 ккал.

Напитки для диабетика

Все расчеты из раздела «Напитки для диабетика» даны на общий вес полученного напитка, поэтому при индивидуальном пересчете надо будет скорректировать эти данные с учетом реально употребленного количества.

Морс клюквенный. 2 стакана клюквы, 2 л воды, 2 ч. л. меда.

Клюкву перебрать, вымыть, размять и отжать сок. Сок поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. Затем снять с огня и процедить. Растворить в полученном отваре мед, добавить ранее отжатый сок и перемешать.

Углеводы – 21,6 (2 ХЕ).

Калорийность – 210 ккал.

Компот из ревеня. 200 г ревеня, 1 л воды, 2 ч. л. фруктозы, 2 бутона гвоздики, апельсиновая цедра по вкусу.

Этот компот надо готовить в первой половине лета, так как ревень в это время более полезен. Черешки ревеня вымыть, очистить от грубых волокон и нарезать мелкими кусочками. Затем залить горячей водой, добавить фруктозу и варить вместе с приправами до размягчения. Процедить и остудить.

Углеводы – 9 г (менее 1 ХЕ).

Калорийность – 30 ккал.

Морс апельсиновый. 2 апельсина, 2 л воды, 0,25 стакана фруктозы.

Апельсин очистить и отжать сок. Сок поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой (можно добавить часть апельсиновой кожуры, но тогда морс примет горьковатый привкус), поставить на огонь и прокипятить в течение 10 мин. Снять с огня и процедить. В полученном отваре растворить фруктозу, добавить ранее отжатый сок и перемешать.

Углеводы – 32,4 (2,7 ХЕ).

Калорийность – 80 ккал.

Коктейль с кефиром и ягодами. 2 стакана кефира (нежирного), 1 стакан земляники или малины, 1 ч. л. фруктозы.

Землянику (малину) вымыть и очистить от плодоножек. Затем ягоды размять деревянной ложкой, добавить кефир и фруктозу, взбить миксером.

Углеводы – 39,2 (3,3 ХЕ).

Калорийность – 75 ккал.

Чай сборный. В равных количествах сушеные: цветы липы, ромашка аптечная, зверобой, плоды шиповника.

Смешать перечисленные компоненты. Перед завариванием согреть пустой заварной чайник: ополоснуть его 3 раза кипятком. Затем насыпать в него сбор из расчета 3 ч. л. на 1 стакан воды и тотчас же залить кипятком до половины чайника, чайник накрыть крышкой и салфеткой. Настаивать 15 мин. Затем долить еще кипятка и разлить чай по чашкам, процедив с помощью ситечка.

Углеводы – 0 г.

Калорийность – 0 ккал.

Чай из плодов шиповника. 3 ст. л. сушеных плодов шиповника, 3 стакана воды, мед – по желанию.

Плоды шиповника промыть, залить кипятком, довести до кипения и настаивать 15 мин. в закрытой посуде. Затем процедить, добавить мед и разлить по чашкам.

Углеводы – 0 г (без меда).

Калорийность – 0 ккал.

Чай лесной. 100 г сушеных листьев земляники, 50 г сушеных листьев черной смородины, 50 г сушеных листьев вишни, 50 г сушеной малины, мед, фруктоза по вкусу.

Смешать сушеные листья и малину. Перед завариванием согреть пустой заварной чайник: ополоснуть его 3 раза кипятком. Затем насыпать в него смесь из расчета 3 ч. л. на чашку воды и тотчас же залить кипятком до половины чайника. Чайник накрыть крышкой и салфеткой. Настаивать 15 мин. Затем долить еще кипятка и разлить чай по чашкам, процедив с помощью ситечка. В каждую чашку можно добавить фруктозу или мед.

Углеводы – 9 г (менее 1 ХЕ) – без меда или фруктозы.

Калорийность – 41 ккал.

Чай земляничный. 50 г черного байхового чая, 150 г сушеных листьев земляники, мед, фруктоза – по желанию.

Приготовить заварку: высушенные листья земляники смешать с черным байховым чаем. Заварить, как обычный чай: 3 раза ополоснуть чайник кипятком, засыпать заварку и налить кипятком до половины чайника,

настоять под крышкой 5 мин., долить кипятком. Разлить по чашкам, добавив по желанию мед или фруктозу.

Углеводы – 0 г (без меда).

Калорийность – 0 ккал.

Чай с яблоками. *Требуется на 3 чашки: 4 ч. л. черного чая, 2 яблока (лучше антоновских).*

Заварить черный чай: три раза ополоснуть чайник кипятком, засыпать заварку и налить кипятком до половины чайника, настоять под крышкой 5 мин., долить кипятком. Яблоки нарезать некрупными кусочками, разложить по чашкам, залить горячим чаем. Чашки накрыть (если нет специальной крышки, можно использовать блюдца) и оставить на 5 мин.

Углеводы – 22,6 (1,9 ХЕ).

Калорийность – 92 ккал.

Праздничные блюда

Праздничные блюда по определению не едят в одиночку. Поэтому каждое блюдо содержит достаточное количество порций, но расчет мы предлагаем только на одну – для удобства использования.

Сациви из куриных грудок. 1200 г куриных грудок (это 4–5 филе средних размеров), 200 г грецких орехов, 300 г репчатого лука, 1 ст. л. (20 г) растительного масла, около 1 литра воды.

Куриные грудки нарезать кусочками, обжарить со специями (немного имбиря, кардамона, черного перца, или какие еще любите) в небольшом количестве растительного масла. Орехи и лук пропустить через мясорубку, залить водой, посолить, проварить (у соуса должна быть консистенция не очень густой сметаны). Залить обжаренные грудки соусом, дать настояться (оптимально готовить с вечера – тогда утром будет готово; или готовить утром, а есть вечером). Можно в готовое сациви добавить пару зубчиков толченого чеснока, посыпать рубленой зеленью петрушки, кинзы.

Количество порций: 12.

Содержание на 1 порцию: белок – 26,3 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 3,9 г (0,4 ХЕ).

Калорийность – 248,6 ккал.

Куриные котлеты. Куриное рубленое филе, 1 небольшое куриное яйцо, 1 картофелина, 1 средняя луковица, 1 ч. л. подсолнечного масла.

Лук мелко нарезать, картофель натереть на мелкой терке, добавить в куриный фарш. Вбить яйцо, хорошенько перемешать, посолить, поперчить по вкусу, разделить на котлеты (примерно 7 больших, но можно сделать и поменьше) и обжарить на каждой стороне по 15–20 мин. на подсолнечном масле до готовности. Лучше подавать с овощами или овощным салатом.

Количество порций: 7.

Содержание на 1 порцию: белки – 15,8 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 3,3 г (0,4 ХЕ).

Калорийность: 160,6 ккал.

Грудки цыпленка в имбирно-соевом соусе (в микроволновке). 500 г грудок цыпленка, 100 г репчатого лука, 30 г чеснока, 30 г имбирного корня, 4 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. соевого соуса.

Грудки разрезать на порционные куски, добавить мелко нарезанный репчатый лук, чеснок, корень имбиря, натертый на крупной терке, перец (4 перца), 1 ст. л. соевого соуса и 4 ст. л. свежесжатого лимонного сока (сок $\frac{1}{2}$ лимона). Все как следует перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Выложить в стеклянную миску для СВЧ и поставить в микроволновку на 20 мин. при полной мощности.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 26 г, жиры – 5,2 г, углеводы – 5,1 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 179,1 ккал.

Курица в сливочно-чесочном соусе. 1 ст. л. филе куриной грудки, 2 ч. л. подсолнечного масла, 1 стакан воды, $\frac{3}{4}$ стакана сливок, 1 ст. л. муки, любые специи по вкусу, чеснок.

Филе куриной грудки нарезать, отбить, обсыпать приправами, оставить на 30 мин. Затем потушить с небольшим количеством масла и воды до готовности. Добавить чеснок. В сливки добавить муку, хорошо перемешать. Залить курицу. Потушить 5 минут на слабом огне. Важно, чтобы соус не кипел.

Количество порций: 5.

Содержание на 1 порцию: белки – 35,5 г, жиры – 8,7 г, углеводы – 3,5 г (0,4 ХЕ).

Калорийность: 233,4 ккал.

Курица, запеченная под сыром и сметаной. 1 кг куриного филе, 50 г майонеза, 100 г сметаны, 3 яйца, соль, перец, специи по вкусу.

Куриное филе нарезать на кусочки, посолить, поперчить, смазать майонезом и дать постоять 40 мин. Яйца (3 шт.) взбить со сметаной. На противень выложить филе, залить яично-сметанным соусом, сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30 мин. до румяной корочки.

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 18,8 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 0,4 г (можно не учитывать).

Калорийность: 230,7 ккал.

Котлеты из индейки диетические. Филе индейки: 250 г бедер и 300 г грудок, 2 средних клубня картофеля, 1 небольшая луковица, $\frac{1}{2}$ небольшого

кочана капусты, 2 яйца, 40–60 г масла растительного для жарки, соль.

Филе индейки вместе с яйцом, луком, картофелем, капустой перемолоть на мясорубке или порубить в комбайне до паштета. Добавить соль и хорошо вымешать. На сковороде разогреть подсолнечное масло. Столовой ложкой с горкой выкладывать фарш в раскаленное масло. Обжарить котлетки с двух сторон, чтобы чуть-чуть схватились золотистой корочкой и переложить в кастрюльку. Когда все котлеты будут обжарены, в кастрюлю положить лавровый лист, можно посыпать рубленым укропом, влить полстакана воды и накрыть крышкой. Пропарить (потомить) на медленном огне 10 мин.

Если есть микроволновка, сложить в стеклянную посуду точно так же с зеленью и водой и протомить на полной мощности 5 мин.

Количество порций: 23.

Содержание на 1 порцию: белки – 6,48 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 2,3 г (можно не учитывать).

Калорийность: 68,3 ккал.

Брокколи с сыром. 400 г брокколи, 20 г оливкового масла, 20 г соуса майонез со сметаной, 30 г сыра «Пармезан», соль и перец по вкусу.

В сковороде разогреть масло, добавить брокколи. Обжарить 10 мин. Посолить, поперчить и подержать еще 5 мин. В конце приготовления полить майонезом и посыпать сыром.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 8,1 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 7,8 г (0,6 ХЕ).

Калорийность: 162,4 ккал.

Свинина с яблоком. 800 г постной свинины, 2 луковицы, одно большое яблоко, специи по вкусу.

Нарезать свинину небольшими кусочками, отбить, посолить, поперчить. Нарезать яблоки и лук. Тушить в сковороде.

Количество порций: 6.

Содержание на 1 порцию: белки – 19,9 г, жиры – 44,6 г, углеводы – 7,4 г (0,6 ХЕ).

Калорийность: 512,2 ккал.

Куриные грудки в духовке с чесноком без масла.

2 дольки чеснока, 500 г вареных куриных грудок.

Вымыть куриные грудки, натереть нарезанным чесноком. Посолить,

добавить приправу для курицы. Выложить в жаропрочную форму и налить немного воды. Закрыть фольгой. Поставить в духовку, разогретую до 200 °С на 1 час. За 10 мин. до окончания готовки снять фольгу, дать курице зарумяниться. Подавать с картофельным пюре (расчет пюре отдельный).

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 38,3 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 1,5 г (можно не учитывать).

Калорийность: 190 ккал.

Свинина, запеченная в фольге. 1 кг свинины, 100 г сыра, немного вина, соль, перец по вкусу.

Мясо без костей промыть, нарезать поперек волокон, отбить, посолить, посыпать перцем. Положить на каждый кусочек мяса по тонкому ломтику ветчины и сыра, свернуть рулетом, завернуть в фольгу и запекать в духовке 30–40 мин.

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 30 г, жиры – 61,7 г, углеводы – 0 г (можно не учитывать).

Калорийность: 678,1 ккал.

Курица с грибами в винном соусе. 1 куриная грудка без кожи, 1 ст. л. масла, 150 г шампиньонов, 1 ч. л. сухой зелени по вкусу, 100 мл белого сухого вина, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сливок, соль.

Курицу и грибы нарезать кубиками. На сковороде разогреть масло, положить курицу и грибы и жарить 10 мин. до золотистой корочки. Добавить зелень и вино, продолжать тушить. Когда вино наполовину выкипит, добавить уксус и сливки (молоко не подойдет, свернется). Посолить по вкусу и подавать с рисом и овощами.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 9,8 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 0,8 г (можно не учитывать);

Калорийность: 88,9 ккал.

Селедка под шубой диетическая. 20 г моркови, 70 г свеклы, 70 г сельди, 50 г майонеза «Провансаль», 10 г грецких орехов.

Морковь и свеклу натереть на терке, селедку нарезать кубиками. Выложить слоями: свекла, майонез, сельдь, морковь, майонез, сельдь, свекла, майонез. Посыпать орехами.

Количество порций: 1.

Содержание на 1 порцию: белки – 16,7 г, жиры – 53,4 г, углеводы – 11,6 г (1 ХЕ).

Калорийность: 506,1 ккал.

Рыба в сметанном соусе. 500 г филе хека, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ч. л. зелени (выбор по вкусу), 50 г натертого сыра, соль, перец.

Филе рыбы уложить в форму для запекания. Сверху посыпать нарезанным полукольцами луком, посолить и поперчить. Сметану взбить с яйцом и добавить зелень по вкусу. Залить рыбу с луком сметанным соусом. Сверху посыпать сыром. Запекать в духовке при 180 °С 30–40 мин.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 27 г, жиры – 12,2 г, углеводы – 4,7 г (можно 0,4 ХЕ).

Калорийность: 237,9 ккал.

Салат «Сюрприз». 40 г сыра «Пошехонский», 100 г груш, 20 г майонеза «Провансаль».

Грушу нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Добавить майонез, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Майонез можно заменить натуральным йогуртом (несладким). В этом случае дополнительно использовать любимые специи по вкусу.

Количество порций: 2.

Содержание на 1 порцию: белки – 5,7 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 5,5 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 155,2 ккал.

Свинина в горчичном соусе. 300 г свиного филе (весь жир срезать), нарезанного порционными кусочками 1,5 см толщиной, 1 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. горчицы, 2 ст. л. нежирного мягкого творога (или сметаны), 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сухой зелени по вкусу, $\frac{1}{2}$ чашки воды, соль, перец по вкусу.

На сковороде разогреть масло. Обжарить свинину с обеих сторон до корочки (примерно 2–3 мин.), вынуть из сковороды. Быстро обжарить чеснок, добавить горчицу и $\frac{1}{2}$ чашки воды, довести до кипения и добавить творог. Дать прокипеть до легкого загустения.

Вернуть на сковороду свинину и потушить еще 4–5 мин., до готовности мяса. Приправить, добавить лимонный сок и зелень.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 24 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 2,8 г (0,2 ХЕ).

Калорийность: 191,1 ккал.

Диабетическое печенье для праздника. 250 мл воды, 2 ст. л. меда, 50 г сливочного масла, 400–500 г муки, 2 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. соли, кунжут или мак – для посыпки, растительное масло для раскатывания.

В теплой воде растворить масло и мед. Дрожжи смешать с солью и просеянной мукой. Обе массы соединить, вымесить тесто и поставить в теплое место на 40 мин. Должно немного подняться.

Тесто разделить на 4 части. Стол смазать растительным маслом, насыпать смесь из мака и кунжута, раскатать одну часть теста в виде прямоугольника, переворачивая 1–2 раза. Толщина – 3–4 мм. Нарезать на полоски шириной 2 см, каждую полоску скрутить в спираль и выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать в нагретой духовке при температуре – 220–250 °С. Пекутся быстро!

Количество порций: 12.

Содержание на 1 порцию: белки – 4,9 г, жиры – 4 г, углеводы – 32,8 г (2,7 ХЕ).

Калорийность: 186,5 ккал.

Куриное филе с шампиньонами. 5 г масла, 4 куска куриного филе (2 грудки), 400 г шампиньонов, 50 г майонеза, любые специи – по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками (приблизительно 1x1,5–2 см) и обжарить на масле.

Грибы разрезать на 2–4 части (зависит от размера) и добавить к курице. Можно долить немного воды, чтобы было побольше подливы.

Затем добавить специи (соль, перец, травы) и легкий нежирный майонез (можно и сметану). Тушить около 15 мин.

Количество порций: 10.

Содержание на 1 порцию: белки – 13,3 г, жиры – 5,8 г, углеводы – 0,3 г (можно не учитывать).

Калорийность: 115,9 ккал.

Индейка с имбирем. 600 г филе индейки, корень имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, соль, специи, фольга.

Корень имбиря очистить и натереть на терке, пока не начнет волокнистая часть. Смешать тертый корень имбиря с ложкой оливкового масла, солью и перцем. Филе индейки разрезать на кусочки массой

примерно 200 граммов, натереть имбирным соусом, завернуть в фольгу и выпекать в духовке 40 мин. Можно запекать кусок филе целиком, не разрезая на кусочки, тогда блюдо запекается около часа.

Подобным образом можно запечь нежирную говядину.

Количество порций: 6.

Содержание на 1 порцию: белки – 21,8 г, жиры – 6,9 г, углеводы – 0,7 г (можно не учитывать).

Калорийность: 151,6 ккал.

Свинные отбивные под сырной корочкой. 4 порционных куска свинины (можно на косточке), 2 ст. л. горчицы, 1 ч. л. чеснока, 30 г сыра «Чеддер», 2 ст. л. сметаны, соль, перец.

Свинные отбивные приправить солью и перцем, слегка натереть чесноком и отправить в духовку, разогретую до 200 °С, на 15 мин. В это же время натереть сыр на терке и смешать с горчицей и сметаной. Через 15 мин. отбивные вынуть из духовки, смазать сверху сырной смесью и отправить в духовку еще на 5–10 мин.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 27,4 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 2,1 г (0,2 ХЕ).

Калорийность: 212,6 ккал.

Курица на шпажках. 400 г куриных грудок, 2 ст. л. 1 %-ного кефира, половинка лимона, нарезанная дольками, соль, перец, порошок карри.

Филе грудки нарезать кусочками, как для небольшого шашлыка. Из лимона, кефира, соли, перца, карри, сделать маринад. Выложить в него нарезанную грудку, оставить на 1 час. Затем нанизать на шпажки и запечь в духовке при температуре 200–220 °С 10–15 мин.

Количество порций: 2.

Содержание на 1 порцию: белки – 46,9 г, жиры – 3,7 г, углеводы – 2 г (0,2 ХЕ).

Калорийность: 241,4 ккал.

Салат из креветок и авокадо. 200 г мяса дальневосточных креветок, 100 г свежего салата, 10 г уксуса, 10 г соевого соуса, 10 г оливкового масла, 50 г твердого сыра (например, «Костромской»), 50 г свежего авокадо, мелкие помидоры для украшения.

Креветки довести до кипения в подсоленной воде, остудить. Смешать в маленькой чашечке оливковое масло, соевый соус и немного воды. На

тарелку выложить листья салата, сверху – отдельно креветки. Сыр нарезать тонкими полосками и разложить «солнышком». Между лучиками солнышка положить половинки помидорок черри. Авокадо почистить и тоже нарезать дольками. Полудольки разложить по кругу и полить все смесью соусов.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 18,2 г, жиры – 11,1 г, углеводы – 6,3 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 193,7 ккал.

Крем из цветной капусты. 2 небольшие головки свежей цветной капусты, 150 г сливок, 1 долька лимона, 1 зубчик чеснока, мускатный орех, соль, травы по вкусу.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить с долькой лимона в подсоленной воде до мягкости. Воду слить, капусту и лимон переложить в блендер. Добавить сливки, соль, травы, чеснок и мускатный орех. Все измельчить и перемешать до кремообразного состояния. Подавать теплым – как закуску (можно присыпать свежей зеленью или свежемолотым перцем) или как гарнир (отличная альтернатива картофельному пюре).

Жирность крема можно снизить, если отварить капусту в смеси воды и молока (1:1), а в блендер добавить 10 %-ные сливки (вливать постепенно, чтобы крем не получился слишком жидким).

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 2,6 г, жиры – 6,9 г, углеводы – 4,6 г (0,4 ХЕ).

Калорийность: 91,6 ккал.

Котлетки из креветок по-тайски. 500 г замороженных очищенных креветок, полпакетика порошка карри, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. сушеного кориандра, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла для жарки.

Креветки отварить в кипящей воде в течение 3–5 мин. Воду слить. Креветки вместе с карри, кориандром и лимонным соком измельчить в комбайне. Посолить по вкусу, добавить взбитое яйцо. На посыпанной мукой поверхности из креветочной смеси сформовать 8 котлеток толщиной 1,5 см. Затем обжарить на каждой стороне в течение 2–3 мин. до готовности.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 24,7 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 4,2 г

(0,3 ХЕ).

Калорийность: 191,1 ккал.

Салат «Мимоза». 2 банки консервированной горбуши натуральной, 5 яиц, 350 г моркови, 20 г репчатого лука, 600 г низкокалорийного майонеза.

Яйцо и морковь отварить, очистить. Горбушу отделить от косточек и кожицы и размять вилкой в салатнике. Сверху уложить лук репчатый, предварительно ошпаренный. Залить майонезом. Натереть белки яиц на крупной терке и смазать майонезом. Сверху выложить морковь, натертую на крупной терке, и еще раз смазать майонезом. Сверху посыпать желтками (натереть на мелкой терке). Можно посыпать сыром.

Количество порций: 10.

Содержание на 1 порцию: белки – 11,2 г, жиры – 20,8 г, углеводы – 6,9 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 181,6 ккал.

Запеканка по-гречески. 500–600 г баклажанов, 500 г помидоров, 500 г картофеля, 600 г мясного фарша, 3 яйца, 150 г молока, 100 г сыра.

Картофель предварительно отварить, в фарш добавить специи, обжарить на сковороде, баклажаны обжарить, помидоры обдать кипятком, снять кожицу.

На противень или глубокую сковороду слоями выложить картофель, фарш, баклажаны, помидоры. Залить омлетом из яиц и молока. Запекать 40–50 мин. в духовке. За 10 мин. до готовности посыпать тертым сыром.

Количество порций: 10.

Содержание на 1 порцию: белки – 16,3 г, жиры – 21,6 г, углеводы – 14,3 г (2,1 ХЕ).

Калорийность: 314,7 ккал.

Запеканка из цветной капусты. 75 г сыра «Российский», 3 яйца, 550 г цветной капусты, 5 г сливочного масла, специи, приправа для птицы.

Капусту разобрать на маленькие соцветия или нарезать. Отварить со специями. Смешать отваренную капусту с яйцами (3 больших или 4 маленьких). Форму смазать маслом, выложить в нее капусту с яйцами. Сверху натереть сыр, можно добавить пару колец паприки для красоты.

Количество порций: 6.

Содержание на 1 порцию: белки – 9,2 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 4,6 г (0,4 ХЕ).

Калорийность: 129,5 ккал.

Креветки в духовке. 800 г сырых креветок в панцире (можно замороженных), 3 ст. л. маргарина или сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, перец по вкусу.

Креветки промыть. Если они крупные, необходимо сделать надрез ножницами вдоль спинки и удалить кишечник. Затем выложить креветки на противень плотно друг к другу.

Чеснок измельчить. Масло растопить и смешать с чесноком и лимонным соком. Полученным соусом полить креветки и отправить в предварительно нагретую до 180 °С духовку на 15 мин. Креветки готовы, когда они порозовели и подвернули хвосты.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 36 г, жиры – 9,5 г, углеводы – 3,2 г (0,3 ХЕ).

Калорийность: 242,4 ккал.

Кабачки с куриной грудкой, тушеные в духовке.

2–3 маленьких молодых кабачка, две небольшие филейки грудки курицы, одна луковица, 1 ст. л. растительного масла, низкожировой майонез, соль, перец.

В сотейник, подходящий для духовки, предварительно смазанный растительным маслом, выложить слоями нарезанный кубиками репчатый лук, на него нарезанный таким же образом кабачок (очищенный от кожицы, если плод немолодой, убрать из него сердцевину с семенами), потом куриное филе, тоже измельченное мелкими кубиками. Посолить и поперчить по вкусу. Все смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую до 200 °С духовку, через 15 мин. температуру уменьшить.

Количество порций: 5.

Содержание на 1 порцию: белки – 7,6 г, жиры – 20,7 г, углеводы – 8,5 г (0,7 ХЕ).

Калорийность: 252,4 ккал.

Мидии, тушеные с луком. 200 г мидий, очищенных от раковин, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец – по вкусу, оливки, лимон для оформления.

Мелко нарезанную головку лука пассеровать с мидиями 15 мин. Зелень, зеленый лук, оливки, лимон использовать для украшения.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 11,8 г, жиры – 4,4 г, углеводы – 5,2 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 107,5 ккал.

Запеканка творожная с морковью. 250 г тертой свежей моркови, 5 г тертого сыра, 6 яиц, 400 г обезжиренного творога, соль, перец.

Морковь потереть на терке, яйца смешать с творогом, солью и перцем. Добавить морковь. Перемешать. Выложить слой теста, посыпать тертым сыром и выложить оставшееся тесто. Поставить в духовку на 170 °С на 30 мин.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 35,3 г, жиры – 13 г, углеводы – 13 г (1,1 ХЕ).

Калорийность: 306,8 ккал.

Тефтели, запеченные с овощами. 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. топленого масла, 300 г рубленого мяса, 1 яйцо, сушеный тимьян, соль, перец, 1 ст. л. растительного масла, 40 г сыра, 1 небольшой кабачок, 2 помидора.

Репчатый лук и чеснок мелко нарубить. Разогреть топленое масло и подрумянить лук с чесноком. Нагреть духовку до 250 °С. Мясо смешать с луком, чесноком, яйцом и сушеным тимьяном. Посолить и поперчить. Скатать из массы 8 шариков, слегка их приплюснуть и жарить на растительном масле по 4 мин. с каждой стороны. Переложить в смазанную жиром форму. Кабачки, перец и помидоры нарезать кружочками толщиной 5 мм. Кабачки посолить и дать им постоять 10–15 мин. Затем слить выделившуюся жидкость. Овощи выложить между тефтелями, посолить и поперчить. На тефтели положить по кусочку сыра. Поставить в духовку на 10 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 22,9 г, жиры – 19,7 г, углеводы – 10,8 г (1 ХЕ).

Калорийность: 31 ккал.

Курица в сливках. 400 г куриного филе, 200 г шампиньонов, 1 большая луковица, соль, 100 г 10 %-ных сливок.

Обжарить лук, грибы, добавить нарезанное полосками филе, посолить, потушить до выпаривания жидкости. Залить сливками, довести до кипения, постоянно помешивая, не допуская сворачивания сливок. На гарнир можно

подать отварной дикий рис.

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 45,2 г, жиры – 7,7 г, углеводы – 7 г (0,6 ХЕ).

Калорийность: 279,7 ккал.

Карп в соляной шубе. 1 карп свежий, соль поваренная.

Очистить и выпотрошить свежего карпа, голову не отрезать. Намочить соль водой до состояния мокрого песка, выложить соль слоем на противень, затем на соль положить рыбу, сверху на рыбу положить еще слой соли, чтобы рыба полностью была в соли. Поставить в духовку и запекать 20–30 мин. Достать рыбу, соль отбить молоточком, вынуть рыбу. Рыба при запекании возьмет столько соли, сколько ей нужно, получится сочной и очень вкусной, так как запекается в собственном соку. Украсить зеленью. Так запекать можно любую рыбу.

Количество порций: 5.

Содержание на 1 порцию: белки – 17,8 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 0 г (0 ХЕ).

Калорийность: 127 ккал.

Соленые сырники с брынзой. 200 г обезжиренного творога (сухого), 100 г брынзы, 1 яйцо, 2 ст. л. манки (или муки), свежий укроп, орегано.

Размять брынзу, смешать с творогом (лучше пропустить через сито). Добавить яйцо, укроп, орегано и манку, все хорошо перемешать. Сформовать сырники. Готовить в пароварке 15 мин. Подавать со сметаной, нежирным йогуртом.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 19,7 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 5,9 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 171,1 ккал.

Ложная рыбка. 500 г нежирного 5 %-ного говяжьего фарша, 1 картофелина, 1 яйцо, 1 луковица, 2 небольшие морковки, соль, перец по вкусу, 1 ст. л. растительного масла.

Духовку поставить разогреваться до 220 °С. Картофелину почистить и отправить вариться до мягкости. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. На сковороде разогреть масло и обжарить половину луковицы до мягкости, затем добавить морковь и тушить до готовности. Приправить по вкусу.

Картофель размять в пюре. Смешать с фаршем и взбитым яйцом.

Посолить и поперчить. Из полученной смеси раскатать руками круг. На одну половину выложить морковную смесь и накрыть другой половиной. Затем мокрыми руками сформовать силуэт рыбы. Чешуйки выложить из оставшихся полуколец лука. Вместо глаза можно положить маслинку. Таковую рыбку выложить в сбрызнутую маслом форму для запекания и поставить в духовку на 25–30 мин.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 29,5 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 9,8 г (1 ХЕ).

Калорийность: 274,1 ккал.

Запеканка капустная. *Один небольшой вилок капусты, 2 головки репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 6 яиц, 100 г сыра, 2 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла.*

Нашинкованную белокочанную капусту отварить в подсоленной воде 3–4 мин. Все масло слить, а капусту смешать с жареным луком, чесноком и яйцами. Посолить, поперчить. Форму смазать растительным маслом, посыпать манкой или панировочными сухарями, переложить смесь в форму и посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу до образования золотистой корочки.

Количество порций: 10.

Содержание на 1 порцию: белки – 9,2 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 4,2 г (ХЕ).

Калорийность: 155,2 ккал.

Рыбка духовая. *Рыба простая морская – 500 г филе, 200 г репчатого лука, 1 лимон, 2 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. легкого 8 %-ного майонеза, 60 г «Латвийского» сыра.*

Рыбу полить лимоном и оставить на 1 час. Лук нарезать кольцами и пассеровать в 2 ч. л. масла до мягкости, выложить рыбу в форму для запекания, сверху лук кольцами, потом майонез. Поставить на 30 мин. в духовку на 200 °С. За 5 мин. до готовности посыпать сыром.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 25,2 г, жиры – 14,8 г, углеводы – 5,6 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 262,7 ккал.

Салат с тунцом и сельдереем. *1 банка консервов «Тунец натуральный в собственном соку», корень сельдерея, сыр домашний 4 %-ный (или*

«Валио» 2 %-ный), йогурт натуральный 2,4 %-ный, укроп, молотый черный перец.

Взять 2–3 черенка сельдерея (в зависимости от размера), нашинковать тоненькими ломтиками – чем тоньше, тем нежнее будет салат. В миску с нарезанным сельдереем добавить банку тунца (сок из банки желательно слить отдельно). Туда же добавить пару ложек домашнего сыра, немного йогурта (для консистенции), свеженарезанный укроп и щепотку черного перца (лучше свежемолотого).

Количество порций: 3.

Содержание на 1 порцию: белки – 16,1 г, жиры – 2,2 г, углеводы – 5,9 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 108,9 ккал.

Рагу овощное «Летнее». 2 больших баклажана, маленький кабачок, два помидора, два болгарских перца, подсолнечное масло, кетчуп, базилик, петрушка, укроп, кориандр, средняя луковица.

Два больших баклажана нарезать кубиками 1х1 см, присолить и оставить в широкой миске на 15 мин. Лук мелко нашинковать и пассеровать на подсолнечном масле 10 мин., добавить перец и пассеровать еще 5 мин., добавить баклажаны, обжаривать полученную массу на слабом огне 10–15 мин., добавить нарезанные помидоры и кабачок. Посолить, перемешать и тушить 5 мин., в половину кружки воды добавить 2 ст. л. кетчупа, размешать и влить в овощи. Добавить приправы (базилик, петрушку, укроп, кориандр), накрыть крышкой и тушить 15 мин. При подаче холодным можно добавить немного чеснока.

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 1,9 г, жиры – 6,7 г, углеводы – 11,3 г (1 ХЕ).

Калорийность: 109,4 ккал.

Куриные грудки, запеченные с апельсинами и шампиньонами. 2 куриные грудки, 1 апельсин, 200 г свежих или 1 банка консервированных шампиньонов, 50 г тертого сыра, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. порошка карри, соль по вкусу.

Куриные грудки разрезать на 2 части каждую. Шампиньоны нарезать. Апельсин почистить и разделить на дольки. Куриное филе обжарить в масле с добавлением соли и карри, по 2 мин. с каждой стороны, затем отложить. На этой же сковороде обжарить шампиньоны. В форму для запекания выложить курицу, на каждую грудку сверху положить порцию

грибов, дольки апельсинов расположить вокруг курицы. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 180 °С 15–20 мин.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 25,7 г, жиры – 9,9 г, углеводы – 3,7 г (0,3 ХЕ).

Калорийность: 210,9 ккал.

«Летнее» рагу с кабачками. 2 небольших кабачка, луковица, 2 крупных помидора, 5 болгарских перцев, растительное масло, приправы, соевый соус.

Взять два небольших кабачка, очистить и нарезать кубиками. Небольшую луковицу нарезать кружками и пассеровать в подсолнечном масле 5 мин., за это время нарезать 5 болгарских перцев полукружьями толщиной 5–7 мм и добавить в лук. Два крупных помидора нарезать дольками и добавить в лук с перцем. Смесь слегка посолить и пассеровать на маленьком огне 10 мин., затем добавить кабачки, мелко нарезанную петрушку, укроп, базилик и 1 ст. л. соевого соуса. Долить полстакана воды и тушить 15 мин. Можно подавать как горячим, так и холодным.

Количество порций: 5.

Содержание на 1 порцию: белки – 2,1 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 9,8 г (0,8 ХЕ).

Калорийность: 107,9 ккал.

Кролик по-мальтийски. 1 кг кроличьего мяса, 100 г лимона, 20 г оливкового масла, 150 мл какого-нибудь алкогольного напитка, 50 г сушеных кедровых орешков.

Тушку кролика разделать и натереть тертой лимонной цедрой. В сковородку налить масла и быстро обжарить куски кролика, затем переложить в кастрюлю, добавить вино, каперсы и орешки и тушить 1 час на медленном огне.

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 27,6 г, жиры – 20,6 г, углеводы – 2 г (0,2 ХЕ).

Калорийность: 314,5 ккал.

Заливное из курицы. 500 г вареного куриного филе, 150 г жареного куриного филе, 400 г куриного бульона, 25 г желатина, помидор, 50 г сливочного масла, 3–4 веточки свежей петрушки, соль, перец, молотый мускатный орех.

Желатин замочить в холодной воде, отжать, влить в подогретый бульон и готовить до полного растворения желатина. Дать остыть. Желе налить тонким слоем толщиной 5 мм в круглое глубокое блюдо и поставить в холодильник на 30 мин. Мясо жареной курицы дважды пропустить через мясорубку. Добавить сливочное масло, приправить солью, перцем, мускатным орехом по вкусу, хорошо взбить паштет вилкой или венчиком.

Мясо вареной курицы нарезать тонкими ломтиками и выложить в блюдо на слой желе. С помощью корнетика выдавить на каждый ломтик немного куриного паштета. Украсить блюдо ломтиками помидора и зеленью. Залить оставшимся желе и дать окончательно застыть в холодильнике.

Количество порций: 16.

Содержание на 1 порцию: белки – 15,1 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 0,7 г (можно не учитывать).

Калорийность: 99,2 ккал.

Капуста, тушенная со свиной. 1 кг свинины без костей, 400 г белокочанной капусты, 300 г репчатого лука, 50 г растительного масла.

Нарезать свинину на небольшие кусочки, влить на сковороду 50 г растительного масла и обжарить до золотистой корочки. Добавить немного воды и оставить тушить на медленном огне. Нашинкованную капусту и лук добавить к свинине. Тушить еще 30 мин. на среднем огне.

Количество порций: 16.

Содержание на 1 порцию: белки – 22,9 г, жиры – 28,9 г, углеводы – 5,4 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 380,6 ккал.

Хек на гриле в лимонном соке. 450 г филе хека, полчашки лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, специи по вкусу.

Лимонный сок смешать с маслом. В половине полученного соуса замариновать рыбу на 10 мин. Гриль нагреть до средней температуры, рыбу выложить в огнеупорную форму, приправить сверху и поставить в духовку на среднюю полку (около 15 см под грилем). Жарить 5–7 мин, на каждой стороне. Перед подачей полить оставшимся соусом.

Количество порций: 2.

Содержание на 1 порцию: белки – 38,2 г, жиры – 20,8 г, углеводы – 4,8 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 360,6 ккал.

Баклажаны, запеченные с мясом и овощами. 5 баклажанов, 250 г свиного фарша, 150 г помидоров, половина средней головки репчатого лука, 1 ст. л. подсолнечного масла.

Взять 5 баклажанов, разрезать вдоль на две части, ложкой достать середину (чтобы получилась «лодочка»). Мякоть из середины мелко порубить, посолить, дать стечь, добавить мясной фарш, мелко нарезанные лук и помидоры. Полученной массой нафаршировать «лодочки», выложить на смазанный подсолнечным маслом противень и запечь в духовке.

Количество порций: 10.

Содержание на 1 порцию: белки – 5,3 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 6,2 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 119,5 ккал.

Кабачок, фаршированный грибами. 560 г кабачков, 2 кг опят, 100 г 25 %-ной сметаны, 1 луковица, 30 г подсолнечного масла.

Некрупный кабачок разрезать пополам, вынуть мякоть с косточками (вес приведен без мякоти), грибы отварить (можно взять 0,5 кг консервированных отварных грибов), слить, обжарить с луком в небольшом количестве масла, кабачок внутри посолить, промазать тонким слоем сметаны, положить половинки в глубокий противень, смазанный маслом. В половинки выложить грибы и залить сверху сметаной. Тушить в духовке 20 мин.

Количество порций: 2.

Содержание на 1 порцию: белки – 5,1 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 4,5 г (0,5 ХЕ).

Калорийность: 112,3 ккал.

Овощное рагу в духовке. 2 небольших кабачка, 400 г белокочанной капусты, 2 маленьких помидора, 200 г цветной капусты, 4 болгарских перца, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 головка лука, 2 г масла (для смазывания противня), 400 г молока, 140 г сыра «Монарх», 4 яйца, соль, перец, специи по вкусу.

Овощи очистить и нарезать соломкой. Затем выложить в форму для запекания (утятницу) слоями в следующем порядке: на дно кабачки, затем белокочанную капусту, помидоры, цветную капусту, перец болгарский, стручковую фасоль, морковь, лук. Молоко смешать с яйцами и добавить соль, перец, специи по вкусу и залить этой смесью все овощи. Сверху натереть сыр (на крупной терке) и поставить в духовку на 20–25 мин.

Количество порций: 12.

Содержание на 1 порцию: белки – 7,3 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 10,8 г (1 ХЕ).

Калорийность: 122,5 ккал.

Горбуша в кляре. 400 г филе горбуши; для маринада – 2 ст. л. оливкового масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, душистый перец, базилик, укроп, сок половинки лимона; для теста – 2 яйца, 100 г муки, 150 г молока, соль, сахар по вкусу, масло для жарки.

Филе горбуши нарезать на небольшие узкие кусочки. Приготовить маринад: смешать 2 ст. л. оливкового масла, сок половинки лимона, молотый душистый перец, мелко нарезанную зелень, соль, сахар. Залить этой смесью рыбу. Дать постоять около 30 мин.

Для теста: отделить желтки от белков. Желтки взбить с солью, сахаром. Добавить теплое молоко, муку. Отдельно взбить белки и аккуратно ввести в тесто. Тесто получается не гуще сметаны.

Кусочки рыбы наколоть на вилку, окунуть в тесто и обжаривать на масле с двух сторон. Затем сложить на тарелку. Когда все кусочки готовы, сложить в сковороду, накрыть крышкой и на очень маленьком огне держать 5–10 мин.

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 13,7 г, жиры – 9,4 г, углеводы – 10,2 г (1 ХЕ).

Калорийность: 183,7 ккал.

Рыбно-овощные котлеты. 300 г кабачков, 50 г лука, 500 г рыбного фарша (например, из камбалы), 100 г муки, 4 ст. л. растительного масла.

Кабачки почистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук и филе рыбы пропустить через мясорубку. Все смешать. Добавить соль, перец по вкусу. Сформовать котлетки, обвалять в муке и обжарить с двух сторон до готовности. Выложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.

Количество порций: 8.

Содержание на 1 порцию: белки – 13,1 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 12,5 г (1 ХЕ).

Калорийность: 186,9 ккал.

Торт «Наполеон». Для теста – 520 г муки, 350 г маргарина, 1 ст. л. уксуса; для крема – 2 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст. л. муки, 1 л молока, 1 ст. л. сливочного масла.

Смешать 4 стакана муки с натертым на крупную терку маргарином, добавить 1 ст. л. уксуса и стакан воды, перемешать. Можно добавить сахар по вкусу. Разделить тесто на 6–7 частей и поставить в холодильник примерно на 1 час. Каждый корж намазывать тонким слоем в форме и выпекать 10–15 мин.

Для крема: смешать 2 яйца с 1 стаканом сахара, добавить 2 ст. л. муки и 1 л молока, хорошо перемешать и поставить на огонь. Постоянно помешивая, довести до кипения и снять, после чего добавить 1 ст. л. масла. Орехи можно посыпать между слоями или сверху для украшения.

Количество порций: 12.

Содержание на 1 порцию: белки – 8,6 г, жиры – 28,7 г, углеводы – 39,5 г (3,3 ХЕ).

Калорийность: 450,9 ккал.

Куриное филе с овощами. 350 г куриного филе, 50 г репчатого лука, 200 г картофеля, 100 г моркови, 90 г желтой и красной паприки (сладкого перца), 1 г томатной пасты, 40 г оливкового масла, 200 г свежих помидоров, 10 г специй, укроп, чеснок.

Овощи помыть, мелко нарезать и протушить на медленном огне на 2 ст. л. масла и 1 стакане воды. В отдельной кастрюльке обжарить маленькими кусочками мясо в 2 ст. л. масла, в конце добавить муку, подержать еще пару минут на огне, потом к мясу добавить томатную пасту, 2 стакана воды. Увеличить огонь и закрыть крышкой. Когда содержимое кастрюльки загустеет, переложить его к овощам, добавить укроп. Подержать 2 мин. на слабом огне.

Количество порций: 4.

Содержание на 1 порцию: белки – 10,4 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 33,1 г (2,8 ХЕ).

Калорийность: 296,2 ккал.