



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский
центр профилактической медицины» Минздрава России



Российское общество профилактики
хронических неинфекционных заболеваний

Победители Всероссийского творческого конкурса здорового питания - 2016

При поддержке компаний



> X5 RETAIL GROUP

и журнала **Здоровье**

«Овсяное печенье»

Рецепт прислала Ульяна Аверина (г.Череповец)



Ингредиенты:

Овсяные хлопья или мюсли— 300 г.,

Кефир 1% – 300-350 г.,

Сухофрукты: курага, чернослив, изюм и тд., можно добавить орехи,

Мед –5 ст. л.,

Корица – 1 щепотка,

Ванилин – 1 щепотка

Приготовление:

1. Залить хлопья кефиром, как следует перемешать и оставить на некоторое время;
2. Когда хлопья немного размокнут, можно добавить к ним мед по вкусу, щепотку ванилина и корицы для аромата, сухофрукты и орехи;
3. Тщательно перемешать, чтобы тесто стало однородным;
4. Противень застелить пергаментом. Из теста сформировать небольшие шарики и выложить на пергамент. Отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут;
5. Подавать к столу можно с йогуртом.

- Калорийность готового блюда 254 ккал на 100 гр.

Комментарий эксперта: «Десерт, соответствующий принципам здорового питания, это всегда очень востребовано! Особенно, когда речь идет о печеном изделии. Ингредиенты данного рецепта и вкус готового блюда позволяют рекомендовать данное печенье как вариант десерта в рамках здорового питания».

«Мультикаша с овощами»

Рецепт прислала Ирина Адам (Тамбовская обл., г. Мичуринск)



Ингредиенты из расчёта на 10 порций:

Рис – 0,5 стак.,
Пшено – 0,5 стак.,
Крупа гречневая – 0,5 стак.,
Свёкла – 1 шт.,
Морковь – 1 шт.,
Тыква – 300 г,
Соль (лучше адыгейская, сдобренная десятком приправ и специй) – по вкусу,
Куркума - 0,5 ч.л.,
Масло подсолнечное или оливковое – 6 ст. л.

Приготовление:

1. Натереть на крупной терке свеклу, морковь
2. Тыкву нарезать кубиками
3. В жаропрочную посуду выложить слоями гречку, натёртую свёклу, рис, натёртую морковь, пшено, нарезанную кубиками тыкву.
4. Залить зерно-овощную смесь подсоленной водой с куркумой так, чтобы вода была на 1 сантиметр выше верхнего слоя, полить сверху растительным маслом.
5. Готовить в духовке 50 минут при температуре 200 градусов.

Калорийность готового продукта 160 ккал на 100 гр.

Комментарий эксперта: «Оптимальное блюдо для завтрака - это каша. А данный рецепт привлекателен сочетанием нескольких круп, дополненных корнеплодами, что увеличивает количество так востребованной в ежедневном рационе, полезной пищевой клетчатки. Блюдо по всем критериям идеально для завтрака. Да, оно калорийное, но за счет углеводов, а не жиров и обеспечивает высокую насыщаемость за счет высокого содержания пищевых волокон, что несомненно очень удобно для начала дня».

Куриные сосиски «Веснушки»

Рецепт прислала Светлана Гамаянова (г.Ярославль)



Ингредиенты на 4 порции:

куриное филе без кожи или куриная грудка 0,5 кг,
лук репчатый - 1 шт. среднего размера,
отруби овсяные - 2 столовые ложки (25 г),
горчица - 1 ч. л.,
Соль,
перец и любимые пряности - по вкусу,
паприка (для «веснушек») - 1 ч. л.,
зелень петрушки - 30 гр.

Приготовление:

1. Куриное филе (мясо грудки) порежьте на кусочки, проверните через мясорубку вместе с луком. Чтобы получился более нежный фарш, проверните массу два раза.
2. Добавьте отруби.
3. Немного посолите, поперчите, положите горчицу, добавьте паприку и рубленую зелень петрушки.
4. Нарезьте пищевую пленку на кусочки и выложите на них фарш в виде колбаски.
5. Плотно сверните пленку, закрутите и завяжите оба конца.
6. Можно сварить сосиски сразу, не снимая пленки, но лучше охладить их в холодильнике в течение 2 часов, затем снять пленку и сварить на медленном огне в кипящей воде.
7. Подавать со свежими овощами и зеленью.

Вариант для загородного отдыха - приготовить «Веснушки» на гриле.

- Калорийность готового продукта 113 ккал на 100 гр.

Комментарий эксперта: «Очень симпатичный рецепт! Блюдо полностью соответствует здоровому питанию, а интерес диетологов обусловлен нетрадиционным приготовлением и подачей!»

Домашний сыр с зеленью

Рецепт прислала Ирина Мамаева (г.Москва)



Ингредиенты на 350 гр. сыра:

Молоко 2,5 % - 3 литра,
Сок 2- 3 лимонов (смотрим по процессу свертываемости),
Зелень по вкусу,
Перец чили 1/2 шт.,
Чеснок 1-2 зубчика.

Приготовление:

1. Молоко довести практически до кипения;
2. Добавить сок лимона, помешивая ложкой, через 1-2 минуты слить в сито с марлей, сложенной в 4 слоя;
3. Нарезать мелко чеснок, зелень, перец чили и добавлить в сыр, все перемешать и подвесить над раковиной на 30-60 минут;
4. Затем очень хорошо отжать содержимое и положить вместе с марлей в круглую емкость;
5. Сформировать будущий сыр, еще раз отжать кулаком и слить сыворотку из емкости. На этом этапе можно поставить на сыр груз на 2-4 часа или вместе с грузом сразу убираем в холодильник на 10 часов;
6. Такой сыр потом можно будет резать на кусочки. Если делать без груза, то сыр будет более мягким и его хорошо мазать на хлеб;
7. После накрыть крышкой и убрать в холодильник на 10 часов.

Комментарий эксперта:

«С позиции здорового питания блюдо привлекательно несколькими акцентами:

1. Сыр - основной источник кальция для организма и один из привычных продуктов для завтрака, а значит, данный рецепт будет востребован;
2. Сыр получается с низким содержанием жира;
3. В данном блюде сыр обогащен зеленью - дополнительным источником пищевых волокон - что весьма актуально;
4. В блюдо введены дополнительные вкусы - сок лимона, перец чили и чеснок, что обогащает витаминный состав блюда;
5. И еще - изготовления сыра - это сохранение домашних традиций».

Полезный чизкейк

Рецепт прислала Александра Сапко (г.Севастополь)



● Ингредиенты для основы:

Овсяные хлопья 100 грамм,
Банан,
1 яйцо,
1 большая столовая ложка йогурта или нежирной сметаны,
Щепотка корицы

● Ингредиенты для начинки:

500-700 грамм творога (лучше пастообразного),
Пакет желатина,
Ванилин,
Любые ягоды

Приготовление основы:

1. Смолоть овсяные хлопья в кофемолке;
2. Банан размять с яйцом и корицей;
3. Всё смешать;
4. Добавить йогурт;
5. Выложить в форму для запекания;
6. Поставить в духовку при температуре 200 градусов на 30 минут.

Приготовление начинки:

1. В блендере или миксером смешать творог, ягодами и уже растворенным желатином;
2. Добавить ванилин, перемешать и вылить на основу;
3. Сверху посыпать ягодами и убрать на ночь в холодильник.

Калорийность готового блюда 129 ккал на 100 гр.

Комментарий эксперта: «Рецепт впечатлил всех и диетологов и технологов. Десертное блюдо с критериями здорового питания - редкость и потому всегда востребовано. В блюде присутствуют только полезные с позиции здорового питания ингредиенты: творог с 1,5% жирности, банан, ягоды и овсяные хлопья».

Салат «В стиле фьюжн...»

Рецепт прислал Андрей Тимошин (г.Москва)



Ингредиенты

Свекла столовая 900гр.,
Сыр рассольный домашний (пресованный) 200гр.,
Грецкий орех ядро, очищен (подсушенный) 70гр.
Финики подсушенные (без косточки) 90гр.
Семена кунжута 8-10 гр.

Зелень свежего укропа 30 гр
Зелень свежего розмарина 12 гр

Для приготовления салатной заправки:

Масло кунжутное нерафинированное 30гр.
Масло подсолнечника нерафинированное 40гр
Сок лайма свежавыжатый 20-25гр.
Натуральный мед - 30гр.

Дробленые зерна черного перца и минимум морской соли

Приготовление:

1. Свеклу омыть, обернуть в пищевую фольгу, запечь до полной готовности в духовом шкафу, в режиме низких температур +90+130С*.
 2. Запеченную свеклу охладить, очистить, нарезать кубиком с гранью 1см.
 3. Сыр нарезать кубиком с гранью 1,5см.
 4. Подготовленную зелень укропа мелко порубить.
 5. 1/3 часть розмарина мелко порубить, 2-3 веточки оставить для декорирования блюда.
 6. Семена кунжута слегка подсушить до золотистого коллера и созревания аромата.
 7. Ядра грецкого ореха раздробить для получения структуры «крупной крошки».
 8. Подготовленные мягкие финики нарезать на 5-8 частей.
 9. Для приготовления оригинальной заправки, в стеклянной посуде соединить мед, кунжутное и растительное масло, сок лайма, соль, дробленый перец и мелко-рубленный розмарин. Все компоненты тщательно перемешать для получения однородной соусной структуры.
 10. Нарезанную свеклу соединить с 2/3 части ореха, фиников, кунжутом, заправить подготовленным соусом, аккуратно перемешать.
 11. Основу равномерно уложить в плоское блюдо. Отдельно обвалить кубики рассольного сыра в зелени укропа.
 12. «Зеленый сыр» равномерно распределить по поверхности салата.
 13. Для декора использовать оставшуюся часть кунжута, грецкого ореха и веточки розмарина.
- Калорийность готового блюда 178 ккал на 100 гр.

Комментарий эксперта: «Очень интересное блюдо с позиции здорового питания! Идеальные пропорции основных нутриентов: животный белок представлен сыром низкой жирности, растительный - орехами и семенами кунжута, углеводы с большим количеством пищевой клетчатки присутствуют в составе свеклы, семян кунжута, укропа и розмарина, все это дополняют масла - источники полиненасыщенных жиров, а завершает - свежий вкус лайма с витамином С в составе».

Треска «по-мексикански»

Рецепт прислала Галина Холмогорова (г.Москва)



Ингредиенты на 8-10 порций:

Тушка трески - 1,2 кг,
Фасоль консервированная - 2 банки,
Луковица средних размеров - 3 шт.,
Чеснок - 2 зубчика,
Морковь - 1 шт.,
Петрушка корень - 1 шт.,
Томатная паста - один пакетик 75 г,
Подсолнечное масло 1ст. Ложка,
Хлеб для тостов,
Специи: лавровый лист, перец черный горошком, смесь молотого черного и белого перцев.

Приготовление:

1. Тушку трески очистить, выпотрошить, разрезать на несколько кусков и отварить с добавлением моркови, петрушки, лука и специй. Луковицу для варки лучше не чистить, а вымыть и положить целиком, тогда бульон примет красивый золотистый цвет, и потом, добавив картофель, можно сделать рыбный суп.
2. Отваренную рыбу очистить от кожи и тщательно вынуть все косточки, разрезать на небольшие кусочки. Так как рыба сама хорошо расслаивается на пластинки, я её не режу.
3. Пока рыба варится, очистить остальные луковицы, мелко порезать и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета, за пару минут до окончания обжарки добавить в лук 2 зубчика раздавленного чеснока и томатную пасту, прогреть.
4. В полученную смесь добавить консервированную фасоль, измельчённую рыбу, специи, ещё раз прогреть, тщательно перемешав.

Подача на стол:

- 1-й способ - подогреть хлеб (в тостере или на сковороде), выложить на него рыбную смесь и подать как горячую закуску
- 2-й способ - как горячее второе, просто на тарелке
- 3-й способ - в холодном виде как закуску

Калорийность готового блюда 97 ккал на 100 гр

Комментарий эксперта: «Блестящий пример «тарелки здорового питания»: полезный животный белок представлен треской, а углеводная часть - фасолью и овощами. Блюдо, содержащее не самые популярные в рационе россиян пищевые продукты (рыба, фасоль), но одни из основных для здорового питания, всегда будет отмечено диетологами».

Невероятно полезная каша «Доброе утро»

Рецепт прислал Ярослав Чермошанский (г.Белгород)



- ⦿ **Ингредиенты:**
- ✓ крупа рисовая - 1 стакан,
 - ✓ крупа пшенная - 1 стакан,
 - ✓ крупа гречневая - 1 стакан,
 - ✓ вода - 6 стаканов,
 - ✓ морковь - 1 штука,
 - ✓ свекла - 1 штука,
 - ✓ тыква - 200 грамм,
 - ✓ соль, сахар, изюм и курага - по вкусу и желанию.

Приготовление:

1. Все крупы тщательно моем и перебираем;
2. Овощи чистим и натираем на крупной терке;
3. В кастрюлю для мультиварки укладываем слоями натёртые на тёрке овощи и промытые крупы: первый слой - тёртая свекла, второй слой - рис, третий слой - тёртая морковь, четвёртый слой - гречка, пятый слой - тёртая тыква, шестой слой - пшено
4. Сверху аккуратно заливаем водой, добавляем по вкусу соль, сахар и сухофрукты, и включаем мультиварку в режим «Каша»;
5. Через 20 минут ароматная, богатая витаминами, клетчаткой и сложными углеводами каша готова.

Калорийность готового блюда 103 ккал на 100 гр

Комментарий эксперта: «Оптимальное блюдо для завтрака - это каша. А данный рецепт привлекателен сочетанием нескольких круп, дополненных корнеплодами, что увеличивает количество так востребованной в ежедневном рационе, полезной пищевой клетчатки. Блюдо по всем критериям идеально для завтрака. Да, оно калорийное, но за счет углеводов, а не жиров и обеспечивает высокую насыщаемость за счет высокого содержания пищевых волокон, что несомненно очень удобно для начала дня».

Драккар из авокадо

Рецепт прислала Сергей Четвериков (г.Липецк)



Ингредиенты:

Авокадо - 1 шт. (150 гр),
Помидор черри - 4 шт. (100 гр),
Чеснок - 2зубчика (10 гр),
Петрушка - полпучка (10 гр.),
Креветки очищенные замороженные - 100 гр.,
Йогурт натуральный 3,2% - 50 гр.,
Свежий огурец - 40 гр.,
Соль, перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку,
2. Ложкой удалить мякоть авокадо из расчета, чтобы стенки были около 5 мм,
3. Помидоры порезать кубиками,
4. Чеснок и петрушку измельчить,
5. Креветки отварить в кипящей воде (7 мин.) и порезать,
6. Далее мякоть авокадо, помидоры, чеснок, петрушку, креветки, соль и перец смешать с йогуртом,
7. Затем добавить полученную массу в формочки из авокадо,
8. Огурец порезать на слои и сделать из них при помощи зубочистки парус.

Калорийность готового блюда 97 ккал на 100 гр.

Комментарий эксперта: «Блюдо, соответствует принципам здорового питания! Очень привлекательно еще и порционной праздничной подачей!»

Рецепт горячего салата «Благо»

Рецепт прислала Елена Шibaкова (Челябинская обл., г. Куса)



Ингредиенты на 2 порции:

Перловая крупа 0,5 ст.,
Морковь 1 шт.,
Лук 1 шт.,
Твердый сыр 50 г,
Нерафинированное масло 1 ч.л.,
Кунжут 1 ст.л.,
Соль по вкусу,
Карри.

○ Приготовление:

1. Перловую крупу отварить на воде, предварительно замочив ее на ночь;
2. Морковь и лук припустить;
3. Сыр нарезать небольшими кубиками;
4. Соединить все ингредиенты, посолить, добавить карри, заправить маслом и посыпать кунжутом;
5. Блюдо подавать горячим.

Примечание. Салат можно делать быстро, если заморозить приготовленные ингредиенты по отдельности - отваренную перловку, морковь с луком. Вам останется только достать их из морозильной камеры, разогреть, добавить сыр, масло и приправы.

Калорийность готового блюда 142 ккал на 100 гр

Комментарий эксперта: «Включение в блюдо перловой крупы - отличный вариант более частого присутствия этого полезного ингредиента в рационе питания».

Рецепт «Ужин от Посейдона»

Рецепт прислала Екатерина Таций (Республика Бурятия, г.Улан-Удэ)



Ингредиенты (из расчета на одну порцию):
150 гр кабачков (зависит от размера овоща)
Соль и молотый черный перец
Камбала - 200 грамм без головы и со снятой кожицей (выбираю длиной 15-17 см)
Небольшой пучок зеленого лука, несколько веточек петрушки и укропа
20 гр сливочного масла для соуса
Растительное масло для запекания рыбы и обжаривания кабачков
Лимон - 1 шт.

Приз от
компании «Бон
Аппетит»

Приготовление:

1. Включите духовку на 180° С, пока нагревается, займитесь кабачками, обрежьте с двух сторон кабачки, настругайте их крупно или натрите на терке длинными полосками. Положите кабачки в дуршлаг, чуть посолите, встряхните и дайте постоять, чтобы с соком вышла горечь.
 2. Вымойте и обсушите рыбу, со стороны, покрытой белой кожицей, сделайте по три диагональных надреза.
 3. Вымойте, обсушите и мелко нарежьте лук, петрушку и укроп, чтобы получилось по 1 чайной ложке каждого вида зелени. Смешайте зелень со сливочным маслом, поперчите.
 4. На умеренном огне в течение 10 мин обжаривайте кабачки почти до полной готовности.
 5. Поставьте рыбу в духовку, положив на дно противня пергамент, смазанный растительным маслом, на 15-20 минут, выньте, обрызгайте соком лимона, верните в духовку еще на 5-7 минут, пока мякоть не станет легко расслаиваться.
 6. Выложите готовую камбалу на тарелку, сверху на нее положите кабачки, полейте соусом, украсьте помидорами и лимоном.
- Вместо камбалы можно использовать треску, лосось, горбушу.
Вместо кабачков можно взять капусту пекинскую, листовой салат, брокколи.
Вместо помидор иногда добавляю красную смородину 1 веточку.
Вместо лимона - лайм.

Комментарий эксперта: «Блюда из рыбы - это очень актуально, тем более что данные рецепты просты в исполнении. В рамках здорового питания рекомендуется потребление не менее 2-х блюд из рыбы в неделю».



РЕЦЕПТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОММЕНТИРОВАЛА

ВЕДУЩИЙ НАУЧНЫЙ
СОТРУДНИК, КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ГНИЦПМ

КАРАМНОВА
НАТАЛЬЯ
СТАНИСЛАВОВНА

ОРГКОМИТЕТ КОНКУРСА БЛАГОДАРИТ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ И
ПАРТНЕРОВ ЗА ПОДДЕРЖКУ, А РУКОВОДСТВО ГНИЦПМ ЗА ТО, ЧТО
ПОДДЕРЖИВАЮТ НАШИ ИДЕИ!