



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ежедневно доступно

Рецепты блюд для рациона здорового питания  
с Всероссийского творческого конкурса

Здоровое питание – это важнейшая составляющая сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неперемное условие для активного долголетия. Именно поэтому ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России долгие годы работает над созданием и реализацией профилактических программ, призванных популяризировать здоровое питание среди граждан Российской Федерации.

Всероссийский конкурс рецептов здорового питания, организованный в рамках нашей ежегодной научно-практической конференции «Неинфекционные заболевания и здоровье населения России» стал уже традиционным и поистине народным. Он призван подогреть интерес к теме здорового питания, дать второе дыхание забытым блюдам и вдохновить на создание новых рецептов. В течение 10 лет ежегодно мы получаем множество замечательных рецептов от людей самых разных возрастов и профессий со всех регионов нашей страны. Эксперты в области питания отобрали лучшие из них и создали первый выпуск сборника рецептов для здорового питания. В нем каждый найдет себе блюдо по вкусу – от легкого салата и сытных супов до пикантного соуса и низкокалорийного десерта. Рецепты сопровождаются комментариями диетолога, разъясняющими пользу блюда с точки зрения науки.

Мы надеемся, что эти рецепты займут свое место в рационе российских граждан. Знакомьтесь со здоровыми блюдами, готовьте и присылайте нам свои полезные рецепты!



*Оксана Михайловна Драпкина,  
Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»  
Минздрава России, главный  
внештатный специалист по  
терапии и общей врачебной  
практике Минздрава России,  
академик РАН, профессор,  
доктор медицинских наук*



## ВСЕРОССИЙСКИЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС РЕЦЕПТОВ БЛЮД ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ ...

История Конкурса началась в 2015 году. Организация его была осуществлена в рамках предварительной подготовки к проведению ежегодной научно-практической конференции ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, когда научные проекты было предложено «оживить практическим участием» и непременно с творческим подходом. Поскольку здоровое питание – самая актуальная и востребованная тема в профилактике, то любые способы к его популяризации всегда приветствуются и находят отклик со стороны участников. Конкурс был поддержан Министерством здравоохранения Российской Федерации. Темы Конкурса объявлялись исходя из актуальности и запроса участников:

- 2015 год – Блюдо для рациона здорового питания
- 2016 год – Здоровое питание каждый день
- 2017 год – Здоровый завтрак

- 2018 год – Здоровый перекус
- 2019 год – Здоровый соус
- 2020 год – Бобовые – источник здоровья
- 2021 год – Десерт без сахара
- 2022 год – Корнеплоды – назад к истокам
- 2023 год – Здоровое питание и наследие предков

Конкурс стал ежегодным, объединив в одну команду экспертов, организаторов и участников. С 2015 года поступило более 500 заявок из более чем 40 городов России и 81 рецепт был отмечен в разных номинациях. Все рецепты проверяются экспертами Конкурса на соответствие критериям рациона здорового питания, а рецепты победителей еще и удостоиваются комментариев экспертов.

В 2024 году Конкурс отметит свой 10-ти летний юбилей!



## ОРГАНИЗАТОРЫ И ЭКСПЕРТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ТВОРЧЕСКОГО КОНКУРСА РЕЦЕПТОВ БЛЮД ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**Карамнова  
Наталья Станиславовна**

---

руководитель лаборатории эпидемиологии питания отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог, к.м.н.

*«...Это история о том, как каждый человек может внести свой вклад в здоровье нации. Как простой рецепт может стать рабочим, практическим, а главное – нужным, комфортно и вкусно вписавшись в рацион...»*

*Задуманный в 2015 году однократно, Конкурс полюбился и, получив широкий отклик от участников, стал нашим постоянным спутником. Творчество участников ширилось год от года, стимулируя экспертов Конкурса тоже креативно расти и находить новые актуальные темы. География Конкурса огромна, обширна, как и его тематика: здоровый завтрак, здоровый десерт, здоровый пикник, здоровый соус, блюда из корнеплодов, здоровье от зернобобовых и т.д. Особенно, теплым и искренним получился Конкурс 2023 г «Здоровое питание и наследие предков». Каждый присланный рецепт был пропитан традицией Рода, бережным отношением к наследию, желанием поделиться и одарить знанием.*

*От имени экспертов, сердечно благодарю всех участников Конкурса за отклик и присланные рецепты. Мы с огромной радостью знакомимся с присланными заявками, обогащаемся новыми знаниями, проводим научный поиск и даже делаем творческие открытия.*

*Дорогие участники и уважаемые эксперты, спасибо вам за удивительную атмосферу Конкурса! Именно благодаря всем вам, Конкурс живет и обогащается! Рада работать с вами! До новых встреч!»*





**Дадаева  
Валида Арслановна**

---

научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог, к.м.н.



**Еганян  
Рузанна Азатовна**

---

ведущий научный сотрудник отдела первичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний в системе здравоохранения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог, к.м.н.



**Елиашевич  
Софья Олеговна**

---

руководитель лаборатории пищевого поведения отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог



**Измайлова  
Ольга Викторовна**

---

редактор отдела первичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний в системе здравоохранения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог, к.м.н.



**Куликова  
Марина Сергеевна**

---

научный сотрудник отдела первичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний в системе здравоохранения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог

*«Кулинарные конкурсы среди населения, проводимые на федеральном уровне (общероссийского масштаба), – это прекрасный способ познакомиться с рецептами простых и доступных блюд, являющихся самобытными, уникальными по составу, а также традиционными для определенных народов нашей многонациональной страны.*

*Главным достоинством подобного рода соревнований/ конкурсов является экспертная оценка предложенных рецептур, ингредиентов и сочетаемости продуктов, которая позволит сделать правильный выбор при составлении блюд здорового семейного меню.*

*Научиться питаться правильно – несложно. Важно помнить, что основные принципы здорового питания – разнообразие и сбалансированность!»*



**Швабская  
Ольга Борисовна**

---

научный сотрудник лаборатории эпидемиологии питания отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, врач-диетолог

*«Уникальный проект – Конкурс «Рецепт Здорового Питания» уверенно приближается к своему юбилею.*

*Когда все начиналось, мало кто думал, каких масштабов достигнет это мероприятие. Важность этого проекта доказывается большим числом конкурсантов, невероятным количеством присланных рецептов, многие из которых смело могут претендовать на блюда высокой кухни!*

*Появились и постоянные участники, которые из года в год не перестают удивлять своим креативным подходом к заданию. Все чаще присылают рецепты мужчины и дети! А это значит, что наш проект попал в цель!*

*Для меня очень важным является то, с какой любовью хранятся и передаются семейные рецепты! Новое – это хорошо забытое старое!*

*И, конечно же, многие рецепты заняли свое место и в моей кулинарной книге!»*





**Беззубенко  
Ольга Ивановна**

---

руководитель отдела медицинского туризма ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России; руководитель секции по формированию и продвижению личных брендов медицинских специалистов «Бренд врача» Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний

*«Мы все прекрасно знаем, что здоровое питание и сбалансированный рацион дают энергию, способствуют профилактике хронических неинфекционных заболеваний, продлевают жизнь. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, урбанизация и образ жизни на повышенных скоростях привели к сдвигу в моделях питания. Сегодня мы потребляем все больше продуктов с высоким содержанием калорий, жира, сахара и соли, и все меньше фруктов, овощей, цельных злаков.*

*Поэтому в 2015 году ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России инициировал Всероссийский конкурс здорового питания, участвовать в котором может каждый житель нашей страны, желающий поделиться своим здоровым рецептом.*

*Россия — многонациональная страна, в которой проживает более 190 национальностей. Страна, объединившая культуры и традиции разных регионов и народов. Страна, обладающая самым богатым кулинарным наследием. Наши предки не знали усилителей вкуса, красителей и других пищевых добавок, поэтому семейные рецепты можно уверенно назвать здоровым питанием.*

*Цель Всероссийского конкурса здорового питания: с одной стороны — возродить российскую культуру здорового питания наших предков, с другой — поддержать и поощрить современных ЗОЖ-активистов в изобретении новых здоровых рецептов. Мы не ограничивали фантазию конкурсантов. Главное условие оценки рецептов — соответствие критериям здорового питания: содержание минимального количества соли, сахара, насыщенных жиров.*

*Результатом многолетней истории Конкурса стала эта книга здоровых рецептов, которая поможет разнообразить рацион Вашей семьи новыми вкусными, здоровыми и разнообразными блюдами. Мы можем с гордостью утверждать, что эта кулинарная книга, способна удовлетворить любые гастрономические потребности.*

*Правильное питание — залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета.»*

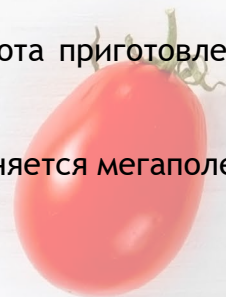
# Закуски и салаты

Блюда, которые можно потреблять в холодном виде, традиционно составляли закусочный стол. В настоящее время это понятие расширено, и блюда в теплом виде также могут относиться к закускам и салатам, если они подаются до приема основного блюда. В здоровом питании, конечно же, приветствуются блюда без тепловой обработки, потому как в них содержатся в большем количестве витамины и биофлавоноиды.

Под салатами первоначально понимались блюда из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав. Салаты были известны 2500 лет назад, пришли к нам из Италии и Древнего Рима. Постепенно салаты превратились в сборные блюда.

Но в этих блюдах подкупают два основных преимущества: быстрота приготовления и отсутствие всякого подогрева, за исключением теплых салатов.

Правильные компоненты, полезная заправка — и ваш рацион пополняется мегаполезным блюдом, что и продемонстрировали конкурсанты!







## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

### ЗАКУСКА «ДРАККАР ИЗ АВОКАДО»

Автор: Четвериков С. (г. Липецк)

#### Ингредиенты:

- авокадо – 150 г (1 шт.)
- томаты черри – 100 г (4 шт.)
- чеснок – 10 г (2 зубчика)
- петрушка (зелень) – 10 г
- креветки очищенные – 100 г
- йогурт натуральный 2, 5 % – 50 г
- огурцы – 40 г
- соль, перец – по вкусу



#### Приготовление:

Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Ложкой аккуратно удалить мякоть авокадо, оставляя стенки толщиной около 5 мм.

Томаты нарезать кубиками, чеснок и петрушку измельчить.

Креветки отварить в подсоленной воде и нарезать кусочками.

Далее мякоть авокадо, помидоры, чеснок, петрушку, креветки перемешать, посолить, поперчить, заправить йогуртом. Полученной массой наполнить приготовленные «лодочки» из авокадо. С помощью зубочисток и тонких слайсов из огурца сделать паруса.

Калорийность 97 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Блюдо соответствует принципам здорового питания! Очень привлекательно, в том числе, и порционной праздничной подачей!

#### Совет диетолога:

Оптимально заменить заправку в виде йогурта на растительное масло.

## ЗАКУСКА «НА ЛУЖАЙКЕ»

Автор: Смирнова О. А. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- тушка кальмара очищенная – 2 шт.
- шампиньоны свежие – 300 г
- сыр твердый (17 % жирности) – 30 г
- яйца куриные – 5 шт.
- масло растительное – 1 ст. ложка
- зелень – 1 ст. ложка
- листья салата для подачи
- оливки – 10 шт.



### Приготовление:

Шампиньоны хорошо промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

Из яиц, воды и зелени приготовить омлет, посыпать тертым сыром, остудить. Готовый омлет разделить на 2 части (для 2-х «поросят») и нафаршировать им кальмары, добавив обжаренные шампиньоны.

У «поросят» сделать ушки с помощью ножа, сколоть и прижать их зубочистками на период запекания, чтобы не подгорели.

Запекать в хорошо разогретой духовке 5–10 минут.

Из горошин черного перца сделать глазки.

На блюдо выложить листья салата, сверху разместить запеченные кальмары – «поросята», украсить черными оливками – «желудями».

Калорийность 131 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Кальмары – замечательный диетический продукт, в котором высокое содержание белка и минимальное количество жира. Кальмары богаты калием, фосфором, содержат витамин В<sub>12</sub>, что очень актуально. А низкое содержание пуринов в кальмаре и других ингредиентах позволит рекомендовать блюдо без ограничений.

Оригинальная подача украсит любой праздничный стол!

# ЛЕГКИЙ САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И СОЧНОЙ КАПУСТОЙ

Автор: Аврамкова Е. В. (Тюменская обл., г. Ишим)

### Ингредиенты на 8 порций:

- капуста белокочанная – 600 г
- свекла – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- лимонный сок – 5 ст. ложек
- кукуруза консервированная – 5 ст. ложек
- соль – 1/2 ч. ложки
- масло растительное – 35 г (2 ст. ложки)
- смесь молотых перцев – по вкусу



### Приготовление:

Свеклу вымыть, обсушить, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Лук почистить, нарезать тонкими кольцами, поместить в миску. Добавить соль и залить кипятком, накрыть крышкой, дать постоять. Промыть холодной водой и откинуть на сито.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, переложить в глубокую миску, добавить подготовленный лук. Добавить лимонный сок, соль. Все тщательно перемешать, стараясь примять капусту (можно руками).

Остывшую свеклу очистить от кожуры, нарезать мелкой соломкой и выложить в миску. Консервированную кукурузу промыть и добавить к овощам. Все перемешать.

Добавить в салат специи, заправить растительным маслом.

Калорийность 67 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Простой и полезный овощной салат заинтересует не только вегетарианцев, но и сторонников здорового питания. Блюдо имеет высокую пищевую ценность, низкую калорийность, насыщает организм полезной клетчаткой, благотворно влияющей на обмен веществ и желудочно-кишечный тракт. В данном рецепте овощи максимально сохраняют полезные вещества.

### Совет диетолога:

Для придания блюду насыщенного вкуса можно использовать измельченные семена кориандра, молотый мускатный орех, прованские травы.



## РОЛЛЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Автор: Утешева Т. А. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- творог 5 % жирности – 100 г
- огурцы салатные – 2 шт.
- томаты черри – 2 шт.
- соль – ¼ ч. ложки
- зелень укропа – для украшения



### Приготовление:

Разрезать огурцы вдоль на тонкие пластины, аккуратно свернуть в виде ролла, скрепить зубочисткой или шпажкой.

Творог размять вилкой, добавить соль, перемешать.

С помощью чайной ложки заполнить творожной смесью подготовленные роллы и расположить их в пластиковом контейнере или подходящем блюде.

Сверху украсить рубленым укропом и половинками томатов черри.

Калорийность 57 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Легкое в исполнении оригинальное блюдо. Не стандартная подача делает блюдо привлекательным!

### Совет диетолога:

Если заменить творог на низкожировой (до 2 % жирности) и смешать его с большим количеством рубленой зелени по вкусу, это сделает блюдо более здоровым, обогатит его пищевыми волокнами и позволит не добавлять соль!

### САЛАТ ИЗ АВОКАДО, ЛИСТЬЕВ РУККОЛЫ, ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ И ЛОСОСЯ

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- авокадо — 1 шт.
- лимон — 1 шт.
- руккола — 80 г
- базилик зеленый — 30 г,
- помидоры черри — 6–7 шт.
- оливки, начиненные лимоном — 10–12 шт.
- лосось слабосоленый — 50 г
- масло оливковое — 3–4 ст. ложки
- фруктовый бальзамический соус — для подачи



#### Приготовление:

Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, нарезать тонкими дольками, разложить на тарелке, сбрызнуть соком половины лимона и оливковым маслом, оставить на 10–15 минут.

Сверху выложить измельченные листья базилика, рукколу, разрезанные пополам помидоры черри и оливки.

Лосось нарезать брусочками, разложить поверх салата. Заправить салат смесью оливкового масла и соком второй половины лимона. Полить бальзамическим соусом.

Калорийность 166 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Блюдо просто в исполнении, красиво. Каждый ингредиент салата интересен своим составом, что делает это блюдо богатым источником моно- и полиненасыщенных (полезных) жиров, витаминов E, C, группы B, пищевых волокон и др.

#### Совет диетолога:

Так как авокадо, лосось, оливки содержат в своем составе много жира, количество оливкового масла можно уменьшить.

## САЛАТ ВЕСЕННИЙ «ПО РЕЦЕПТУ МОЕЙ БАБУШКИ»

Авторы: сотрудники ГБУЗ «ЧЦОЗ МП» ОМП г. Миасс

### Ингредиенты:

- свекла – 2 шт. среднего размера
- зелень (листья одуванчика, черемша, зелёный лук, укроп)
- орехи грецкие (ядра)
- масло подсолнечное нерафинированное
- соль



### Приготовление:

Собрать самые нежные на белых черенках листья одуванчиков, тщательно вымыть, замочить на 1 час в холодной воде. Листья черемши, веточки укропа и зелёный лук тщательно вымыть. Подготовленную зелень мелко порубить. Очистить предварительно запеченную свёклу, нашинковать. Подсушенные ядра грецких орехов раздробить в крупную крошку. Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать, заправить подсолнечным маслом. Подсолить. Салат готов!

Калорийность 118 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Прекрасное сочетание полезных ингредиентов. Польза запеченной свеклы не вызывает сомнений, поскольку большинство уникальных элементов этого корнеплода не подвергаются разрушению при температурной обработке. Такая запеченная свекла обладает ярким цветом, менее водянистой консистенцией и более насыщенным, сладким вкусом.

### Совет диетолога:

Помимо подсолнечного масла салат можно заправить оливковым или льняным маслом, а также маложирной сметаной. Блюдо следует с осторожностью употреблять людям с мочекаменной болезнью (оксалурией), повышенным уровнем сахара в крови, а также в период обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### САЛАТ «В СТИЛЕ ФЬЮЖН...»

Автор: Тимошин А. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- свекла – 900 г
- сыр рассольный домашний – 200 г
- орехи грецкие – 70 г; кунжут – 8–10 г
- финики (без косточки) – 90 г
- свежие: укроп – 30 г; розмарин – 8–12 г

#### для салатной заправки:

- масло кунжутное – 30 г
- масло подсолнечное – 40 г
- сок лайма свежесжатый – 20–25 г;
- мед – 30 г



#### Приготовление:

Запеченную свеклу нарезать кубиками с гранью 1 см. Сыр нарезать кубиками с гранью 1,5 см. Зелень укропа и 1/3 часть розмарина мелко порубить. Семена кунжута слегка подсушить до золотистого колера и созревания аромата. Ядра грецких орехов измельчить до «крупной крошки». Подготовленные мягкие финики нарезать на 5–8 частей.

**Для заправки:** в стеклянной посуде соединить мед, кунжутное и подсолнечное масла, сок лайма, соль, черный молотый перец и рубленый розмарин. Все компоненты тщательно перемешать для получения однородной соусной структуры.

**Подача:** свеклу соединить с 2/3 части орехов, фиников, кунжута, заправить подготовленным соусом, аккуратно перемешать и равномерно уложить в плоское блюдо.

Обвалить кубики рассольного сыра в зелени укропа и равномерно распределить по поверхности салата. Для декора использовать оставшуюся часть кунжута, грецких орехов, фиников и веточки розмарина.

Калорийность 178 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

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 сока лайма с витамином С в составе.



## САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Автор: Лавриненко О. В. (г. Омск)

### Ингредиенты:

- мякоть тыквы – 300 г
- листья салата (или листья шпината) – 50 г
- черный молотый перец, соль – по вкусу
- семена тыквы и кунжута – по 1 ч. ложке
- масло топленое – 1 ст. ложка
- бальзамический уксус – 1,5 ст. ложки
- мёд – ½ ч. ложки
- масло оливковое – 34 г (2 ст. ложки)
- розмарин – 2 веточки



### Приготовление:

Подготовленную мякоть тыквы нарезать на брусочки, переложить в глубокую миску, добавить специи, топленое масло. Всё хорошо перемешать. Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сверху положить веточки розмарина и запекать 15 минут при температуре 190°С.

Зелень промыть и заранее замочить в воде со столовой ложкой соды.

На разогретой сковороде прогреть семена тыквы и кунжута в течение 2-х минут.

**Для соуса:** соединить уксус, оливковое масло, мед, черный молотый перец, соль. Все хорошо перемешать.

На тарелку выложить листья салата, сверху кусочки запеченной тыквы, посыпать семенами тыквы и кунжута, заправить соусом.

Калорийность 199,5 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Еще один прекрасный вариант использования тыквы! Королева осени – тыква богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами С, группы В, каротином. А содержание пектина выше, чем в яблоках. Тыкву рекомендуют людям с заболеваниями сердца и сосудов, при анемии, как мочегонное средство.

## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

### САЛАТ «КОПЕНГАГЕН»

Автор: Козырева Н. Н. (г. Ярославль)

#### Ингредиенты на 4 порции:

- кальмары (филе) – 400 г
- авокадо – 150 г
- огурцы свежие – 150 г
- яйца вареные – 2 шт.
- салат Айсберг – 100 г

#### для соуса:

- йогурт 0,5 % жирности – 100 г
- горчица дижонская – 1 ч. ложка
- сок лимона – по вкусу
- молотый чёрный перец, соль



#### Приготовление:

Кальмары очистить и варить в подсоленной воде 2–3 минуты, затем остудить. Кальмары и огурцы нарезать крупной соломкой, авокадо – тонкими ломтиками. Листья салата порвать руками. Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и выложить в маленькие салатники. Сверху полить приготовленным соусом, для этого смешать все ингредиенты. Каждую порцию украсить половинкой целого яйца или измельченного на терке.

Калорийность салата без соуса 105 ккал на 100 г; на 1 порцию – 210 ккал

Калорийность соуса 35 ккал на 100 г; на 1 порцию – 10,5 ккал

#### Комментарий диетолога:

Основным ингредиентом является филе кальмара, польза которого связана с высоким содержанием в нем белка, полиненасыщенных жирных кислот, также известных как омега-3 жирные кислоты. Мясо кальмара – источник витаминов группы B<sub>12</sub> и B<sub>6</sub>, которые необходимы организму для здоровья нервной и кроветворной систем. Сочный свежий огурец, хрустящая капуста являются незаменимыми источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки, которая необходима нашему организму для здорового процесса пищеварения и выведения токсинов. А спелый питательный авокадо содержит омега-3 жирные кислоты, которые положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

## САЛАТ «МАЙСКИЙ ОДУВАНЧИК»

Автор: Сироженко Ю. В. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- молодые листья одуванчика – 100 г
- лук зеленый – 50 г
- зелень петрушки – 25 г
- зелень укропа – 25 г
- масло растительное – 1 ст. ложка
- соль, перец, уксус – по вкусу
- яйцо – 1 шт.



### Приготовление:

Листья одуванчика поместить на 30 минут в подсоленную воду, чтобы убрать горечь. Затем отжать и измельчить. Нарезать лук, петрушку и укроп, смешать с листьями одуванчика. Посолить, поперчить, заправить маслом и перемешать. Сверху посыпать натертым яйцом, веточкой укропа или петрушки.

Это базовый рецепт, который по желанию можно усложнить.

Калорийность 99 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Достаточно просто, быстро и недорого. Зелень одуванчика – кладезь полезных веществ (антиоксидантов и фитонцидов) и микроэлементов, стимулирующих деятельность желудочно-кишечного тракта и укрепляющих иммунную систему. Добавив к базовому рецепту другие ингредиенты (огурцы, редис, картофель, свеклу), вы получите вкусные и полезные салаты, которые внесут гастрономическое разнообразие в ваш повседневный рацион и восполнят нехватку витаминов. В качестве заправки можно использовать лимонный сок.

### Совет диетолога:

Помните, что собирать растения нужно в экологически чистых местах. Не рекомендуется потреблять зелень одуванчика при гастритах с повышенной кислотностью, язвах, при заболеваниях желчевыводящих путей, а также при риске развития аллергических реакций.

### САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ КРУГЛЫЙ ГОД»

Автор: Четвериков С. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- брюссельская капуста (шоковая заморозка) – 100 г
- морковь свежая – 50 г
- фасоль белая консервированная – 50 г
- сыр Пармезан – 20 г
- зелень петрушки, базилика – 1 г



#### Приготовление:

Фасоль промыть и дать стечь воде. Морковь почистить, нарезать тонкими ломтиками, обдать кипятком и дать стечь воде. Зелень промыть, обсушить.

Разморозить при комнатной температуре брюссельскую капусту и разрезать пополам.

Обжарить половинки капусты на гриле в течение 5 минут и дать остыть.

Сыр нарезать тонкими ломтиками.

Выложить все ингредиенты на тарелку, украсить веточками петрушки и базилика.

Калорийность 48,6 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

В этом салате очень интересное и редкое сочетание компонентов. Фасоль, богатая белком, лучше усваивается в присутствии овощей, в данном случае моркови и брюссельской капусты. Приготовление этого салата не вызовет трудностей, а форма подачи – красива и оригинальна



## САЛАТ «ТАБУЛЕ»

Автор: Соколова М. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- крупа кускус или булгур – 1 стакан
- томаты – 2–3 шт. (300 г)
- масло оливковое – 1–2 ст. ложки
- лимон – 1 шт.
- петрушка свежая – 60 г
- свежая мята – несколько веточек
- зеленый лук – по вкусу
- соль



### Приготовление:

Приготовить жидкость для запаривания крупы: выжать сок из одного лимона, смешать с оливковым маслом, солью, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды. Крупу промыть, залить раствором, закрыть крышкой, укутать и оставить набухать на 30 минут.

Листья петрушки и зеленый лук (перо) мелко порубить ножом!

Проверить крупу, которая должна впитать всю жидкость. Перемешать крупу с зеленью, оставить на час.

Добавить мелко нарезанные помидоры.

Выложить на тарелку, украсить листочками мяты.

Калорийность 92 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Салат «Табуле» один из самых древних и известных восточных салатов. Он такой яркий и ароматный, что запросто поднимет настроение и уровень витаминов в организме. Один из главных ингредиентов данного салата это зелень. Листовая зелень — неотъемлемая часть здорового питания, т.к. содержит много важных витаминов и минералов. Добавление листовой зелени в свой рацион — это простой способ получить витамины и минералы, необходимые вашему организму для оптимального здоровья.

## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

### САЛАТ «ТУЛЬСКАЯ ЩЕТКА»

Автор: Рюмкина Е. Ю. (г. Тула)

#### Ингредиенты:

- морковь свежая – 100 г
- свекла сырая – 100 г
- тыква – 100 г
- сельдерей корневой – 100 г
- яблоко зеленое – 100 г
- клюква сушеная – 50 г
- масло растительное – 25 г (5 ч. ложек)
- соль, черный молотый перец



#### Приготовление:

Овощи тщательно промыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленое яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, соединить с овощами, добавить клюкву. Все тщательно перемешать, заправить растительным маслом.

Калорийность 86 ккал на 100 г, всего блюда – 487 ккал

#### Комментарий диетолога:

Практически каждый знает, что овощи полезны для нашего организма. Употребление достаточного количества овощей помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, предотвратить некоторые виды рака. Салат «Щетка» – прекрасный источник клетчатки, витаминов и минералов. Овощи, входящие в состав салата, помогут наладить обмен веществ и вывести из организма шлаки и токсины, значительно улучшить пищеварение, оздоровить микрофлору кишечника и избавить от запоров.

#### Совет диетолога:

Вместо соли можно добавить сок лимона и зелень.

## САЛАТ «ТЮМЕНСКАЯ БАШНЯ»

Автор: Кузнецова И. В. (Тюменская обл., г. Ишим)

### Ингредиенты:

- редис – 150 г (1 пучок)
- яйцо – 4 шт.
- огурец – 160 г (1 шт.)
- лук зеленый – 20 г
- листовой салат – 20 г
- сметана 10 % – 80 г (4 ст. ложки)
- зелень укропа и петрушки – 30 г
- соль, черный молотый перец



### Приготовление:

Молодую редиску помыть, нарезать кружочками и сложить в глубокую посуду. Свежий огурец помыть и также нарезать кружочками. Лук зеленый, укроп и петрушку промыть и нарезать. Сварить яйца вкрутую, разрезать пополам. Подготовленные продукты уложить в салатник на листья салата, чередуя кружочки редиса, огурца, заправить солью, перцем, полить сметаной, посыпать мелко рубленой зеленью. Яйца половинки разместить вокруг.

Калорийность 70,5 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Беспроегранный вариант легкого весеннего салата. Редис – диетический продукт, с точки зрения калорийности, его можно есть практически без ограничений. В основном корнеплод состоит из воды и пищевых волокон, которые помогают пищеварению. Из-за высокого содержания эфирных масел редис может раздражать слизистую оболочку желудка, поэтому не рекомендуется употреблять его при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### Совет диетолога:

Вкус блюда могут разнообразить специи по вкусу.

### СЫР ДОМАШНИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

Автор: Мамаева Р. М. (г. Москва)

#### Ингредиенты на 350 г сыра:

- молоко 2,5 % жирности – 3 литра
- сок 2–3 лимонов (количество зависит от процесса свертываемости молока)
- зелень – по вкусу,
- перец чили – ½ шт.
- чеснок свежий – 1–2 зубчика



#### Приготовление:

Молоко довести практически до кипения, до 95–96 °С (при наличии термометра).

Помешивая ложкой, добавить сок лимона. Продолжать помешивать до образования крупных хлопьев, через 1–2 минуты слить в подготовленное сито, выстеленное марлей в 4 слоя.

Нарезанные мелко чеснок, зелень, перец чили добавить в сырную массу, все перемешать и подвесить над раковиной на 30–60 минут.

Затем очень хорошо отжать содержимое и положить вместе с марлей в круглую емкость (контейнер), сформировать будущий сыр. Еще раз отжать кулаком, и слить сыворотку из емкости. На сыр поставить груз и убрать в холодильник на 10 часов.

Такой сыр можно резать на кусочки. Если делать без груза, то сыр получится более мягким и его хорошо намазывать на хлеб.

Калорийность около 258 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

С позиции здорового питания блюдо привлекательно несколькими акцентами: первое, сыр – основной источник кальция для организма и один из привычных продуктов для завтрака, а значит, данный рецепт будет востребован; второе, сыр получается с низким содержанием жира, а присутствие зелени обогащает продукт пищевыми волокнами, что весьма актуально; третье, добавление сока лимона, перца чили, чеснока обогащает витаминный состав блюда.

**И еще:** изготовление сыра – это сохранение домашних традиций!



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ «БЛАГО»

Автор: Шibaкова Е. (Челябинская обл., г. Куса)

### Ингредиенты на 2 порции:

- крупа перловая – 1/2 стакана
- морковь свежая – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- сыр твердый – 50 г
- масло растительное – 1 ч. ложка
- семена кунжута – 1 ст. ложка
- соль по вкусу
- карри – 1 щепотка



### Приготовление:

Перловую крупу промыть и замочить в воде на ночь. Отварить до готовности.

Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками, припустить.

Сыр нарезать небольшими кубиками.

Соединить все ингредиенты, посолить, добавить карри, заправить маслом. Блюдо подавать горячим. При подаче посыпать кунжутом и украсить тонкими ломтиками сыра.

Калорийность 142 ккал на 100 г

### От автора:

Салат можно сделать быстро, если заранее заморозить приготовленные ингредиенты – отварную перловку и припущенные морковь с луком. Вам останется только достать их из морозильной камеры, разогреть, добавить сыр, масло и приправы.

### Комментарий диетолога:

Включение в блюдо перловой крупы – отличный вариант более частого присутствия этого полезного ингредиента в рационе питания.

### ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ «ПОД КРЫШЕЙ ДОМА ТВОЕГО»

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

#### Ингредиенты на 4 порции:

- фасоль красная (пятнистая) – 250 г
- лук красный – 4 шт. среднего размера
- чеснок свежий – 6 зубчиков
- зелень кинзы – 100 г
- листья мини шпината – 50 г
- красный молотый перец – 3 ст. ложки
- молотый перец чили, соль – по вкусу
- приправа «хмели-сунели» – 1 ст. ложка
- томаты черри – 200 г
- шампиньоны – 250 г
- орехи грецкие (ядра) – 50 г
- масло оливковое – 3 ст. ложки
- бальзамический уксус – 1 ст. ложка



#### Приготовление:

Предварительно замоченную на 8–10 часов фасоль отварить до готовности. За 10 минут до окончания варки посолить.

**Вариант I.** 2/3 готовой фасоли переложить в отдельную посуду, добавить 2/3 предварительно нарезанного кольцами лука, половину измельченного чеснока, красный перец и чили, бальзамический уксус и 2 ст. ложки масла. Нежно перемешать.

На блюде разложить листья мини шпината, 1/3 часть нарезанных тонкими пластинками сырых шампиньонов. Сверху выложить приготовленную фасоль, добавить помидоры черри, посыпать мелкорубленой зеленью кинзы, украсить зернами граната.

**Вариант II.** В 1/3 часть отварной фасоли добавить мелко нарезанные лук и чеснок, приправу «хмели-сунели», паприку, чили, 1 ст. ложку. оливкового масла, перемешать, залить отваром фасоли, добавить нарезанные на 4 части шампиньоны и варить до готовности. Разлить по тарелкам, добавить мелкорубленые ядра грецких орехов и зелень кинзы.

Калорийность одной порции – 171 ккал

#### Комментарий диетолога:

Салат интересен сочетанием полезных продуктов, нечасто используемых населением: фасоль, шпинат, грецкие орехи, грибы и зелень. Салат прекрасно выглядит и, несомненно, вызывает аппетит и желание его приготовить.

## ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «ВОСТОРГ»

Автор: Холмогорова Г. Т. (г. Москва)

---

### Ингредиенты (на 10–12 порций):

- бананы – 2 шт.
- груши – 2 шт.
- яблоки – 2 шт.
- апельсины – 2 шт. (можно заменить мандаринами)
- ананасы, консервированные (без жидкости) – 340 г
- сок яблочный – 300 мл

### Приготовление:

Очистить фрукты от кожуры, удалить сердцевину у яблок и груш, апельсины разобрать на дольки, удалить косточки и пленки. Все фрукты нарезать кубиками среднего размера. Выложить в салатник и залить соком.

Фрукты нарезать кусочками соразмерными с кусочками ананасов.

Убрать в холодильник 2–4 часа.

**Подача:** разложить салат в креманки или бокалы. Разместить на подносе креманки и чайные свечи. Подавать в темноте!

Гости в восторге, особенно дети, поэтому салат называется «Восторг».

Калорийность: 61 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Фрукты часто имеют плохую репутацию из-за содержания сахара, но не стоит забывать, что умеренное потребление фруктов связано с десятками преимуществ для здоровья. Кроме того, фрукты полезнее, чем конфеты и кондитерские изделия и, как правило, являются хорошим источником клетчатки, которая необходима для правильного пищеварения и здоровья кишечника. Фрукты также являются прекрасным источником витаминов, минералов и антиоксидантов, которые защищают от воспаления и хронических заболеваний.

Фруктовый салат послужит прекрасным здоровым десертом!



# Супы

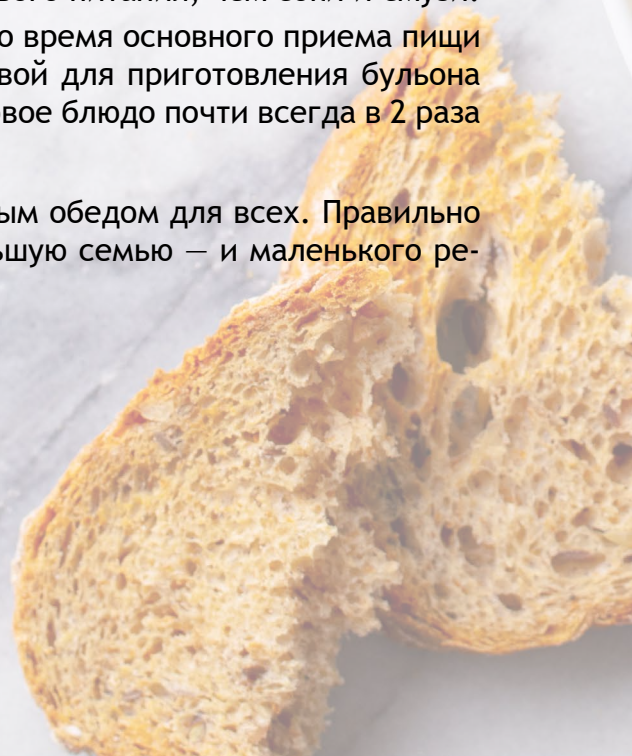


*Где щи – тут и нас ищи  
Щи – всему обеду голова  
Если хорошие щи, так другой пищи не ищи  
Щами мир стоит*

Суп – блюдо, которое встречается в кулинарных традициях каждой страны. И Россия не исключение. В нашей стране это одно из самых популярных блюд. Существует более 50 разновидностей супов: мясные, грибные, рыбные, кислые, постные, зелёные и т. д. Кстати, слово «суп» появилось в русском языке в конце XVIII века, когда в России стали появляться западноевропейские яства – бульоны, супы-пюре и т. д. До этого жидкие блюда назывались «хлебова».

Забытый незаслуженно суп вновь «приковал» к себе внимание. В 2018 году супы оказались более желанным блюдом в рационе адептов здорового питания, чем соки и смузи. Супы чаще всего низкокалорийные. Потребление супа во время основного приема пищи помогает уменьшить объем съеденного. Хорошей основой для приготовления бульона являются нежирное мясо, птица без кожи или рыба. Первое блюдо почти всегда в 2 раза менее калорийнее второго.

А постные и вегетарианские супы могут стать прекрасным обедом для всех. Правильно и вкусно приготовленным супом можно накормить большую семью – и маленького ребенка, и взрослого человека.







## СУПЫ

### ЗЕЛЕНый СУП С КРАПИВОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Автор: Трухачева Н. А. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- филе куриной грудки без кожи – 150 г
- морковь свежая – 90 г (1 шт.)
- лук репчатый – 1 шт.
- корень сельдерея – 150 г
- молодая крапива – 50 г
- зелень петрушки, лук зеленый – по 50 г
- масло растительное – 10 г (2 ч. ложки)



#### Приготовление:

В чаше мультиварки пассеровать на растительном масле лук и морковь. Добавить корень сельдерея и готовить еще 5–7 минут. Затем влить куриный бульон, добавить нарезанную кубиками куриную грудку и продолжать готовить в режиме «Суп» 30 минут.

За 10 минут до окончания добавить крапиву, петрушку, зеленый лук. Посолить, поперчить. При подаче в порционную тарелку по желанию можно добавить сваренное вкрутую яйцо и сметану.

Калорийность 31 ккал на 100 г

На порцию 250 г + ¼ вареного яйца, сметана 10 % жирности 1 ч. ложка – 103 ккал

#### От автора:

Корень сельдерея можно заменить корнем петрушки или обычным картофелем.

#### Комментарий диетолога:

Крапива богата питательными веществами, витаминами и минералами, особенно железом (это отличный вариант для веганского рациона). В течение многих лет крапива использовалась в качестве лекарственного средства. По сути, это суперфуд. Крапива богата кальцием, хромом, магнием, цинком, селеном, калием, микроэлементами, белком и многими витаминами. Зеленый суп с крапивой и сельдереем сочетает в себе питательные вещества с полезными свойствами куриного бульона, создавая блюдо, богатое минералами и антиоксидантами, даря организму заряд здоровья.

## СУП ИЗ КРАПИВЫ С КИНОА

Автор: Конашенкова Н. И. (г. Пенза)

### Ингредиенты:

- крапива молодая – 2 больших пучка
- лук репчатый – 2 шт.
- морковь свежая – 2 шт.
- картофель – 3–4 шт. среднего размера
- киноа – 100 г
- масло подсолнечное сыродавленное высокоолеиновое – 50 г (3 ст. ложки)
- вода – 2 л
- соль, паприка молотая,
- базилик сушеный – по вкусу



### Приготовление:

Лук, морковь почистить, мелко нарезать, пассировать в кастрюле с толстым дном на растительном масле.

Добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, промытую крупу. Залить фильтрованной водой, довести до кипения, варить 15 минут.

Крапиву хорошо промыть, мелко нарезать, поместить в кастрюлю. Посолить, добавить специи и варить еще 5–7 минут.

Дать настояться минут 15 и... наслаждаться! По желанию можно добавить сметану!

Калорийность 57 ккал на 100 г

### От автора:

Традиции Руси и модный суперфуд соединились в одной тарелке. Сытная киноа составляла основной рацион инков, за что получила наименование «матери зёрен» и «дара богов». Но, на самом деле, киноа не зерновая, а псевдозерновая культура, а говоря проще – лебеда. А значит, она гораздо ближе русскому человеку, чем кажется. Крапива же – давняя спасительница от весеннего авитаминоза.

### Комментарий диетолога:

Листья крапивы двудомной кладёшь витаминов и минералов. В молодых листьях и стеблях в середине мая отмечается высокое содержание витаминов С, К, группы В, каротиноидов, солей железа. Крапива – источник гликозида, фитонцидов, пищевых волокон. Крапиву используют не только в супах, из нее готовят соусы, икру, добавляют в салаты.



## СУПЫ

### СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Автор: Мельникова А. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- красная чечевица – 200 г
- тыква – 400 г
- овощной бульон – 1,5 л

#### Ингредиенты для 1,5 л бульона:

- лук репчатый – 1 шт.
- лук-порей – ¼ белой части
- стебель сельдерея – 1 шт.
- морковь свежая – 1 шт. среднего размера
- сушеные корни петрушки, сельдерея, пастернака – по 3 кусочка



#### Приготовление:

Очищенную тыкву нарезать дольками и запекать в духовке 1,5 часа при 180°С.

Пока запекается тыква, приготовить овощной бульон и отварить чечевицу.

Для бульона все ингредиенты поместить в кастрюлю, залить 2,2 литра холодной воды, довести до кипения, убавить огонь и томить до мягкости моркови. За 20 минут до готовности ввести предварительно замоченную на ночь чечевицу, продолжить готовить. В чашу блендера переложить запеченную тыкву и приготовленную чечевицу. Все протереть, постепенно вливая бульон до получения нужной консистенции. Количество бульона зависит от сорта тыквы и времени года – чем дольше тыква лежит, тем меньше влаги в ней остается.

Перелить суп в кастрюлю, довести до кипения, по желанию добавить тёртый корень имбиря или куркуму, дать настояться в течение часа.

Перед подачей подогреть суп на водяной бане. Каждую порцию супа сдобрить оливковым маслом и украсить зеленью петрушки.

Калорийность 150 ккал на порцию

#### Комментарий диетолога:

Беспорный лидер среди представленных блюд. Добавление к привычному супу-пюре из тыквы красной чечевицы обогащает блюдо растительным белком и медленными углеводами, повышает питательную ценность, сохраняя низкую калорийность. Тарелка такого супа позитивного красно-оранжевого цвета в холодный осенний день не только утолит голод, но и поднимет настроение.



## Новые идеи



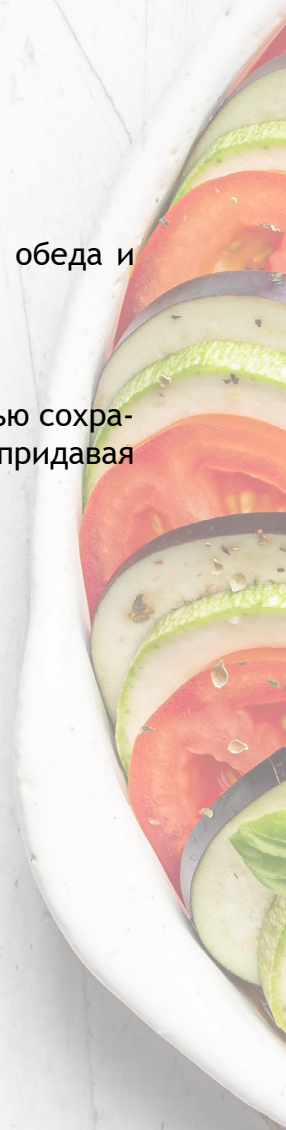
Всероссийский творческий  
конкурс здорового питания

# Основные блюда

Основное блюдо – это блюдо, составляющее основу приема пищи: завтрака, обеда и ужина. И потому оно должно быть энергоемким, дающим насыщение.

Важно, чтобы это блюдо стало и залогом нашего здоровья!

Наши участники проявили большую фантазию в создании таких блюд, с любовью сохраняя старые традиции, добавляя новое, соединяя рецепты разных культур и придавая блюдам представительский вид!









## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### БЛИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРЕЧКОЙ И ГРИБАМИ

Автор: Конюхова О. А. (г. Миасс)

#### Ингредиенты:

- яйцо – 2 шт.
- сахар – 1 ч. ложка
- масло растительное – 1 ст. ложка
- мука гречневая/льняная – 100 г
- мука пшеничная – 50 г
- молоко 2,5 % жирности – 1 стакан
- крупа гречневая – 210 г (1 стакан)
- лук репчатый/морковь свежая – 1/1 шт.
- грибы белые – 50 г (сушеных) или 300 г (свежих)



#### Приготовление:

Для теста взбить куриные яйца с щепоткой соли и сахаром, влить 1 стакан молока, помешивая добавить просеянную льняную (можно заменить на гречневую) и пшеничную муку, растительное масло и воду, доведя тесто до нужной консистенции. Тщательно перемешать до однородной массы. Дать настояться 40 минут. Испечь блины.

Для начинки отварить гречку, переложить в миску. Сушёные грибы, предварительно замоченные на 1,5–2 часа, нарезать на кусочки и варить 40 минут. Репчатый лук и морковь очистить, нарезать соломкой и пассеровать на оливковом масле вместе с грибами 10 минут. Переложить грибы и овощи в миску с гречкой, подсолить по вкусу и перемешать. Блины нафаршировать готовой начинкой и подать со сметаной. Приятного аппетита!

Калорийность 223 ккал 100 г

#### Комментарий диетолога:

Интересное решение – использовать традиционное сытное второе блюдо, гречневую кашу с грибами, в качестве начинки для блинов. Белые грибы можно заменить на шампиньоны. Добавление льняной муки обогащает тесто микроэлементами, полезными жирами, клетчаткой и повышает питательную ценность блюда за счёт растительного белка. Льняная мука в соотношении с пшеничной 1:1 может заменить яйцо в выпечке. И мы получаем блюдо для постного меню!

#### Совет диетолога:

Выпекать блины следует без добавления масла, а количество соли ограничить.



## ВЕСЕННИЙ ГЮВЕЧ С ФАСОЛЬЮ

Автор: Михайлов Р. (г. Наро-Фоминск)

### Ингредиенты:

- фасоль белая – 70 г
- кабачок – 100 г
- перец болгарский – 100 г
- лук репчатый – 30 г
- морковь свежая – 40 г
- петрушка (зелень) – 10 г
- чеснок свежий – 1 зубчик (из расчета ½ зубчика на 1 горшочек)
- соль по вкусу



### Приготовление:

Фасоль перебрать, промыть и замочить в питьевой воде на 12 часов.

Овощи почистить, кабачок и перец нарезать кубиками, лук – полукольцами. Морковь натереть на крупной терке, чеснок измельчить.

В каждый жаропрочный горшочек выложить слоями: фасоль, перец, лук, морковь, кабачок, перекладывая каждый слой небольшим количеством чеснока.

Залить водой на 2/3 содержимое каждого горшочка, немного посолить. Накрыть крышкой.

Готовить в духовке при температуре 250° С 40 минут.

Для подачи содержимое горшочка перемешать, переложить в глубокую тарелку, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Блюдо можно подать и в горшочке!

Калорийность 97,7 ккал на 100 г, всего блюда – 354,4 ккал

### Комментарий диетолога:

Этот рецепт является оригинальным прочтением традиционного блюда молдавской, румынской и болгарской кухонь. Фасоль вместо мяса! Получилось замечательное вегетарианское блюдо, богатое белком, пищевыми волокнами и микроэлементами. Способ приготовления (запекание) способствует лучшему сохранению полезных веществ. Блюдо простое в приготовлении, готовьте чаще!

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### КЛЕЦКИ-НЬОККИ СВЕКОЛЬНЫЕ СО СВЕКОЛЬНЫМ МУССОМ

Автор: Куделина Е. М. (Ярославская обл., Гаврилов-Ямский район, д. Поляна)

#### Ингредиенты:

- картофель – 450 г
- свекла – 150 г
- мука – 100 г

#### для мусса:

- свекла – 150 г
- орехи грецкие (ядра) – 25 г
- йогурт греческий – 100 г



#### Приготовление:

Свеклу запечь в фольге, картофель отварить в мундире. Картофель почистить горячим, овощи натереть на мелкой терке. Ввести постепенно муку, ориентируясь на влажность овощей.

На присыпанной мукой рабочей поверхности сформировать из теста колбаски толщиной около 2 см. Аккуратно ножом разрезать ее на кусочки длиной по 2 см. Прокатать каждый кусочек теста по вилке, чтобы на нем отпечатались полосы. Это сохранит в клецках сок.

Варить ньокки в кипящей подсоленной воде, помешивая, пока они не всплывут на поверхность. После этого аккуратно извлечь их шумовкой.

**Для соуса:** измельчить в блендере орехи, запеченную свеклу и йогурт до консистенции крема. По желанию можно добавить черный молотый перец. Ньокки подавать с муссом!

Калорийность клецок – 106 ккал на 100 г, соуса – 108,5 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Изысканное блюдо из самых доступных корнеплодов, которые богаты калием и магнием и полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях. Большое количество пищевых волокон в свекле улучшает работу кишечника и рекомендуется при запорах. Наличие кобальта и железа объясняет пользу свеклы при анемии. Но надо помнить, что картофель содержит много крахмала, а свекла – сахара, поэтому это блюдо следует ограничить людям с сахарным диабетом и избыточной массой тела.

Подавайте клецки с листовым салатом, рукколой, так снизится гликемическая нагрузка блюда.

## МУЛЬТИКАША С ОВОЩАМИ

Автор: Ирина Адам (Тамбовская обл., г. Мичуринск)

### Ингредиенты на 10 порций:

- рис (крупа) – 115 г (½ стакана)
- пшено (крупа) – 110 г (½ стакана)
- крупа гречневая – 105 г (½ стакана)
- свёкла – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- тыква – 300 г
- соль (лучше адыгейская, сдобренная десятком приправ и специй) – по вкусу
- куркума – ½ ч. ложки
- масло подсолнечное или оливковое – 6 ст. ложек



### Приготовление:

Свеклу, морковь очистить, натереть на крупной терке. Мякоть тыквы нарезать кубиками. Крупы перебрать и хорошо промыть в холодной воде.

В жаропрочную посуду выложить слоями гречку, натёртую свёклу, рис, натёртую морковь, пшено, нарезанную кубиками тыкву.

В воде размешать соль и куркуму, залить зерноовощную смесь приготовленным раствором так, чтобы вода была на 1 сантиметр выше верхнего слоя. Добавить растительное масло.

Готовить в духовке при температуре 200°С 50 минут.

Калорийность 160 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Оптимальное блюдо для завтрака — это каша. А данный рецепт привлекателен сочетанием нескольких видов круп, дополненных овощами, что увеличивает количество так востребованной в ежедневном рационе полезной пищевой клетчатки. Данное блюдо по всем критериям идеально для завтрака. Да, оно калорийное, но за счет углеводов, а не жиров. Обеспечивает высокую насыщаемость за счет высокого содержания пищевых волокон, что несомненно очень удобно для начала дня.

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### ОВОЩНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ФАСОЛЬЮ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Автор: Алена Чернова (г. Санкт-Петербург)

#### Ингредиенты:

- фасоль красная – 250 г
- лук репчатый – 1 шт.
- капуста белокочанная – 200 г
- семена подсолнечника – 30 г
- крупа рисовая – 70 г
- масло растительное – 2 ст. ложки
- смесь сухих пряных трав (базилик, укроп, петрушка) – ½ ч. ложки
- черный молотый перец, соль по вкусу

#### для соуса:

- томаты в собственном соку – 400 г, или томаты – 3–4 шт., или томатный сок – 200 мл
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок свежий – 2–3 зубчика



- фасоль белая – 200 г
- соль, сахар, молотый перец по вкусу

#### Приготовление:

Лук, капусту нарезать на мелкие кубики и слегка обжарить на растительном масле, затем томить на среднем огне до готовности. Добавить отварную фасоль, семена подсолнечника, соль, перец, специи. Все прогреть и измельчить блендером до однородной массы.

В полученный фарш добавить отварной рис и тщательно размешать. Если масса получилась слишком жидкая, добавить 1–2 ст. ложки молотых сухарей.

Сформировать из фарша тефтели. Выложить их в жаропрочную форму, запекать в духовке при температуре 180°С 20 минут.

**Для соуса:** в глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, выложить томаты в собственном соку, добавить отварную белую фасоль. Довести до кипения, томить под крышкой 7–10 минут. Измельчить блендером до однородности. Подавать с овощными тефтелями.

Калорийность 115 ккал на 100 г, на 1 порцию 250 г – 287,5 ккал

#### Комментарий диетолога:

Блюдо отличается оригинальным составом (бобовые, зерновые, овощи и семена) и приготовлением. Сочетание фасоли и риса повышает качество белка, что значительно увеличивает пищевую ценность блюда. А соус из белой фасоли вполне может заменить сметану или традиционный красный соус с добавлением муки.



## ПЕЛЬМЕНИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ – СЫЛАЛТЭМ КУБИСТАЕН ПЕЛЬНЯНЬ

Автор: Исламова А. С. (г. Тюмень)

### Ингредиенты для начинки:

- квашеная капуста – 500 г
- лук репчатый – 2 шт.
- перец черный молотый – по вкусу

### для теста:

- мука пшеничная или ржаная – 2 стакана
- яйцо – 1 шт.
- вода – 1 стакан
- масло подсолнечное – 1 ч. ложка



### Приготовление:

Для начинки квашеную капусту отжать, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать, тушить вместе с капустой 10–15 минут, поперчить, охладить.

Для теста муку просеять на доску, сделать в ней лунку, влить воду, добавить яйцо. Замесить крутое тесто. Завернуть в пленку, дать полежать.

Тесто разрезать на кусочки, раскатать сочни диаметром 8–9 см (больше, чем для мясных пельменей). Фарша должно быть много. Слепить пельмени.

Варить пельмени 10 минут, небольшими партиями. Воду не солить, достаточно добавить в воду лавровый лист и черный перец горошком. Готовые пельмени полить растительным маслом и посыпать зеленью. Приятного аппетита! Ческыт мед кошкоз!

Калорийность готовых вареников с квашеной капустой 163 ккал на 100 г

### От автора:

Пельмени интернациональное блюдо, различаются начинками и названиями: манты и буззы, креплах и подкогыльо, хинкали и равиоли, колдуны и вареники, баоцзы и гезда. Удмурты считают пельмени (пельнянь) своим национальным блюдом, переводится с удмуртского слово как «хлебное ухо»: пель-«ухо»+нянь «хлеб».

### Комментарий диетолога:

Блюдо низкокалорийное, богато клетчаткой, витаминами, микроэлементами, а также сульфорафаном. Последний предотвращает развитие раковых клеток.

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### ПОЛБА С ГРИБАМИ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

Автор: Селезнева Т. А. (г. Ярославль)

#### Ингредиенты для 4-х порций:

- крупа полба – 1 стакан
- грибная смесь замороженная (грибы белые, подосиновики, подберезовики) – 400 г
- лук репчатый – 1 шт. среднего размера
- морковь – 1 шт. среднего размера
- сметана 15 % жирности – 200 г
- соль, перец, куркума по вкусу



#### Приготовление:

Полбу перебрать, промыть, варить в подсоленной воде около 40 минут.

Лук, морковь очистить и мелко нарезать. Грибы разморозить, тушить вместе с овощами 20–30 минут под плотной крышкой, периодически помешивая. Добавить соль, перец, куркуму и сметану, тушить на маленьком огне еще 5 минут.

На тарелку выложить приготовленную полбу и грибы. Подать можно со свежими овощами и/или зеленью.

Калорийность 117 ккал на 100 г, одной порции 200 г – 234 ккал

#### Комментарий диетолога:

Блюдо полностью соответствует всем требованиям здорового завтрака: цельные злаки, растительный белок, большое количество пищевых волокон, при этом низкая углеводная нагрузка и высокая насыщаемость!

## РАВИОЛИ С ФАСОЛЬЮ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

Автор: Ленгард Т. А. (г. Югра, Кемеровская обл.)

### Ингредиенты для 4-х порций:

- мука пшеничная – 1-1,5 стакана
- яйцо – 1 шт.
- масло рапсовое – 1,5 ст. ложки
- фасоль (сухая) – 1 стакан
- морковь свежая – 10 г
- лук-порей – 20 г
- сыр Моцарелла – 50 г
- соль, специи по вкусу



### Приготовление:

Для теста прямо на столе в горку из муки разбить яйцо и налить рапсовое масло. Замесить тесто руками. Тесто должно получиться эластичным, блестящим и не рассыпаться.

Для начинки фасоль, предварительно замоченную на 10 часов в холодной воде, промыть, отварить в подсоленной воде до полной готовности, слить, остудить и измельчить в блендере. Тертую морковь и лук порей пассеровать на среднем огне. Все смешать, добавить по вкусу соль, перец, приправы и мелко порубленный сыр Моцарелла.

Фарш тщательно перемешать и приступить к лепке.

Отварить ravioli в подсоленной воде, 5-7 минут с момента закипания.

Готовые ravioli откинуть на дуршлаг. Выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Калорийность 450 ккал на 100 г

### От автора:

Равиоли надо готовить за несколько минут до подачи на стол. Очень важно подобрать правильный соус, который подчеркнет вкус начинки и сделает его незабываемым.

### Комментарий диетолога:

Растительный белок из зерновых и белок из бобовых дополняют друг друга, повышают питательную ценность блюда в целом. Это отличный вариант для горячего блюда вместо мяса 1-2 раза в неделю.

Обязательно употребляйте ravioli с большим количеством зелени!

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### ТОЛМА ПОСТНАЯ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

---

#### Ингредиенты для 4-х порций:

- чечевица – 40 г (2 ст. ложки)
- булгур – 20 г (1 ст. ложка)
- лук репчатый – 1 шт. (маленькая)
- масло подсолнечное – 17 г (1 ст. ложка)
- изюм, курага – по 100 г
- сушеная слива – 50 г (5 шт.)
- ткемали зеленый – 60 г (2 ст. ложки)
- зелень кинзы, мяты, чабреца и красного базилика – по 20 г
- молотые паприка, перец чили, черный перец по вкусу (по щепотке)
- виноградные листья – 15–20 шт.



#### Приготовление:

Для начинки чечевицу перебрать, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг.

Булгур промыть и отварить.

Репчатый лук очистить, мелко нарезать, пассировать на подсолнечном масле.

Чечевицу, булгур, лук, промытые и нарезанные сливы, изюм и зелень переложить в кастрюлю, перемешать, добавить ткемали, специи и соль.

Готовить на среднем огне примерно 10 минут. Дать начинке полностью остыть.

**Сборка:** свежие (или консервированные) виноградные листья промыть, ошпарить кипятком, после чего удалить стебельки.

На виноградный лист положить приготовленную начинку и завернуть лист как блинчик.

На дно широкой кастрюли постелить несколько виноградных листьев, сверху рядами положить толму, стараясь укладывать поплотнее. Слои проложить промытой курагой. Залить водой до половины и сверху плотно прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю накрыть крышкой.

На слабом огне довести толму до готовности.

Остудить, выложить на тарелку, украсить курагой.

Подается как холодная закуска.

Калорийность 1 шт. – 45 ккал, всего блюда – 671 ккал



**Совет автора:**


В зависимости от органолептических пристрастий можно регулировать оттенки вкуса начинки от сладкого (добавлением больше изюма) до кислинки (добавлением больше сушеной сливы и ткемали). Соус Ткемали, благодаря пряному аромату в сочетании с зеленью (количеством которой тоже можно легко манипулировать), позволяет снизить количество соли до минимума.

**Комментарий диетолога:**

Толма постная в виноградных листьях является главным блюдом, сытным, богатым микроэлементами и витаминами, в «Великий Пост». Виноградные листья и веточки содержат в составе до 2 % сахара, большое количество органических кислот, дубильные вещества – флавофен; лецитин; ванилин и уксусную кислоту. Кроме этого, в них определены пикгенолы – вещества с антиоксидантной активностью. Все части растения содержат в большом количестве соли, кремния, фосфора, натрия, железа, меди. Отвар виноградных листьев ощелачивает мочу и используется в лечении уратных камней в почках. Полезен отвар и при подагре. У виноградных листьев определены сахароснижающие свойства – их успешно применяют для лечения диабета.

**Новые идеи**

**ЗОЖ**  
**рецепт**



Всероссийский творческий  
конкурс здорового питания

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### ХУМУС

Автор: Кузенкова Т.

#### Ингредиенты:

- нут — 100 г
- семена кунжута — 15 г
- масло оливковое — 1 ст. ложка
- томаты — 150 г
- чеснок свежий — 5 зубчиков
- копченая паприка /зира — 5/5 г
- соль — 3 г



#### Приготовление:

Нут замочить в большом количестве холодной воды на ночь. Через 10–12 часов промыть, залить холодной водой, добавить  $\frac{1}{4}$  ч. ложку соды. Довести до кипения, убавить огонь и варить на среднем огне 35–40 минут. По готовности нут откинуть на сито, дать остыть. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до орехового аромата, измельчить с помощью блендера или ступки. Добавить к кунжуту оливковое масло и взбить до однородности. Половину чеснока крупно порубить, добавить зиру, томаты и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла. Измельчить до пюреобразного состояния, уварить. В чашу блендера переложить очищенный от пленок нут, кунжутную пасту, пюре из томатов, добавить сок лимона, копченую паприку, соль, оставшийся чеснок и пробить блендером до однородной консистенции. Переложить хумус в тарелку и охладить. Готовый хумус перед подачей можно полить нерафинированным растительным маслом, украсить зеленью и вялеными томатами. Итоговый вес — 300–310 г. Приятного аппетита!

Калорийность 185 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Хумус — пикантная закуска из нута прекрасно утоляет голод и повышает работоспособность. Блюдо богато растительным белком, кальцием, железом, жирорастворимыми витаминами, полиненасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами. Можно рекомендовать вегетарианцам и в пост. Классический хумус — это сочетание нута и тахины (пасты из протертого кунжута). Добавляя разные ингредиенты, каждый может создать свой неповторимый вкус хумуса!

## ЧЕЧЕВИЧНЫЕ КОТЛЕТКИ СО ШПИНАТОМ

Автор: Конашенкова Н. (г. Пенза)

### Ингредиенты:

- красная чечевица – 250 г
- морковь свежая – 2 шт. среднего размера
- лук репчатый – 2 шт. среднего размера
- шпинат (свежий или замороженный) – 150 г
- сыр Сулугуни – 100 г (по желанию)
- соль – ½ ч. ложки
- масло растительное для пассеровки
- перец молотый черный по вкусу



### Приготовление:

Чечевицу промыть, замочить в отфильтрованной воде, оставить на ночь. Можно замочить утром, если хотите приготовить котлетки к ужину.

Овощи почистить, морковь натереть на мелкой терке, лук нарезать на маленькие кубики, пассеровать на растительном масле. Шпинат хорошо промыть, мелко нарезать ножом.

Из замоченной чечевицы слить не впитавшуюся воду. Не выливать! Добавить соль, измельчить блендером до состояния густой сметаны, разбавляя при необходимости слитой водой.

Добавить в чечевичное пюре пассерованные овощи и шпинат. Сформировать котлетки, внутрь (по желанию) можно положить кусочек сыра. Обжарить с обеих сторон.

Калорийность 140,9 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Достоинствами этого блюда является идеальное сочетание бобовых, овощей и листовой зелени (шпината). Такое сочетание делает блюдо не только полезным, но и красивым. Наличие шпината позволяет уменьшить явления метеоризма.

### Совет диетолога:

Можно предложить и различные варианты приготовления, например, запечь чечевичный фарш в виде «маффинов» или, используя мультипекарь, приготовить чечевично-овощные вафли!



# Блюда из мяса, птицы, рыбы

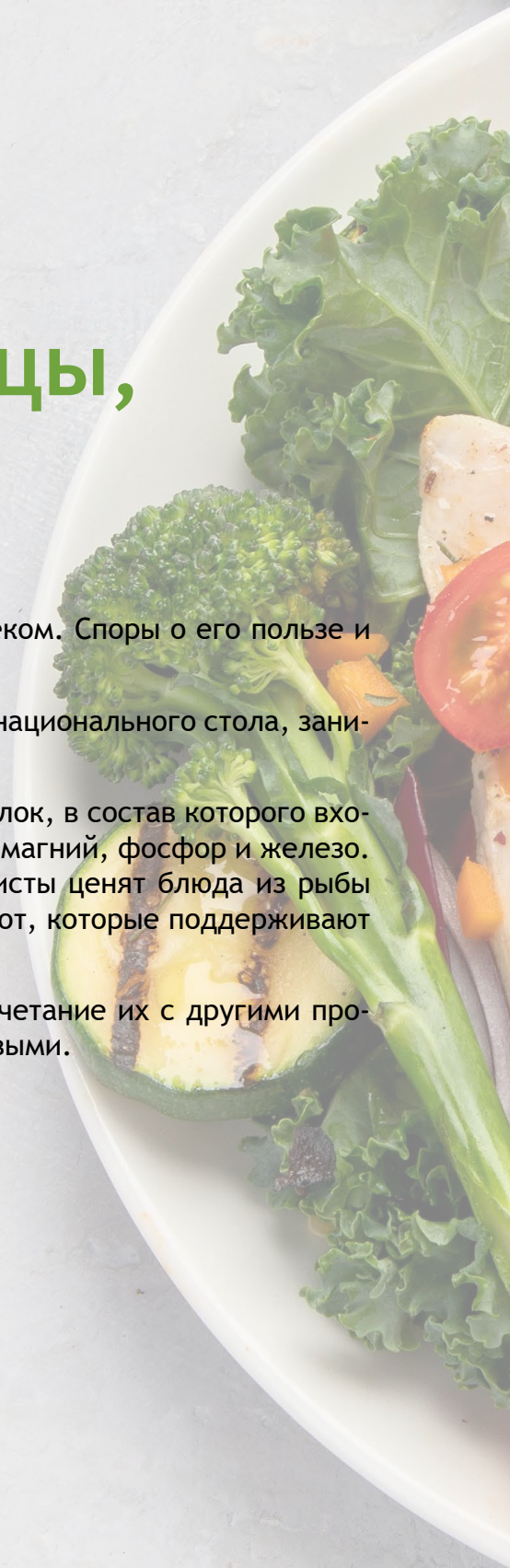
Мясо – древнейший пищевой продукт, используемый человеком. Споры о его пользе и вреде не утихают по сей день.

Рыба испокон веков составляла кулинарную основу русского национального стола, занимала центральное место с тех пор, как возникла Русь.

Мясо животных и птицы содержит полноценный животный белок, в состав которого входят незаменимые аминокислоты, витамины группы В, калий, магний, фосфор и железо. Состав рыбы еще более уникальный, медицинские специалисты ценят блюда из рыбы за содержание полезных омега- ненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают наше сердечно-сосудистое здоровье.

Правильное приготовление мяса, птицы, рыбы, разумное сочетание их с другими продуктами делают эти блюда не только полезными, но и здоровыми.

Что и продемонстрировали наши участники.









## ДОЛМА ИЗ ИНДЕЙКИ ПОД ЧЕСНОЧНО-ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

Автор: Семенцова Е. В. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- фарш из индейки – 700 г
- лук репчатый – 1 шт. (100 г)
- яйцо куриное – 1 шт.
- виноградные листья (консервированные) – 100 г
- йогурт 2,5 % жирности – 200 г
- зелень – 30 г
- чеснок, соль, черный молотый перец по вкусу



### Приготовление:

В фарш из индейки добавить измельченный лук и куриное яйцо, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать.

Виноградные листья обдать кипятком, просушить, удалить грубые стебли. Разложить листья тыльной стороной вверх, на каждый выложить приготовленный фарш, завернуть.

Плотно уложить заготовки в казан (чашу мультиварки), накрыть перевернутой дном вверх тарелкой по диаметру сотейника, соорудив своеобразный пресс. Это делается для того, чтобы в процессе варки долма не раскрылась. Долить воды, чтобы долма была покрыта на 1–2 см. Поставить томиться блюдо на 20–30 минут.

Для соуса смешать в блендере йогурт, зелень, зубчик чеснока. Поперчить. Соус готов.

Калорийность 189 ккал на 100 г

Калорийность соуса 17 ккал на порцию 25 г

### Комментарий диетолога:

Есть много разных рецептов приготовления долмы, и каждый из них предполагает свой уникальный набор продуктов. Фарш из мяса индейки содержит мало жира и имеет низкую калорийность. Виноградные листья являются отличным источником питательных веществ, содержат пищевые волокна, которые могут помочь увеличить чувство сытости и привести к более здоровому потреблению общего количества калорий в день. Содержание витаминов, минералов и антиоксидантов также может быть полезным для поддержания здорового обмена веществ. А мягкий вкус и хрустящая текстура виноградных листьев делают их приятными для потребления.

## КАМБАЛА «УЖИН ОТ ПОСЕЙДОНА»

Автор: Екатерина Таций (Республика Бурятия, г. Улан-Удэ)

### Ингредиенты:

- кабачки – 150 г
- камбала без головы и кожи – 200 г (рыбка длиной примерно 15–17 см)
- лук зеленый – 5 г (1 ч. ложка)
- зелень петрушки и укропа – по 1 ч. ложке
- масло сливочное – 20 г
- масло растительное – 5 г
- лимон или лайм – 1 шт.
- томаты – для подачи
- соль, черный молотый перец



### Приготовление:

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать длиной соломкой. Переложить в дуршлаг, посолить, дать стечь жидкости.

Камбалу выпотрошить, хорошо промыть, обсушить. Со стороны брюшка (часть, покрытая белой кожей) сделать три диагональных надреза. Выложить на пергамент, сбрызнуть растительным маслом, запекать в хорошо разогретой духовке до 180°C. Через 15–20 минут сбрызнуть соком 1 лимона и продолжить запекать еще 5–7 минут, пока мякоть не станет легко расслаиваться.

Пока готовится рыба, нарезанные кабачки промокнуть кулинарным полотенцем, обжарить на растительном масле на умеренном огне почти до полной готовности.

Для соуса смешать растопленное масло, мелко порубленную зелень и лук, поперчить. Готовую камбалу выложить на тарелку, сверху – кабачки. Полить соусом, украсить.

Калорийность 127 ккал на 100 г

### Совет автора:

Можно использовать треску, лосось, горбушу. Кабачки можно заменить на пекинскую капусту, брокколи, листовой салат, а томаты – на веточку красной смородины.

### Комментарий диетолога:

Блюда из рыбы – это очень актуально, тем более что данный рецепт прост в исполнении. В рамках здорового питания рекомендуется не менее 2-х блюд из рыбы в неделю.

## КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НА ПАРУ

Автор: Усманова А. А. (г. Магнитогорск)

### Ингредиенты на 1 порцию:

- минтай филе — 70 г
- морковь очищенная отварная — 15 г
- картофель очищенный отварной — 40 г
- чеснок свежий — 2 г
- тимьян — по вкусу



### Приготовление:

Филе минтая без кожи и костей пропустить через мясорубку 1–2 раза.

Картофель, морковь очистить, отварить, измельчить до пюреобразного состояния.

Чеснок очистить, измельчить.

Соединить все подготовленные ингредиенты, добавив тимьян, перемешать до однородности.

Сформировать котлеты круглой или овальной формы.

Готовить на пару 15–20 минут.

Калорийность 59 ккал на 100 г, одной порции 130 г — 77 ккал

### Комментарий диетолога:

Данный рецепт вызвал восторг у всех диетологов. В России низкое потребление рыбы, и популяризация простых в приготовлении и экономически необременительных блюд — актуальное направление! И котлетки уж очень вкусные получаются.



**СОСИСКИ КУРИНЫЕ «ВЕСНУШКИ»**

Автор: Гамаянова С. (г. Ярославль)

**Ингредиенты на 4 порции:**

- куриное филе без кожи – 0,5 кг
- лук репчатый – 1 шт. среднего размера
- отруби овсяные – 25 г (2 ст. ложки)
- горчица – 1 ч. ложка
- соль, перец и любимые специи по вкусу
- паприка (для «веснушек») – 1 ч. ложка
- зелень петрушки – 30 г

**Приготовление:**

Куриное филе измельчить в блендере или пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, добавить горчицу, паприку, рубленую зелень петрушки, отруби. Все хорошо перемешать.

Пищевую пленку разрезать на кусочки и выложите на них фарш в виде колбаски. Плотно свернуть пленку, формируя из фарша сосиску. Закрутить и завязать оба конца кулинарной нитью.

Подготовленные полуфабрикаты охладить в холодильнике в течение 2 часов. Перед приготовлением аккуратно снять пленку, опустить в кипящую воду, варить до готовности на медленном огне. Если варить сразу, не охлаждая, пленку снимать не надо.

Подавать со свежими овощами и зеленью.

Калорийность готового продукта 113 ккал на 100 г

**Совет автора:**

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

**Комментарий диетолога:**

Очень симпатичный рецепт! Блюдо полностью соответствует здоровому питанию, а интерес диетологов обусловлен нетрадиционным приготовлением и подачей!

## СТЕЙК ФОРЕЛИ С САЛАТОМ ИЗ РУККОЛЫ, АПЕЛЬСИНА И МАНГО

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- стейк форели – 200 г
- руккола – 40 г
- салат листовой – 20 г
- апельсин – ½ шт.
- манго – 1/3 шт.
- соль, молотая смесь перцев (белый, черный, чили и красный сладкий)
- масло оливковое – 1 ст. ложка
- бальзамический соус



### Приготовление:

Стейк свежей охлажденной форели промыть, посолить, поперчить и оставить на 30 минут.

Затем стейк обжарить на сухой, раскаленной сковороде с двух сторон и довести до готовности на медленном огне в течение 5 минут.

Готовый стейк выложить на тарелку.

Отдельно приготовить салат: листья салата, рукколу выложить на тарелку, сверху распределить нарезанные кусочками очищенные дольки апельсина и тонкие ломтики мякоти манго. Сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим соусом.

Калорийность 155 ккал на 100 г, всего блюда – 515 ккал

### Комментарий диетолога:

Пример быстрого, что называется, «на скорую руку», полезного блюда с ресторанной подачей. Рецепт ежегодного участника конкурса!

## ТРЕСКА ПО-МЕКСИКАНСКИ

Автор: Холмогорова Г.Т. (г. Москва)

### Ингредиенты на 8–10 порций:

- треска (тушка) – 1,2 кг
- лук репчатый – 3 шт., чеснок – 2 зубчика
- морковь свежая – 1 шт.
- петрушка (корень) – 1 шт.
- томатная паста – 75 г
- масло подсолнечное – 1 ст. ложка
- фасоль консервированная – 2 банки
- хлеб для тостов,
- лавровый лист, перец черный горошком, смесь черного и белого перцев



### Приготовление:

Подготовленную рыбу отварить с добавлением моркови, корня петрушки, лука и специй. Отварную рыбу очистить от кожи, удалить все косточки, разобрать руками на кусочки. Оставшийся лук почистить, мелко нарезать и обжарить на подсолнечном масле до золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок, томатную пасту и все вместе прогреть 2 минуты. 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 97 ккал на 100 г

### Совет автора:

Луковицу для варки тщательно вымыть, не чистить, положить целиком, тогда бульон примет красивый золотистый цвет. Бульон можно использовать для приготовления рыбного супа.

### Комментарий диетолога:

Блестящий пример «тарелки здорового питания», в котором 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.

## ТЫКВЕННЫЙ ГОРШОЧЕК С МЯСОМ И ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Автор: Кузьмина Н. М. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- крупа ячневая – 100 г
- тыква целая – 1 шт.
- филе бедра индейки (или филе грудки индейки, или филе куриной грудки, или филе кролика) – 200 г
- лук репчатый – 1-2 шт.
- масло растительное
- соль, специи по вкусу
- свежая зелень для подачи



### Приготовление:

Тыкву промыть, срезать верхушку – «крышечку», столовой ложкой удалить семена и прожилки.

Промыть ячневую крупу под проточной водой.

Мясо промыть, нарезать на небольшие кусочки, переложить в жаропрочную форму, сбрызнуть растительным маслом, переложить кольцами репчатого лука. Посолить, поперчить и запекать в духовке до полуготовности.

Доведенное до полуготовности мясо перемешать с ячневой крупой и переложить в тыквенный горшочек. Добавить воду, специи по вкусу. Томить в духовке при температуре 180°С 20–25 минут, при необходимости добавляя воду.

Накрыть горшочек крышкой от тыквы или пластом теста дрожжевого или слоеного. Готовить в духовке ещё 30 минут.

Подавать прямо в горшочке, присыпав рубленой зеленью. Крышечку из теста тоже можно есть! Приятного аппетита!

Калорийность 100 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Лучше в качестве мяса брать только белое мясо (грудку индейки), где животного жира меньше, чем в темном мясе птицы, а для снижения калорийности можно ограничиться дрожжевым тестом.



## ЦЫПЛЕНОК КОРНИШОН С ОВОЩАМИ

Автор: Соколова М.

### Ингредиенты:

- цыпленок корнишон – 500 г (1 шт.)
- мед – 60 г (2 ст. ложки)
- лимон – 1 шт.
- салат листовой
- йогурт натуральный – 9 г (1 ч. ложка)
- перец болгарский (желтый и красный) – 2 шт.

### для украшения:

- лук репчатый – 1 шт. маленького размера
- веточки укропа, базилика, ломтик огурца

### Приготовление:

Цыпленка вымыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть снаружи и изнутри смесью специй и соли, оставить мариноваться (минимум на 2 часа, лучше – на ночь).

Подготовить маринад для корочки: мед соединить с соком одного лимона.

Поместить цыпленка в рукав для запекания. Если запекать в фольге, необходимо сделать подложку из нарезанных колец лука или моркови и сверху не прижимать фольгу плотно к кожице (для избегания прилипания корочки к фольге).

Готовить цыпленка в аэрогриле или в духовке 25 минут. Затем аккуратно раскрыть рукав или фольгу, проверить цыпленка на готовность. Если при нажатии выделяется прозрачный сок, цыпленок готов. При необходимости – продолжить запекание.

Намазать кожицу цыпленка смесью меда и лимонного сока. Запекать 5 минут до красивого карамельного цвета. Необходимо следить, так как мед быстро запекается.

Перец помыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Из другого перца вырезать корзиночку, в которую сложить нарезанные листья салата, заправить йогуртом. Из маленькой луковицы вырезать цветок. Украсить ломтиком огурца и веточкой укропа.

На тарелку выложить цыпленка и овощи.

Калорийность 172 ккал на 100 г, всего блюда – 870 ккал

### Комментарий диетолога:

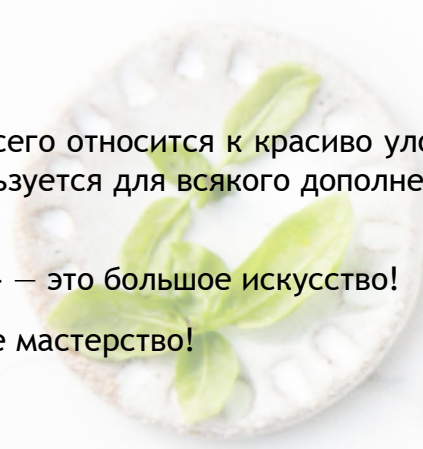
Цыплята-корнишоны – молодые цыплята, главная особенность которых – белое, нежное и сочное мясо. Эти цыплята на зерновом откорме хороши еще тем, что они небольшого размера, благодаря чему быстро готовятся. Таких цыплят можно отнести к деликатесам. Мясо цыпленка в сочетании с овощами – пример «здорового» блюда. А такая оригинальная подача позволяет поставить этот рецепт в один ряд с праздничными блюдами!

# Гарниры

Гарнир – это «украшение кушанья» и чаще всего относится к красиво уложенным овощам. В русской кухне это определение используется для всякого дополнения к блюдам из мяса, птицы и рыбы.

Украшая блюдо, делать его еще и «здоровым» – это большое искусство!

Участники конкурса продемонстрировали свое мастерство!







## ГАРНИРЫ

### ГАРНИР К МЯСУ «ПО РЕЦЕПТУ МОЕЙ БАБУШКИ»

Авторы: сотрудники ГБУЗ «ЧЦОЗ МП» ОМП г. Миасс

#### Ингредиенты:

- вяленая свёкла
- зелень (черемша, зелёный лук, укроп)
- семена кунжута

#### для соуса:

- свежеотжатый свекольный сок — 1 стакан
- сок лесных ягод (клюквы, брусники) — ½ стакана
- соль, черный молотый перец



#### Приготовление:

Уварить наполовину смесь свежеотжатого свекольного сока с соком лесных ягод, добавить специи по вкусу. Вяленые овощи замочить на 30 минут в приготовленном соусе. Выложить овощи в качестве гарнира к отварному мясу. Добавить зелень и семена кунжута.

Гарнир к мясу готов!

Калорийность 125 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Оригинальный рецепт гарнира, который хорошо сочетается с мясом. При добавлении зелени и семян кунжута вкус, казалось бы, простого гарнира получается довольно богатым и ярким. Маринад из свекольного сока в сочетании с соком из лесных ягод может использоваться не только для овощей, но и для придания нежной структуры мясным блюдам за счёт содержания в своем составе большого количества органических кислот.



## ПАРЕНКИ

Авторы: сотрудники ГБУЗ «ЧЦОЗ МП» ОМП г. Миасс

### Ингредиенты:

- свёкла столовая
- морковь
- тыква десертная



### Приготовление:

Овощи тщательно вымыть, тыкву нарезать дольками.

Подготовленные овощи положить по отдельности в сформованные из двух слоёв пищевой фольги «горшочки». В каждый «горшочек» добавить немного воды.

Пропарить овощи в духовом шкафу при температуре +180°С до полной готовности.

Овощи охладить при комнатной температуре, очистить, нарезать брусочками толщиной 1 см, выложить на противень и подсушить в духовом шкафу при температуре +90°С.

Парёнки готовы!

Калорийность 100 ккал на 100 г

### От автора:

Моя бабушка говорила: «Парёнки — и в салат, и к мясу, и угощение к чаю!»

Приготовим мои любимые парёнки!

### Комментарий диетолога:

Новое — это хорошо забытое старое. Такое «новое» прочтение овощей, которые есть у любой хозяйки, порадует всех, поможет полюбить овощи детям. Паренки могут быть, как гарниром, так и самостоятельным блюдом, украсят праздничный стол и разнообразят пост. Доступно! Полезно!

## ГАРНИРЫ

### «ПОДЗЕМНЫЕ СОКРОВИЩА»

Автор: Савлукова Ю. Ю. (Свердловская обл., г. Екатеринбург)

#### Ингредиенты:

- батат («сладкий картофель») – 2–3 шт.
- репа – 2 небольших корнеплода
- топинамбур («земляная груша») – 2 шт.
- сыр козий мягкий – 90 г
- кинза – 1 пучок
- масло оливковое – 2 ст. ложки
- мед аккураевый – 30 г (1 ст. ложка)
- сок лимонный – 1 ч. ложка
- тимьян, розмарин – по 2–3 веточки
- микрозелень, ростки, орехи кедровые – по 1 ст. ложке



#### Приготовление:

Корнеплоды тщательно промыть, очистить от кожуры, просушить бумажным полотенцем и нарезать батат брусочками, репу – ломтиками, топинамбур – дольками. Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой, с помощью кулинарной кисточки смазать кусочки смесью оливкового масла, меда и лимонного сока, немного посолить, выложить веточки тимьяна и розмарина. Запекать в пароконвектомате, или в духовке, или в аэрогриле при температуре 200°С 30–40 минут до образования румяной корочки.

Готовые аппетитные кусочки с медовой блестящей корочкой подавать с мягким козьим сыром, смешанным с крупно нарезанной кинзой. Блюдо украсить микрозеленью, ростками пшеницы и кедровыми орехами. Приятного аппетита!

Калорийность 104,3 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Уникальное сочетание полезных корнеплодов. Запекание способствует лучшему сохранению полезных веществ, а добавление зелени и приправ придает яркий вкус блюду. Сыр и орехи обеспечивают баланс растительных и животных жиров и белка. Можно рекомендовать в качестве второго блюда или легкого ужина.

#### Совет диетолога:

Редкий сорт мёда можно заменить на любой цветочный, а лучше использовать кленовый сироп, поскольку полезные свойства меда теряются при температурной обработке. Козий сыр можно заменить на адыгейский сыр, тофу или моцареллу.

Новые идеи



Всероссийский творческий  
конкурс здорового питания



# Завтрак

*Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу*  
(русская пословица)

*Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий*  
(британская пословица)

Завтрак — первый и самый главный прием пищи в течение дня. Польза ежедневного завтрака давно обоснованно подкреплена данными доказательной медицины. Остается, только выбрать блюдо для здорового завтрака ...







## ЗАВТРАК

# ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА С ЙОГУРТОМ И ЯГОДАМИ

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья Геркулес – 500 г
- кешью, миндаль, грецкие орехи, фундук – по 50 г
- семена подсолнечника, тыквы – 200 г
- изюм, чернослив, курага – по 30 г
- цукаты – 100 г
- мед – 150 мл
- сок грейпфрутовый – 50 мл
- масло оливковое – 30 мл
- корица молотая – 2 ст. ложки
- соль, черный молотый перец по вкусу
- сахар тростниковый – 1 ч. ложка
- малина, брусника, клюква, черная смородина – по 60 г
- йогурт натуральный 0,5 % – 60 г



### Приготовление:

Орехи, семена слегка измельчить. Сухофрукты и цукаты нарезать на кусочки. Все смешать с овсяными хлопьями.

Отдельно приготовить заправку для запекания: смешать мед, оливковое масло, сок красного грейпфрута, щепотку соли, перца и корицу.

В готовую заправку добавить смесь овсяных хлопьев с орехами, перемешать, аккуратно распределяя заправку.

На противень, застеленный пергаментом, выложить ровным слоем ягоды, сверху равномерно распределить готовую смесь хлопьев с заправкой, толщиной не более 2 см. Запекать в предварительно разогретой духовке до 160°С 35–40 минут, периодически перемешивая.

**Подача:** В стакан или чашку выложить слоями йогурт или простоквашу и готовую гранолу. Украсить ягодами протертыми с сахаром в блендере и свежими.

Калорийность 175 ккал на 100 г

### От автора

Гранолу можно заготовить заранее и сразу в большом количестве.

## ЗАВТРАК «ЗАВИСТЬ БОГОВ». ЯЙЦО-ПАШОТ НА РЖАНОЙ БУЛОЧКЕ С ЛОСОСЕМ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- яйцо – 1 шт.
- ржаная булочка – 24 г (½ булочки)
- лосось подкопченный – 60 г (3 тонких ломтика)
- сыр Моцарелла – 30 г (3 мелких шарика)
- базилик зеленый (зелень) – 10 г
- томаты черри – 50 г (2–3 шт.)



### Приготовление:

Ржаную булочку разрезать пополам, слегка обжарить на гриле или в тостере. Отлично подойдут Чиабатта или французский багет.

Обжаренную булочку сбрызнуть оливковым маслом, сверху выложить листья зеленого базилика, половинки шариков сыра Моцарелла и томатов черри.

Разложить тонко нарезанные ломтики копченого лосося. Подойдут также слабосоленый лосось или форель.

Яйцо-пашот готовить инновационным способом (моим) – без соли и уксуса: аккуратно влить яйцо в силиконовую формочку для маффинов, предварительно смазав ее оливковым маслом, готовить на водяной бане 3 минуты.

Горячее яйцо выложить на заготовку, сверху присыпать молотой смесью 4-х перцев, украсить зеленью базилика и бальзамическим соусом.

Калорийность 138 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Комплексный основательный подход от постоянного участника! Правильный, красивый, вкусный и полезный завтрак! Отличный мастер-класс! Надо готовить...



## ЗАВТРАК

### КАША В ТЫКВЕ

Автор: Климова Т. В. (Липецкая обл., Липецкий район, село Ленино)

#### Ингредиенты:

- тыква – 800 г
- крупа пшеничная – 100 г (4 ст. ложки)
- молоко 1,5 % жирности – 500 мл
- курага – 100 г
- соль по вкусу
- ванилин – ½ г
- масло сливочное – 1 ч. ложка



#### Приготовление:

Тыкву вымыть, срезать верхушку, которая послужит крышечкой. Удалить ложкой семена и часть мякоти, формируя горшочек, толщина стенок которого – 2–3 см.

Пшено перебрать, промыть и выложить в тыквенный горшочек. Немного посолить.

Курагу промыть, нарезать маленькими кусочками, добавить к тыкве.

Залить молоко и все хорошо перемешать. Полученная масса не должна заполнить горшочек более чем на 2/3.

Прикрыть крышечкой. Запекать в духовке до готовности.

Подать к столу в тыквенном горшочке, разложить в порционные тарелки и добавить кусочек сливочного масла.

Калорийность 80 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Еще один прекрасный рецепт наследия предков. Блюда из пшена не только утоляют голод, но обеспечивают длительное насыщение. Молоко – источник кальция, а незаменимые аминокислоты молока повышают питательную ценность растительного белка. Абрикосы (курага), богатые калием, пищевыми волокнами, полезны при отеках, заболеваниях сердца. Такая каша – отличный вариант для завтрака!

#### Совет диетолога:

Молоко выбирайте низкой жирности, используйте более сладкие сорта тыквы и кураги.

## КУКУРУЗНАЯ КАША «ЯРКОЕ УТРО!»

Автор: Утешева Т. А. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- крупа кукурузная – 1 стакан
- вода – 2 стакана
- молоко – 1 стакан
- масло сливочное – 2 ст. ложки
- киви, клубника, голубика – для украшения
- сахар, соль по вкусу



### Приготовление:

Кукурузную крупу перебрать, промыть. Варить в кипящей воде 20 минут, затем слить лишнюю воду, добавить горячее молоко, сахар, соль. Продолжать варить, периодически помешивая, до загустения. Оставить на плите с умеренным нагревом на несколько минут.

Горячую кашу разложить по тарелкам, добавить сливочное масло, украсить фруктами и ягодами.

Приятного аппетита!

Калорийность 80 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Каша – это оптимальный вариант завтрака! Большое количество клетчатки, присутствует растительный белок. Использование цельных злаков обеспечивает невысокую углеводную нагрузку, но, главное, в кашу можно ввести дополнительные ингредиенты, украсить, сделать вкуснее и ярче! Использование кукурузной крупы в данном рецепте – отличный вариант, чтобы разнообразить ассортимент каш для завтрака!

## ЗАВТРАК

### НЕВЕРОЯТНО ПОЛЕЗНАЯ КАША «ДОБРОЕ УТРО»

Автор: Чермошанский Ярослав (г. Белгород)

#### Ингредиенты:

- крупа рисовая – 230 г (1 стакан)
- крупа пшенная – 220 г (1 стакан)
- крупа гречневая – 210 г (1 стакан)
- вода – 6 стаканов,
- морковь – 1 шт.
- свекла – 1 шт.
- тыква – 200 г
- курага, изюм по желанию
- соль, сахар по вкусу



#### Приготовление:

Все крупы тщательно перебрать и промыть.

Овощи очистить и натереть на крупной терке.

В чашу мультиварки уложить слоями подготовленные овощи и крупы в следующей последовательности: тёртая свекла, рис, тёртая морковь, гречка, тёртая тыква, пшено.

Аккуратно, не нарушая слои, налить воду, добавить по вкусу соль, сахар и сухофрукты. Включить мультиварку в режим «Каша». Через 20 минут ароматная, богатая витаминами, клетчаткой и сложными углеводами, каша готова.

Калорийность готового блюда 103 ккал на 100 г.

#### Комментарий диетолога:

Оптимальное блюдо для завтрака — это каша. А данный рецепт привлекателен сочетанием нескольких круп, дополненных корнеплодами и тыквой, 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 большого содержания пищевых волокон, что несомненно очень удобно для начала дня.



## ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ

Автор: Малышева О. Г. (г. Киров)

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья (обычные, не быстрого приготовления) – 30 г
- молоко – 70 г
- курага и чернослив – по 3–4 шт. (можно чередовать с яблоком, грушей, бананом, ягодами)
- мед – 1 ч. ложка
- сливочное масло – 5 г (1ч.ложка) по желанию



### Приготовление:

Залить овсяные хлопья кипятком (150–170 мл), накрыть крышкой на 10–15 минут (в это время заняться прической). Добавить молоко, поставить в микроволновку на половину мощности на 8 минут (в это время заняться макияжем).

Если у вас нет необходимости в укладке волос и макияже можно заняться другим полезным делом – сделать зарядку, потереть пол и т.д.

В готовую кашу добавить фрукты, мед и, по желанию, сливочное масло.

Наслаждайтесь здоровьем!

Калорийность 121 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Овсяная каша – прекрасное начало дня! Добавление натуральных сухофруктов, таких как курага и чернослив, улучшает не только вкусовые качества готового блюда, но и служит источником витаминов группы В, Е, РР, микроэлементов, пищевых волокон и антиоксидантов. Растворимая клетчатка в овсянке способствует снижению уровня холестерина, а гликемическая нагрузка хлопьев с минимальной степенью обработки колеблется от низкой до средней, что позволяет рекомендовать это блюдо людям с повышенным уровнем глюкозы крови.

## ЗАВТРАК

### ПИСТИКОВАЯ КАША

Автор: Кудымов В. П. (Пермский край, Коми-Пермяцкий АО, г. Кудымкар)

#### Ингредиенты:

- молоко – 200 мл
- яйцо – 1 шт.
- сметана – 1 ст. ложка
- зелень, соль по вкусу
- масло растительное – 2 ч. ложки
- пистики (молодые побеги хвоща полевого) – 200 г



#### Приготовление:

Пистики очистить, промыть под проточной водой. Измельчить в блендере. В полученную массу добавить молоко, яйцо, растительное масло, сметану, соль. Еще раз пробить в блендере. Полученную массу выложить в глиняный горшок или керамическую чашку, готовить в духовке при температуре 180–200°С 30 минут. Крышкой не закрывать, чтобы получилась румяная корочка.

Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

При подаче можно сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Приятного аппетита!

Калорийность 102 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Молодые побеги особенно полезны ранней весной, когда в организме наименьшее количество витаминов. Пистики (или пестики) потребляются в свежем и приготовленном виде (запеканки, окрошка, начинка для пирогов, соусы и т. д.). Молодые побеги содержат в большом количестве органические кислоты, кверцетин, пищевые волокна, витамин С, каротиноиды, соли кремниевой кислоты. А кремний незаменим для нашего организма, укрепляет костную систему, важен для работы сердечно-сосудистой системы, иммунитета. Дефицит кремния ускоряет процессы старения!

#### Совет диетолога:

Молоко и сметану выбирайте низкой жирности.

## ПШЕННАЯ КАША В ТЫКВЕ «КАК У БАБУШКИ В ПЕЧКЕ»

Автор: Курочкина А. Д. (г. Нижний Новгород)

### Ингредиенты:

Количество ингредиентов будет зависеть от размера Вашей тыквы.

- молоко – 1 стакан
- вода – 2 стакана
- крупа пшенная – 180 г (1 стакан)
- тыква – 1 шт.
- масло топленое – 10 г
- изюм – 25 г
- соль – ½ ч. ложки
- корица порошок – ½ ч. ложки
- мед, орехи грецкие (ядра)



### Приготовление:

Изюм промыть и залить кипятком.

У тыквы срезать верхушку – «крышечку». Столовой ложкой аккуратно удалить семена и прожилки. Далее измерить объем с помощью воды. Соотношение крупы и воды должно составлять 1:3.

**Пример:** Объем тыквы – 4 стакана, значит надо взять 1 стакана крупы и 3 стакана жидкости.

Пшено промыть, отварить до полуготовности сначала в воде, добавив за 2 минуты до окончания часть молока. Затем переложить в тыкву, добавить оставшееся молоко, изюм, соль, корицу, топленое масло и хорошо перемешать. Закрывать «крышечкой» готовить в жаропрочной посуде в духовке 40 минут при 180°.

Подавать в порционных тарелках, присыпать измельченными грецкими орехами и полить медом (по желанию).

Калорийность 129,6 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

По уровню витамина В, кальция, железа, калия, цинка, магния и жиров пшено превосходит другие крупы. Пшено не содержит глютен. Высокое содержание клетчатки способствует снижению уровня холестерина. Добавление пшенной крупы и муки в рацион препятствует образованию камней в желчном пузыре в будущем. Добавление в кашу изюма, грецких орехов повышает питательную ценность блюда, обогащает его калием, полезными омега-3 жирными кислотами.

## ЗАВТРАК

### «ЯЙЦО В ОБЛАКАХ»

Автор: Карачев П. Н. (г. Никольск)

---

#### Ингредиенты:

- капуста брокколи – 150 г
- яйцо куриное – 1 шт.
- соль по вкусу



#### Приготовление:

Капусту разобрать на соцветия, промыть в холодной воде и отварить в кипящей подсоленной воде 8–10 минут.

Аккуратно отделить белок от желтка, не нарушая его целостность. В белки добавить щепотку соли и взбить в густую пену.

На порционную сковороду уложить соцветия брокколи в виде круга черенками внутрь. На стебли капусты аккуратно распределить взбитый белок. В центре белковой массы с помощью чайной ложки сделать углубление и осторожно выложить желток. Готовить в предварительно разогретом до 180°С жарочном шкафу 5–7 минут. Подавать блюдо на подогретой тарелке.

Калорийность 128 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Диетологи настаивают: «В завтраке должна быть клетчатка!». В данном рецепте сочетание брокколи и яйца решает проблему нехватки пищевых волокон, свойственную для традиционной яичницы! Блюдо получилось очень удачным для завтрака: креативным, компактным, быстрым в приготовлении из привычных для нас продуктов и одновременно абсолютно конкурсным!



Новые идеи



Всероссийский творческий  
конкурс здорового питания




# Десерты

Мы привыкли покупать многие кондитерские изделия в магазине. Часто это оказывается удобнее, чем приготовить самим. Но, как правило, в кондитерских отделах ассортимент продукции стабилен, и не всегда нас может порадовать состав представленных десертов.

Участники конкурса проявили большую фантазию и желание сочетать вкус сладкого и пользу для здоровья.

Раздел «Десерты» получился самым объемным! Ингредиенты – самые неожиданные. А результаты – превзошли все ожидания экспертов!

Браво участникам!







## ДЕСЕРТ

### БРУСНИЧНЫЙ МАРМЕЛАД

Автор: Шинкарук Е. В. (ГКУ ЯНАО «Научный центр изучения Арктики» г. Надым)

#### Ингредиенты:

- брусника — 300 г
- желатин — 30 г
- подсластитель «Фитпарад» — 5 г



#### Приготовление:

Ягоды перебрать, хорошо промыть, загрузить в блендер и взбить. В ягодную массу добавить сухой желатин и дать набухнуть 30 минут. Затем ягодную смесь с желатином прогреть, но не давать кипеть!!!

Слегка остывшую смесь взбивать миксером 10 минут до образования пышной массы.

Лоток выстелить пергаментной бумагой и вылить ягодную смесь. Убрать в холодильник до полного остывания. Готовое желе вынуть из формы и нарезать на кубики.

Калорийность 81,5 ккал на 100 г

#### От автора:

Брусника — королева наших лесов! Сочная, вкусная ягода, которая созревает в августе–сентябре. Собираем по 10–15 литров, чтобы на всю зиму хватило.

#### Комментарий диетолога:

Такой мармелад можно приготовить в любом регионе России, из любых ягод. Брусника используется в лечебном питании для больных сахарным диабетом, дубильные вещества в составе ягоды обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами, известное мочегонное и желчегонное средство. Однако злоупотреблять таким десертом не стоит: высокое содержание витамина С повышает кислотность желудка, что опасно для страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. От 50 до 100 г брусничного десерта к чаепитию — это то, что «доктор прописал».



## ГРУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И СИРОПОМ АЙОВОГО ВАРЕНЬЯ

Автор: Гамбарян М. Г. (г. Москва)

### Ингредиенты:

- груша – 1шт.
- орехи грецкие (ядра) – 15 г (1 шт.)
- сахарная пудра – 1/4 ч. ложка
- корица молотая – 1 ч. ложка
- мед – 1 ч. ложка
- сок половины лимона,
- сироп айвового варенья – 1 ч. ложка
- фруктовый шербет – 2 ч. ложка
- клубника свежая – 1шт.
- мята свежая – для украшения



### Приготовление:

Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, сбрызнуть соком половины лимона и выложить на противень.

В образовавшуюся ямку добавить мед, корицу. Сверху выложить половинку сердцевины грецкого ореха. Присыпать ванильным сахаром и полить сиропом айвового варенья.

Запекать в духовке при температуре 160°С 20 минут.

Готовые груши выложить на тарелку, подать с фруктовым шербетом или фруктовым соусом из лесных ягод или черной смородины, украсить клубникой и листиком мяты.

Калорийность 131 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Груши богаты калием, содержат много пищевых волокон. Можно смело рекомендовать при сердечно-сосудистых заболеваниях, сахарном диабете, с осторожностью — при панкреатите. Простой в исполнении здоровый рецепт для повседневного и праздничного стола!

## ДЕСЕРТ

### ДОМАШНЕЕ ГАЛЕТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЕПЫ

Автор: Чернова А. В. (г. Санкт-Петербург)

#### Ингредиенты для 15–20 галет:

- репа — 300 г
- мука пшеничная цельнозерновая — 250 г
- зелень укропа — 10 г
- семена кунжута — 10 г
- соль



#### Приготовление:

Репу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Укроп промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить к натертой репе, посолить.

Муку смешать с натертой репой, замесить густое тесто. Тесто не должно липнуть к рукам. Скатать шар, завернуть в пищевую пленку, отложить на 15 минут.

Готовое тесто раскатать скалкой на пергаментной бумаге в тонкий пласт толщиной 2–3 мм. Вырезать из теста печенье произвольной формы, выложить на пергаментную бумагу, смазанную растительным маслом. Каждую галету посыпать кунжутом.

Выпекайте 25–30 минут при температуре 140°С. Галета должна подсохнуть.

Калорийность 155 ккал на 100 г, 1 шт. — 44 ккал

#### Совет от автора:

Вместо репы можно использовать морковь и свеклу.

#### Комментарий диетолога:

Простой рецепт полезного перекуса, который удобно брать с собой. Хрустящее печенье богато витаминами, минералами, клетчаткой. Низкая калорийность позволяет включать его в рацион при нарушении обмена веществ.

#### Совет диетолога:

Для обогащения вкуса можно добавить куркуму и лимонный сок.

## КОНФЕТЫ «ПОЛЕЗНАЯ КАРТОШКА»

Автор: Гольская А. А. (г. Омск)

### Ингредиенты на 16 шт:

- нут – 100 г
- мед – 30–60 г (1–2 ст. ложки)
- паста арахисовая – 1–2 ст. ложки
- орехи любые – 30–50 г
- какао-порошок – 3–4 ст. ложки (можно использовать кокосовую стружку)



### Приготовление:

Нут замочить на ночь в фильтрованной воде. Она должна перекрывать нут на 3–5 см. Через 8–12 часов нут переложить в кастрюлю, залить чистой водой, варить примерно 50 минут. Нут должен быть мягким.

Готовый нут откинуть на сито и дать стечь воде. Пробить в блендере до однородной массы. Орехи измельчить, добавить к нуту. Мед и арахисовую пасту добавлять постепенно, пробовать, добиваясь нужного вкуса.

Еще раз все тщательно перемешать до однородной массы. Сформировать 16 шариков, обвалить их в какао или в кокосовой стружке.

Выложить конфеты на тарелку, убрать в холодильник на 3–4 часа.

Калорийность 1 конфеты 50 ккал

### Комментарий диетолога:

Такие конфеты являются хорошей альтернативой сладостям, предлагаемым в магазине. Отличное решение использовать нут в качестве основы для десерта. Это качественный белковый растительный продукт, хорошо восполняющий энергетические потребности, содержащий витамины группы В, минералы (железо, кальций, калий, магний и селен), укрепляющие сердечно-сосудистую систему.

### Совет диетолога:

Несмотря на отсутствие сахара в составе, все же не стоит баловать себя, съедая очень много, так как арахисовая паста сама по себе очень калорийная добавка.

## ДЕСЕРТ

# МОРКОВНЫЙ ТОРТ ПП НА СКОВОРОДЕ

Автор: Чуприна М. А. (Липецкая область, г. Задонск)

### Ингредиенты (на 2 порции):

- яйцо – 1 шт.
- отруби – 20 г
- разрыхлитель – 5 г
- мука цельнозерновая – 20 г
- молоко до 2,5 % жирности – 50 г
- морковь свежая (сладкий сорт) – 100 г

### для начинки:

- творог 5 % жирности – 180 г
- йогурт – 20 г
- цедра лимона по вкусу.
- мёд – 20 г (2 ч. ложки)
- орехи грецкие (ядра) – 15 г



### Приготовление:

Для теста молоко комнатной температуры смешать с яйцом, всыпать отруби, перемешать и дать набухнуть. Муку, разрыхлитель просеять и соединить с молочной смесью, хорошо вымесить ложкой или лопаткой.

Морковь почистить, натереть на мелкой терке и добавить к тесту. Еще раз все хорошо перемешать. На слегка разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, выложить тесто, разровнять. Количество коржей зависит от диаметра сковороды. Печь на минимальном огне под крышкой до полной готовности.

Переворачивать на вторую сторону не надо! Готовый корж снять со сковороды и дать ему полностью остыть. Разделить на несколько коржей.

Для начинки смешать все ингредиенты с помощью блендера до однородной консистенции. Смазать коржи кремом, посыпать орехами, дать пропитаться одну ночь.

Калорийность 135 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Морковь – очень популярный ингредиент для пирогов, запеканок и тортов, который обогащает блюдо витаминами, микроэлементами и пищевыми волокнами! Этот рецепт покорила своей простотой и доступностью приготовления. Рецепты «На скорую руку» всегда будут востребованы!



## НУТОВОЕ ПИРОЖНОЕ «ПП-КАРТОШКА»

Автор: Савлукова Ю. (г. Магнитогорск)

### Ингредиенты:

- нут (турецкий горох) – 100 г
- финики сушеные – 100 г
- орехи макадамия (ядра) – 50 г
- кэроб порошок (полезный заменитель какао) – 2 ст. ложки
- апельсиновый сок – 2 ст. ложки



### Приготовление:

Нут промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 8–12 часов.

Поменять воду и варить нут при слабом кипении 1–1,5 часа до готовности. Оставить в отваре на 15–20 минут.

Нут очистить от пленок (самый трудоемкий момент, но блюдо того стоит), финики разрезать и удалить косточки.

Нут и финики измельчить с помощью блендера или мясорубки. Добавить измельченные орехи макадамия, порошок кэроб и свежевыжатый апельсиновый сок, вымесить до получения однородной массы.

Можно добавить 1 чайную ложку меда.

Сформировать шарики массой 40 г, обвалять в кэробе и убрать в холодильник для охлаждения на 15–30 минут. Затем, можно подавать к столу.

Калорийность 363,8 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Необычно видеть бобовые в десерте, так как они у большинства ассоциируются с основными блюдами: суп, салат, гарнир. «ПП картошка» — оригинальное, простое в приготовлении и очень вкусное пирожное. В процесс приготовления можно смело привлекать детей, одновременно знакомя их с миром «правильных сладостей». Это блюдо полностью состоит из растительных компонентов, поэтому отлично может вписаться в рацион вегетарианца, человека, соблюдающего пост или придерживающегося гипохолестериновой диеты.

## ДЕСЕРТ

### ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Автор: Аверина У. (г. Череповец)

#### Ингредиенты:

- овсяные хлопья или мюсли – 300 г
- кефир 1 % жирности – 300–350 г
- сухофрукты любые (курага, чернослив, изюм и т.д.)
- орехи (смесь) по желанию
- мед – 5 ст. ложек
- корица молотая – щепотка
- ванилин – 1 щепотка



#### Приготовление:

Хлопья залить кефиром, перемешать и оставить на некоторое время для набухания. Затем добавить к ним мед по вкусу, щепотку ванилина и корицы для аромата, кусочки сухофруктов и измельченные орехи. Тесто тщательно вымесить.

Противень застелить пергаментом. Из теста сформировать небольшие шарики и выложить на пергамент. Выпекать в разогретой до 200°С духовке примерно 20 минут до золотистого цвета.

Печенье можно подавать с натуральным йогуртом и свежими ягодами.

Калорийность 254 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Десерт, соответствующий принципам здорового питания, – это всегда очень востребовано! Ингредиенты данного рецепта и вкус готового блюда позволяют рекомендовать данное печенье как вариант десерта в рамках здорового питания.

## ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Автор: Гайдукова Н. В. (г. Воркута)

### Ингредиенты:

- яблоко – 150 г
- яйца – 3 шт.
- мука овсяная – 60 г
- мёд – 2 ч. ложки
- сок ½ лимона



### Приготовление:

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Сбрызнуть соком лимона.

Отделить белки от желтков. Взбить белки с щепоткой соли до острых пиков.

К желткам добавить мёд и также взбить миксером. Добавить просеянную муку, перемешивая венчиком снизу-вверх. Аккуратно ввести взбитые белки.

Выложить часть теста в силиконовую форму, сверху распределить приготовленные яблоки. Сверху вылить оставшееся тесто.

Украсить, по желанию, кокосовой стружкой или кунжутом.

Выпекать в разогретой до 180°C духовке примерно 35–40 минут.

Калорийность 159 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Яблочный пирог – один из любимых и великих «классиков» в мире выпечки. Заменяв пшеничную муку в традиционном рецепте яблочного пирога на овсяную, получили полезный для здоровья десерт (так как овсяные отруби содержат большое количество клетчатки и питательных веществ), ну а яблоки – самый важный ингредиент классического пирога, содержат растворимую клетчатку (пектин), который питает полезные бактерии в кишечнике. Клетчатка также играет роль в здоровом контроле веса, сохраняя чувство сытости дольше, снижая уровень сахара в крови и улучшая пищеварение.

## ДЕСЕРТ

# ПОЛЕЗНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Автор: Сапко А. (г. Севастополь)

### Ингредиенты для основы:

- овсяные хлопья – 100 г
- банан – 1 шт.
- яйцо – 1 шт.
- йогурт – 1 ст. ложка (с верхом)
- корица молотая – 1 щепотка

### Ингредиенты для начинки:

- творог пастообразный 1,5 % – 500–700 г
- желатин – 10 г
- ванилин – 1 щепотка,
- ягоды свежие любые



### Приготовление:

Овсяные хлопья измельчить в кофемолке. Банан размять вилкой, смешать с яйцом, корицей и измельченными хлопьями. Добавить йогурт, все перемешать.

Дно разъемной формы выстелить пергаментом, выложить тесто, формируя небольшие бортики.

Выпекать в духовке при температуре 200°С 30 минут. Дать остыть.

Для начинки в блендере смешать творог и ягоды. Туда же добавить ванилин, предварительно замоченный желатин и все тщательно перемешать.

Вылить начинку на остывшую основу и убрать на ночь в холодильник.

При подаче украсить чизкейк свежими ягодами.

Калорийность 129 ккал на 100 гр.

### Комментарий диетолога:

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



## ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЛЬНА И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Автор: Борханова Э. Г. (г. Казань)

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья – 2 ст. ложки
- семена льна – 2 ст. ложки
- кефир 1 % жирности – 100 г
- фрукты или ягоды по желанию – 100 г



### Приготовление:

Нарезать фрукты или ягоды. В нашем случае это клубника и мандарины, можно использовать любые фрукты.

На дно стеклянной банки уложить в 1 слой подготовленные фрукты и ягоды.

Сверху выложить овсяные хлопья и залить  $\frac{1}{2}$  части кефира.

Затем опять уложить нарезанные фрукты и ягоды. Засыпать семенами льна и залить сверху оставшимся кефиром. Убрать баночку в холодильник на ночь.

Утром добавьте свежие ягоды и наслаждайтесь вкусным и полезным завтраком!

Особенно вкусно в теплое время года, когда не хочется горячих блюд на завтрак.

Можно накрыть банку крышкой и взять пудинг с собой для перекуса.

Калорийность 192 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Рецепт полезного завтрака или здорового перекуса, особенно при контроле массы тела. Высокая питательная ценность блюда может обеспечить организм необходимой энергией, а клетчатка позволит надолго сохранить чувство сытости.

### Совет диетолога:

Для облегчения пищеварения семена льна рекомендуется измельчать. По желанию блюдо можно разнообразить сезонными ягодами и фруктами.

## ДЕСЕРТ

### РЖАНО-ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Авторы: Коваленко О. В. и Артемьева Л. В. (г. Энгельс Саратовской области)

#### Ингредиенты:

- мука ржаная – 1 стакан
- хлопья овсяные – 4 ст. ложки
- яйцо – 1 шт.
- масло оливковое – 50 г
- сироп агавы – 50 мл

#### Для начинки:

- яблоко – 3–4 шт. ср. размера
- корица молотая – ½ ч. ложки



#### Приготовление:

Смешать муку и хлопья.

В другой миске взбить яйцо с сиропом агавы, соединить с мукой и хлопьями.

Добавить растительное масло, замесить тесто. Вымешивать до гладкости, накрыть пищевой пленкой, охладить в течение 30 минут в холодильнике.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать на кусочки. Присыпать корицей.

Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см и поместить в смазанную маслом форму.

Сверху выложить яблоки, равномерно и красиво распределить по поверхности.

Выпекать 45–50 минут до золотистого цвета в разогретой до 180°С духовке.

Готовность проверить деревянной шпажкой.

Калорийность 293 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Большую часть десерта составляют яблоки. Английская поговорка «One apple a day keeps the doctor away» («яблочко на ужин и доктор не нужен») популярна неспроста: пектин, флавоноиды и фенольные кислоты, содержащиеся в этом фрукте, подавляют рост опухолевых клеток. Пектин предотвращает всасывание многих токсических веществ, нормализует микробиом кишечника, снижает уровень холестерина. Ржаная мука имеет большую пищевую ценность для организма чем пшеничная высшего сорта.

## СМУЗИ ИЗ АВОКАДО С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ И ОГУРЦОМ «МАЛАХИТ»

Автор: Бухтиярова М. В. (г. Киселевск)

### Ингредиенты для 1 порции:

- яблоко – 30 г
- авокадо – 50 г
- огурцы свежие – 30 г
- киви – 30 г
- миндаль – 10 г



### Приготовление:

Авокадо, яблоки, огурец и киви промыть и очистить от кожуры. Удалить косточку у авокадо и сердцевину у яблока.

Все ингредиенты добавить в блендер и взбить до однородной массы. Выложить смузи в стакан и посыпать дробленым миндалем.

Этот десерт не только полезный, но и вкусный. Угощайтесь!

Калорийность 125 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Смузи может использоваться как десерт, и как полноценный промежуточный прием пищи. Частая ошибка в приготовлении смузи – включение в состав добавленного сахара. Автор данного рецепта прекрасно справился с задачей, приготовив сбалансированный напиток, соответствующий принципам здорового питания.

Авокадо – отличная основа для смузи, придающая нужную густую текстуру. Авокадо богат ненасыщенными жирами, железом, магнием, цинком и калием и является отличным тонизирующим продуктом. Зеленые яблоки – источник растворимых пищевых волокон, в частности пектина. Высокое содержание этих веществ в рационе обеспечивает хорошую моторику кишечника, нормализует углеводный и жировой виды обменов. Огурцы богаты калием, магнием и кальцием. Киви – «кладовая природы» с высоким содержанием витамина С и пищевых волокон. Употребление киви благоприятно сказывается на иммунной системе, усиливая восстановительные функции, повышая стрессоустойчивость.

## ДЕСЕРТ

### СУФЛЕЙНО-ЖЕЛЕЙНЫЙ ДЕСЕРТ «ЦВЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Автор: Савлукова Ю. О. (г. Магнитогорск)

#### Ингредиенты для тыквенных цукат:

- тыква – 20 г
- сукралоза – 2 г
- лимонный сок – 5 г
- вода – 150 г

#### Ингредиенты для желе:

- соки: черносмородиновый, клюквенный, апельсиновый – по 50 г
- желатин – 30 г
- вода – 120 г

#### Ингредиенты творожно-тыквенного суфле:

- творог обезжиренный – 130 г
- тыква – 110 г
- яйцо – 1,5 шт.
- сукралоза – 1 г
- ванилин – 1 г



#### Приготовление цукат:

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать на небольшие ровные кубики. Приготовить сладкий сироп, для этого в воду добавить сукралозу и довести до кипения. В кипящий сироп поместить кусочки тыквы, добавить лимонный сок и варить до готовности. Затем откинуть тыкву на сито и дать стечь лишней влаге. Далее кусочки выложить на противень и сушить 2–3 часа в духовом шкафу при температуре 100–120 °С.

#### Приготовление желе:

Желатин залить холодной водой и оставить для набухания на 1–1,5 часа. Соки (по отдельности) разбавить водой, нагреть на плите, ввести подготовленный желатин и размешать до его полного растворения.

Важно не доводить смеси до кипения для сохранения витамина С, который разрушается при 70 °С.

Далее смеси разлить в формочки одинакового диаметра и оставить на холоде при температуре 0–8 °С на 1,5–2 ч для застывания. В апельсиновое желе перед застыванием добавить тыквенные цукаты.



**Приготовление суфле:**

Очищенную тыкву нарезать на произвольные кусочки и варить до готовности. Затем тыкву откинуть на сито и дать стечь влаге. Аккуратно отделить белки от желтков. Творог и готовую тыкву протереть через сито, добавить желтки, сукралозу и перемешать до однородной массы. В белки добавить ванилин и взбить миксером в стойкую пену и аккуратно вмешать в творожно-тыквенную смесь. Должна получиться нежная воздушная масса, которую раскладывают по формочкам того же диаметра, что и при приготовлении желе. Формочки поставить в жароупорную форму, которую залить до половины формочек водой. Так суфле не подгорит и легко отойдет от формочек. Готовить в духовом шкафу 15–20 минут при температуре 180°С. Перед извлечением из формочек остудить.

**Сборка десерта:**

Желе размещать по градации цвета от темного к светлому.

- 1 слой – творожно-тыквенное суфле
- 2 слой – желе черносмородиновое
- 3 слой – творожно-тыквенное суфле
- 4 слой – клюквенное желе
- 5 слой – творожно-тыквенное суфле
- 6 слой – апельсиновое желе с тыквенными цукатами

Калорийность 68 ккал на 100 г

**Комментарий диетолога:**

Весь сахар в десерте заменен на сукралозу, калорийность которой признана нулевой. Вкус сукралозы очень близок к вкусу сахара, а термостабильность этого соединения позволяет использовать его в выпечке. Таким образом была существенно снижена калорийность блюда при сохранении сладкого вкуса. Желе готовят из натуральных соков: черносмородиновый, клюквенный, апельсиновый. Данные ингредиенты выбраны в качестве источников витамина С. Апельсин и тыква в одном блюде – это необычное и потрясающее сочетание вкусов для истинных гурманов! Кроме того, надо отметить, что в десерте присутствует белок с высокой биологической ценностью (из творога). 100 г такого вкусного десерта после основного приема пищи никому не повредят.

## ДЕСЕРТ

### ТВОРОЖНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Автор: Трухачева Н. А. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- творог 3 % жирности – 200 г
- клубника свежая – 200 г
- банан – 130 г (1 шт.)



#### Приготовление:

Клубнику перебрать, хорошо промыть, дать просохнуть. Удалить листочки.

Творог, банан, клубнику пробить блендером до однородной консистенции. Полученную массу выложить в контейнер и убрать в морозильную камеру. Каждые 30–40 минут аккуратно перемешивать ложкой, тогда мороженное не превратится в лед, а будет воздушным!

Калорийность 73 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Оригинальный вариант любимого десерта А. С. Пушкина – бланманже. Не добавляя крахмал или желатин, путём нехитрых манипуляций творожно-ягодная смесь превращается в любимое лакомство взрослых и детей! Отсутствие сахара, низкая жирность творога – хорошая замена традиционному мороженому..

## ТОРТ «МЕЧТА БАЛЕРИНЫ»

Авторы: Сотрудники Саратовской городской клинической больницы № 8

### Ингредиенты:

- орехи грецкие (ядра) – 100 г
- мука овсяная – 200 г
- курага – 200 г
- финики без косточек – 200 г
- агар-агар – 11 г (1 пакетик)
- какао-порошок – 6 ст. ложек
- яблоко – 4 шт. среднего размера
- бананы – 6 шт.
- орехи, любые свежие ягоды и фрукты – для украшения



### Приготовление:

Измельчить орехи с помощью ножа, сухофрукты измельчить в блендере, добавив 50–100 мл воды. Соединить измельченные орехи, сухофрукты и овсяную муку. Тщательно перемешать и выложить в разъемную форму на пергаментную бумагу. Убрать в холодильник.

**Для начинки:** яблоки очистить, удалить сердцевину, выложить в кастрюлю. Добавить 100 мл воды и прогреть до мягкого состояния. Используя погружной блендер приготовить пюре из яблок пюре. Бананы размять вилкой. Соединить яблочное пюре с банановым, добавить какао-порошок. Агар-агар высыпать в кастрюлю с 200 мл воды или отвара из яблок, довести до кипения. Кипятить около 2 минут. Горячий агар-агар добавить к фруктовой массе, перемешать.

На подготовленную основу выложить фруктово-«шоколадную» массу, убрать торт в холодильник на 2–3 часа до полного застывания. Выложить торт на блюдо, украсить миндальными лепестками и свежими ягодами.

Калорийность 136 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

RAW-десерты – сыроедческие сладости, в состав которых входят только цельные, необработанные растительные ингредиенты. Они не содержат консервантов. Десерт подойдет вегетарианцам, веганам и лицам с непереносимостью лактозы. Представленное блюдо не содержит транс-жиров и добавленного сахара. Несмотря на название рецепта, не стоит забывать, что это десерт. Никогда не стать балериной, съедая кусочек торта более 200 г в день.

## ДЕСЕРТ

### ТЫКВЕННЫЙ ЧИЗКЕЙК «ЗЕБРА»

Автор: Агишев С. А. (Курганская обл., Мокроусовский район, село Мокроусово)

#### Ингредиенты:

для тыквенного слоя:

- тыква очищенная – 500 г
- крахмал (любой) – 60 г (2 ст. ложки)
- сахар-песок – 50 г (2 ст. ложки)
- яйцо – 2 шт.

для творожного слоя:

- творог 5 % жирности – 500 г
- крахмал (любой) – 60 г (2 ст. ложки)
- сахар-песок – 50 г (2 ст. ложки)
- яйцо – 2 шт.



#### Приготовление:

Тыкву очистить от кожуры и семян. Мякоть тыквы нарезать кубиками, переложить в соевый котелок, залить водой, варить 20 минут с момента закипания.

Мягкие кусочки тыквы переложить в миску и перебить блендером до состояния пюре.

В охлажденное пюре вбить яйца, добавить сахар и крахмал. Все ингредиенты хорошо смешать блендером или миксером. В другую миску выложить творог, вбить яйца, добавить крахмал и сахар. Всё перемешать. Дно разъемной формы для выпекания застелить пищевым пергаментом, смазать его растительным маслом. Сначала на середину формы выложить 2 столовые ложки творожного слоя, затем сверху – 2 столовые ложки тыквенного. Так, чередуя творожный и тыквенный слои, выложить обе смеси. Выпекать в разогретой до 180°С духовке 40–45 минут. Когда пирог будет готов, лучше его немного охладить и только потом подавать на стол.

Калорийность 213,3 ккал на 100 г

#### Совет автора:

Тыквенная и творожная масса должны быть одинаковой плотности. Регулировать плотность можно добавлением молока или сливок.

#### Комментарий диетолога:

Чизкейк низкокалорийный, содержит тыкву, как источник бета-каротина и витамина Е, и творог, содержащий метионин, что полезно для здоровья.



## УГОЩЕНИЕ К ЧАЮ «ПО РЕЦЕПТУ МОЕЙ БАБУШКИ»

Автор: сотрудники ГБУЗ «ЧЦОЗ МП» ОМП г. Миасс

### Ингредиенты:

- свёкла вяленая
- морковь вяленая
- тыква вяленая
- мёд



### Приготовление:

Вяленые овощи поместить в стеклянную банку с жидким мёдом на 1–1,5 часа. Дать стечь излишкам мёда. Выложить на блюде. Посыпать кедровыми орешками. Угощение готово!

Калорийность 98 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Блюдо отличается оригинальным сочетанием полезных корнеплодов, которые нечасто используются в качестве десерта. Способ приготовления (вяление) корнеплодов способствует лучшему сохранению полезных веществ.

### Совет диетолога:

При аллергии следует проявлять осторожность при добавлении мёда, также следует сократить его потребление лицам, контролирующим массу тела. Десерт можно дополнить горстью сухофруктов, которые прекрасно сочетаются с термически обработанной свеклой и тыквой.

## ДЕСЕРТ

### ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Автор: Демина Т. А. (г. Воркута)

---

#### Ингредиенты:

- киви — 240 г (3 больших)
- апельсины сок свежавыжатый) — 60 мл



#### Приготовление:

Помыть и очистить фрукты.

Сложить киви в блендер. Взбить до однородной массы.

Добавить сок апельсина и снова взбить — получается густая и воздушная масса.

Чайной ложкой выложить массу в рюмки и вставить деревянные палочки. Убрать в морозилку на 2 часа.

Калорийность 50,5 ккал на 100 г

#### Комментарий диетолога:

Смузи, фруктовое пюре, мороженое — одни и те же фрукты и ягоды, и сколько интересных блюд! Даже если кто-то не любит фрукты — трудно отказаться от такого здорового десерта!

#### Совет диетолога:

Можно готовить вместе с детьми, приучая к «правильным» сладостям.

## ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА С КОРИЦЕЙ И МАКОМ

Автор: Ухань Е. В. (Приморский край, г. Уссурийск)

### Ингредиенты:

- яблоки – 900 г (7–10 шт.)
- корица молотая – ¼ ч. ложки
- мак – ½ ч. ложки (~3 г)



### Приготовление:

Яблоки очистить, удалить сердцевину. Запекать в духовке 40 минут при 180°С. Печеные яблоки измельчить в блендере до однородной консистенции. В полученное яблочное пюре добавить корицу.

Для приготовления удобно использовать дегидратор. Готовую смесь распределить на поддоне дегидратора тонким ровным слоем, присыпать маком. Готовить 10 часов при 45°С.

В духовом шкафу готовить при 130°С 1,5–2 часа при открытой дверце.

Готовый лист пастилы снять с поддона, нарезать и подавать к чаю или кофе.

Калорийность 195 ккал на 100 г

### От автора:

По этому рецепту вы можете приготовить пастилу из любимых ягод и фруктов, просто добавьте к яблочному пюре то, что любите в соотношении 1:1.

### Комментарий диетолога:

Кроме того, это отличный вариант перекуса при высоких физических и умственных нагрузках.

### Совет диетолога:

Учитывая высокую калорийность, не следует потреблять более 50–70 г в день.

## ДЕСЕРТ

# ЯГОДНО-ФРУКТОВЫЙ СУП

Автор: Борисов Степан (Архангельская обл., г. Мирный)

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья – 90 г
- киви – 90 г
- бананы – 130 г
- вишня – 150 г
- молоко 1 % жирности – 100 мл
- малина – 50 г
- семена льна – 2 ч. ложки
- орехи – 20 г



### Приготовление:

Фрукты очистить, поместить в чашу измельчителя или блендера. Влить молоко и все взбить до однородной консистенции. Добавить овсяные хлопья и еще раз все измельчить. Полученную массу перелить в глубокую тарелку.

Украсить свежими ягодами малины, дольками бананов и киви, семенами льна и орехами. Приятного аппетита!

Калорийность 126 ккал на 100 г

### Комментарий диетолога:

Еще один вариант блюда здорового рациона, приготовленный юным кулинаром! Может это и не станет его профессией, но курс на здоровье и хорошее самочувствие уже выбран. Рекомендовано для потребления!



## ЯГОДНЫЙ ЩЕРБЕТ С ОРЕХАМИ

Автор: Кондратьев Иван, ученик 3-го класса (г. Москва)

### Ингредиенты:

- ягоды любые – 350 г (3 стакана)
- сок свежевыжатый апельсиновый – 150 мл (из 1 апельсина)
- мед – 90 г (3 ст. ложки)
- орехи любые – 100 г
- миндальные лепестки – 10 г (для украшения)



### Приготовление:

Свежие или мороженые ягоды переложить в блендер, добавить апельсиновый сок, мед. Измельчить до пюреобразного состояния.

Орехи нарезать на кусочки, добавить в ягодную смесь. Перемешать и разлить по формочкам. Отправить в морозильную камеру на 3–5 часов.

При подаче украсить миндальными лепестками и ягодами.

Калорийность 160 ккал на 100 г

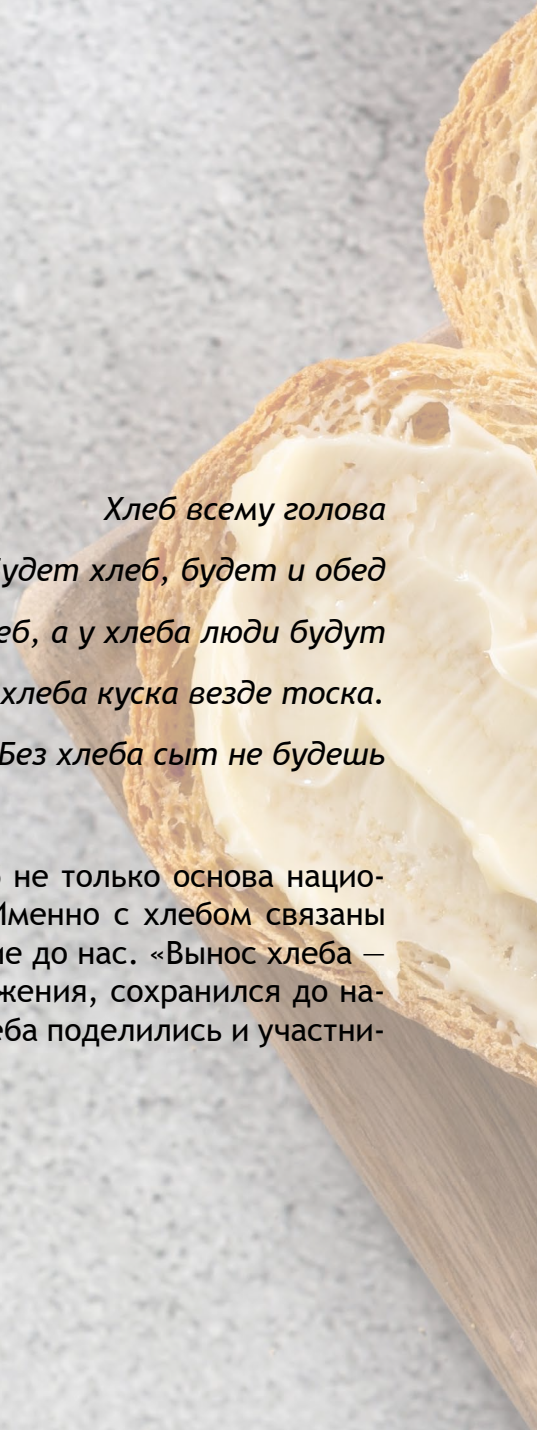
### Комментарий диетолога:

Такое мороженое хорошо подходит всем: и мясоедам, и вегетарианцам, и в пост. В процессе метаболизма наш организм высвобождает активные формы кислорода, способные повреждать клетки. Ягоды являются источниками природных антиоксидантов – полифенолов, нейтрализующих активные формы кислорода. Помимо этого, полифенольные соединения повышают чувствительность клеток к инсулину, стабилизируя уровень глюкозы крови, способствуют снижению уровня холестерина, предотвращая развитие атеросклероза. Ягоды рекомендуется включать в ежедневный рацион здорового питания.

### Совет диетолога:

Такой десерт полезнее мороженого, предлагаемого в магазинах, но не рекомендуется превышать меру в его употреблении: не более 100 г в день. Можно уменьшить калорийность, исключив мед, или сочетать ягоды со сладкими сортами яблок.

# Хлеб



*Хлеб всему голова  
Будет хлеб, будет и обед  
Был бы хлеб, а у хлеба люди будут  
Без хлеба куска везде тоска.  
Без хлеба сыт не будешь*

Без хлеба немыслим никакой стол, особенно, в России. Хлеб не только основа национального стола, но и символ национального благополучия. Именно с хлебом связаны обычаи, пословицы и поговорки, пережившие века и дошедшие до нас. «Вынос хлеба — соли», как высший и торжественный знак народного расположения, сохранился до настоящего времени. Традициями домашнего приготовления хлеба поделились и участники Конкурса.







## ХЛЕБ

### ОВСЯНЫЙ ХЛЕБ

Автор: Гайдукова Н. В. (г.Воркута)

#### Ингредиенты:

- кефир 1 % жирности – 300 г
- овсяные хлопья – 220 г
- мука цельнозерновая – 50 г
- разрыхлитель – 2 ч. ложки
- соль – ½ ч. ложки
- изюм – 15 г
- чернослив – 15 г



#### Приготовление:

Овсяные хлопья залить кефиром и оставить на несколько часов для набухания. Затем добавить в массу смесь из муки, разрыхлителя и соли. Замесить тесто. Оно должно быть густым и липким.

Добавить заранее запаренный изюм и чернослив. Крупный чернослив можно нарезать на кусочки.

Выложить тесто в круглую силиконовую форму и распределить его по всему диаметру. По желанию можно посыпать сверху кунжутом. Выпекать в разогретой до 180°С духовке 50–60 минут. Проверить готовность деревянной палочкой.

Выход готового блюда – 600 г

Калорийность 175 ккал на 100 г, всего блюда – 1053 ккал

#### Комментарий диетолога:

Сегодня существует огромное разнообразие различных видов хлеба, некоторые из которых более популярны, чем другие, и каждый из них имеет свои особенности. Овсяный хлеб становится сегодня одним из популярных, благодаря тому, что наличие этой крупы делает его одним из самых питательных и полноценных видов. Овес – злак с самой высокой концентрацией витаминов и минералов, обладающий многочисленными преимуществами для здоровья. Овес содержит в два раза больше белка, чем цельная пшеница или цельная кукуруза. Овсяный хлеб богат клетчаткой и помогает нашей пищеварительной системе работать лучше.



## ХЛЕБ ИЗ ОТРУБЕЙ

Автор: Карасева Е.А. (г. Муром, Владимирская обл.)

### Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- отруби овсяные – 4 ст. ложки
- отруби пшеничные – 2 ст. ложки
- крахмал кукурузный – 30 г
- разрыхлитель – 1 ч. ложка
- творог мягкий – 50 г
- соль, заменитель сахара



### Приготовление:

Взбить яичные белки с солью. Взбить яичные желтки с заменителем сахара до пены, добавить творог, отруби, кукурузный крахмал и разрыхлитель, все перемешать. В эту смесь аккуратно вмешать белки.

Выпекать в разогретой духовке при температуре 160°С 20 минут.

По желанию в тесто добавить зелень и/или любые семена и орехи.

Этот хлеб можно использовать как основу для приготовления десертов, намазав обезжиренным творогом с добавлением тертых ягод, или в качестве закуски с семгой на листе салата. Вес хлеба – 250 г.

Калорийность 265 ккал на 100 г, всего блюда – 661 ккал

### Комментарий диетолога:

Одним из самых важных продуктов для многих людей является хлеб. Цельнозерновой хлеб, обычно называемый хлебом с отрубями, может быть простой и полезной заменой белого хлеба. Хлеб с отрубями имеет несколько преимуществ для здоровья, помимо того, что он вкусный и питательный, это высокое содержание сложных углеводов и клетчатки, а также витаминов и минералов. Кроме того, цельнозерновой хлеб богат пребиотиками (пищей для полезных бактерий), он уменьшает симптомы вздутия, дискомфорта и увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике.

# Соусы

*Хорошее блюдо можно съесть дважды*

*Избыток вкуса убивает вкус*

Уильям Шекспир

Соусы – это группа вспомогательных блюд-приправ, которые способны усилить вкус основного блюда, придать ему пикантные нотки или ... погубить.

Наши участники предложили прекрасные варианты соусов, которые, без сомнения, не только украсят блюдо, но встанут в один ряд с блюдами здорового рациона!







### СОУС «ЗОЛОТАЯ ВЕРШИНА ЗДОРОВЬЯ»

Автор: Выборнова Е. В. (ЯНАО, г. Надым)

#### Ингредиенты:

- запеченная тыква – 100 г
- горчица – 1 ч. ложка
- лимонный сок – 1 ч. ложка
- масло льняное – 1 ч. ложка
- белый винный уксус – 1 ч. ложка
- соус соевый – 1 ст. ложка
- курага – 2 шт.



#### Приготовление:

Тыквенную мякоть нарезать на кусочки среднего размера, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 180°C духовке около 25 минут. Остывшую тыкву, курагу пробить блендером до однородности, добавив 100 мл воды.

К полученной массе добавить горчицу, лимонный сок, винный уксус, соевый соус, льняное масло, и снова взбить. Соус готов!

Калорийность 54 ккал на 100 г, в 1 порции (2 ст. ложки) – 16 ккал.

#### От автора:

«Здоровье – это вершина, которую каждый должен покорить сам», – гласит восточная мудрость. Именно с этих слов мне хочется начать свой рецепт приготовления здорового соуса, в котором я постаралась совместить ингредиенты, богатые полезными веществами, имеющие пикантный вкус и привлекательный, яркий внешний вид, вызывающие аппетит. При этом соус остается низкокалорийным. Остатки соуса прекрасно хранятся в холодильнике в стеклянной ёмкости.

#### Комментарий диетолога:

Этот соус подходит в пост и вегетарианцам, его можно использовать в качестве заправки овощных салатов или подавать к блюдам из рыбы, птицы и диетического мяса.



## СОУС «ЛАВОВАЯ ГОРА»

Автор: Таций Е. В. (Республика Бурятия, г. Улан-Удэ)

### Ингредиенты:

- зеленый горошек (свежий или замороженный) – 150 г
- орехи грецкие (ядра) – 25 г
- стебель сельдерея – 70 г
- чеснок свежий – 2 зубчика
- сушеная паприка – 1/3 ч. ложки
- сушеный базилик, кинза – по 1/3 ч. ложки
- сушеные прованские травы, мята – по 1/3 ч. ложки
- молотый красный перец – 1/4 ч. ложки
- масло оливковое – 1,5 ст. ложки



### Приготовление:

Зеленый горошек припустить до мягкости. Воду, в которой готовился горошек, не сливать. Орехи прогреть на сухой сковороде. Соединить в блендере горошек, орехи грецкие и стебель сельдерея, пробить до нежной пюреобразной консистенции. В отдельной миске смешать измельченный чеснок, паприку и красный перец, добавить прованские травы, базилик, в последнюю очередь, мяту и кинзу. Добавить оливковое масло в специи. Соединить основную массу соуса с подготовленными специями, тщательно перемешать!

Калорийность 153 ккал на 100 г

### Совет от автора:

Травы рекомендуется смешивать поочередно, давать отдыхать блюду после каждого добавления для усиления ноток каждой специи.

### Комментарий диетолога:

Пряный, вкусный, но весьма калорийный соус, который рекомендуется сочетать с нежирным мясом или белой рыбой. Хороший состав: богатый витаминами группы В горошек и насыщенный полезными веществами сельдерей балансируют в сочетании с терпкими приправами. Сельдерей богат антиоксидантами, содержит фталиды, понижающие артериальное давление. Лучше использовать свежий или замороженный горошек, так как в консервированных продуктах чрезвычайно много сахара и соли.

## СОУСЫ

### СОУС «ПИКАНТНОЕ СПОКОЙСТВИЕ»

Автор: Четвериков С. Ф. (г. Москва)

#### Ингредиенты:

- руккола — 50 г
- базилик — 30 г
- греческий йогурт — 70 г
- чеснок свежий — 3 зубчика
- авокадо — 1 шт.
- семена кунжута — 1 г
- орехи кедровые (ядра) — 5 г



#### Приготовление:

Рукколу, базилик хорошо промыть, рукколу замочить в холодной подсоленной воде на 1 час. Авокадо и чеснок очистить, из авокадо удалить косточку.

Выложить в блендер рукколу, базилик, часть греческого йогурта (50 г), 2 зубчика чеснока, кедровые орехи и все измельчить.

Отдельно измельчить в блендере авокадо, кунжут, оставшиеся греческий йогурт (20 мл) и чеснок (1 зубчик).

Выложить в соусницу смесь с авокадо вниз, сверху — смесь рукколы. Не перемешивать! Украсить соус веточками рукколы и базилика, кедровыми орешками и кунжутом.

Калорийность 111 ккал на 100 г, всего блюда — 327,9 ккал

#### Комментарий диетолога:

Этот рецепт можно использовать как самостоятельное блюдо или заправку к салату. Примечательно, что горечь рукколы — это ее естественная особенность, из-за находящегося в составе растения горчичного масла. В рукколе много антиоксидантов — соединений, которые защищают клетки нашего организма от повреждений. В их числе гликозиды — вещества, способствующие защите от некоторых видов рака. Кунжутные семена и кедровые орехи добавляют в несладкое блюдо полезные жирные кислоты.

#### Совет диетолога:

Если вы хотите, чтобы из семян максимально поступили в организм микроэлементы, лучше их в процессе приготовления размолоть или растолочь.

Новые идеи



Всероссийский творческий  
конкурс здорового питания





# Блюда национальной кухни

*Россия – многонациональная страна.*

*Страна, в которой проживает более 190 национальностей.*

*Страна, объединившая культуры и традиции разных регионов и народов.*

*Страна, обладающая самым богатым кулинарным наследием.*

Издревле иностранные послы удивлялись богатству и разнообразию российского застолья. И сейчас дошедшие до нас рецепты поражают различием ингредиентов и размахом кулинарной мысли. И это неудивительно, ведь такому развитию гастрономии способствовала сама окружающая среда.

В каждой семье хранится тот самый «бабушкин рецепт», который бережно передается из поколения в поколение. Наши предки не знали усилителей вкуса, красителей и других пищевых добавок, поэтому семейные рецепты можно уверенно назвать здоровым питанием.







## СОЕВОЕ МОЛОКО

Автор: Михаил-Акила Гао, 11 лет (г. Тула)

### Ингредиенты:

- желтые соевые бобы – 250 г
- вода питьевая – 1,6 л
- сахар – по желанию



### Приготовление:

Примерно на 12 часов замочить соевые бобы в воде. На 250 г бобов потребуется 500 мл воды. Появляющиеся на поверхности воды пузыри снять ложкой.

Набухшие мягкие бобы переложить вместе с водой в блендер. Долить еще примерно 500 мл воды. Все пробить в блендере до однородности. Полученную массу перелить в кастрюлю, добавить примерно 500 мл горячей кипяченной воды и на большом огне, довести до кипения, помешивая. Добавить сахар по вкусу.

Как только молоко закипело, выключить. Отфильтровать его через марлю в кувшин или сразу в чашки. Молоко будет приятного бежевого цвета.

Калорийность 57 ккал на 100 г

### Совет автора:

Чтобы молоко быстрее остыло, сосуд с молоком можно поставить в емкость с холодной водой большего размера.

Оставшиеся частицы бобов можно использовать как добавку в омлет или хлеб.

### Комментарий диетолога:

Интересный и необычный рецепт, знакомящий с национальной традицией. Соевое молоко полезно для профилактики атеросклероза, его хорошо включать в рацион при соблюдении поста, а также в вегетарианском питании и людям, исключаящим натуральное молоко по тем или иным причинам. Рекомендуем приготовить!



## СУМАЛЯК – ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО НАВРУЗА

Автор: Елисейкина Е. В. (Республика Мордовия, г. Саранск,)

### Ингредиенты:

- пшеница (зерно) – 500 г
- мука пшеничная – 2 кг
- орехи грецкие в скорлупе – 15–20 шт.
- масло хлопковое – 1 л



Сумальяк – весеннее лакомство Навруза, вкусное и полезное блюдо, которое восстанавливает силы и дарит бодрость, утраченную за зиму.

**Подготовительный этап.** Зёрна пшеницы тщательно промыть и замочить в воде комнатной температуры на трое суток. Затем воду слить, зерна выложить на плоскую чистую тарелку, либо подходящую посуду с плоским дном равномерным слоем в 1,5–2 см. Накрыть марлей и поставить посуду в такое место, куда не попадают прямые солнечные лучи (комната без окон), чтобы ростки не были насыщенного зелёного цвета, иначе готовое яство будет горьковатым на вкус. Ростки достигают высоты в 4–5 см примерно за 6–7 дней.

### Приготовление:

Проросшую пшеницу разрезать ножом на несколько кусков, пропустить через мясорубку, можно порубить в ступке. Полученную массу поместить в глубокий таз, залить водой, перемешать. Затем выжать кашу в отдельную посуду. Оставшийся после процеживания жмых снова залить водой. Повторить процедуру еще 2 раза. Должно получиться три чашки сусла.

В казане прокалить хлопковое масло и немного остудить. Влить первую воду от сцеживания. Потом постепенно всыпать муку при непрерывном помешивании, чтобы избежать образования комков. Как только получится однородная масса, сразу влить вторую порцию. Довести до кипения и влить третью порцию сусла. При этом постоянно мешать!

Орехи грецкие в скорлупе помыть и положить в казан. Это предотвратит пригорание массы при варке.

Через 12 часов выключить плиту и накрыть казан крышкой. Оставить на 4–5 часов.

Грецкие орехи достать и расколоть, при подаче разложить в порционные пиалы.

Калорийность 480,6 ккал на 100 г

## БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

### От автора:

Если при добавлении орешков загадать желание, то, по поверью, оно сбудется. Варить сумальяк в течение 12 часов, помешивая его без остановки. Поэтому при варке данного яства необходимо большое количество людей.

Через 5–6 часов сумальяк приобретет карамельно-коричневый цвет.

Готовое блюдо обязательно раздайте всем желающим, разлив его по косушкам или пиалам. А оттого, что желающих много, и готовят яство в большом количестве.

### Комментарий диетолога:

Наличие проросшего зерна и орехов обогащает рацион витаминами группы В и антиоксидантами (селен, витамин Е).

### Совет диетолога:

Однако нужно учесть, что калорийность высокая, а прокаливание хлопкового масла снижает его биологическую ценность и может привести к образованию большого количества насыщенных, что еще хуже, транс-жиров.

## ХОЙТПАК

Автор: Канчыыр-оол А. А. (Республика Тыва, г. Кызыл)

### Ингредиенты:

- закваска (хоренга) – 500 мл
- молоко коровье обезжиренное, или молоко яка, или верблюжье молоко, или смесь различных видов молока – 1 л



### Приготовление:

Существует несколько видов заквасок.

- Лучшей закваской считается сам хойтпак, а когда его нет, что нередко случается, используют следующие способы его получения.

- Ранней весной, при первом появлении свежего молока у перезимовавшего скота, для получения закваски используют пророщенную в небольшом мешочке пшеницу. Зерно пшеницы замочить, поместить в мешочки, зарыть в юрте в ямку у костра, где они в тепле и темноте быстро прорастут. Пророщенную пшеницу растолочь в деревянной ступке и смешать со свежим молоком. Перелить в большую кадку, куда ежедневно добавлять молоко свежего удоя. Полученный, таким образом хойтпак расходуют по мере надобности.
- Иногда закваску готовят уже с осени. Надо взять кусок чистого войлока, пропитать его хойтпаком и убрать на хранение. За зиму войлок подсыхает, но свойства закваски не утрачиваются. Весной опустить закваску с войлоком в свежее молоко коров, сарлыков, овец или коз, происходит быстрое сквашивание.
- В наше время есть возможность получения и хранения закваски круглый год в холодильнике, что очень удобно и повышает доступность данного уникального продукта для повседневного использования.

В современном прочтении хойтпак можно подать:

- с ягодами и/или фруктами.
- в виде питательного завтрака: домашние мюсли с хойтпаком. Мюсли приготовить из обжаренных на сухой сковороде зерен проса, далгана, орешков и меда.
- в виде десерта (божа) – прокипяченный, сцеженный и замороженный хойтпак.

Калорийность в зависимости от жирности используемого молока 40–75 ккал на 100 г, с добавками до 450–500 ккал

### Комментарий диетолога:

Проросшее зерно, особенно его оболочка, содержит ауксины, витамины группы В. Оно богато минеральными веществами, в том числе и редкими: калием, кальцием, натрием, магнием, фосфором, железом, марганцем, медью, селеном и цинком. Употребление пророщенной пшеницы насыщает организм многими витаминами, особенно важны витамины молодости С и Е, кроме того, в ростках много витамина РР. Полезные свойства нарастают с добавлением ягод и фруктов.



# Здоровое питание и праздничный стол







### ФУРШЕТ «ВЕЧЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»: ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ОТ КОМПАНИИ «VONAPPETIT»

В 2013 году в рамках ежегодной научно-практической конференции ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России впервые был организован Фуршет «Вечер здорового питания». Целью мероприятия явилось желание показать, что здоровое питание не имеет границ использования и может быть представлено на мероприятиях любого уровня, даже в праздничной «фуршетной» подаче. Партнером мероприятия выступила московская компания ООО «VonAppetit» (руководитель – Ксения Александровна Радченко), которая сразу приняла этот вызов и стала разрабатывать меню фуршета совместно с диетологом Карамновой Натальей Станиславовной. На столах рядом с блюдами размещаются краткие информационные сообщения с названием блюда и калорийностью. Дополнительно к Фуршету выпускается листовка с полным меню, фото блюд, их калорийностью, а также с отдельными рецептами из блюд меню, чтобы участники могли при желании их самостоятельно приготовить. Много раз технолог компании ООО «VonAppetit» выбирал рецепты блюд с творческого Конкурса рецептов блюд здорового питания для меню Фуршета, чтобы участники могли продегустировать блюда и возможно включить в свой рацион. Компания ООО «VonAppetit» многие годы была креативным партнером Фуршета «Вечер здорового питания» и «Всероссийского творческого конкурса рецептов блюд здорового питания», внося свой труд, зазор и идеи в эти мероприятия.



Фуршет полюбился нетривиальной подачей блюд, разнообразием ассортимента и стал еще одной традицией ежегодной научно-практической конференции ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России.





**Уважаемые гости и участники конференции!**  
**Государственный научно-исследовательский центр**  
**профилактической медицины**  
**и компания «Бон Аппетит» представляют**  
**«ВЕЧЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**



Третий год в рамках ежегодной конференции мы проводим ставший уже традиционным фуршет «Вечер здорового питания». Данная традиция – это не только часть политики нашего центра по популяризации принципов здорового питания, но и желание помочь рациональному питанию стать неотъемлемой и вкусной частью образа жизни россиян. Именно поэтому блюда здорового питания представлены в праздничной атмосфере «Вечера». Это непросто – быть «пионерами» такой традиции и потому нам особенно приятно, что число наших сторонников растет с каждым годом. Мы благодарны всем, кто помогает и поддерживает наши начинания. И мы также будем благодарны за пожелания и предложения обогатить данную традицию. Желаем нашим гостям приятного и вкусного вечера!

**С.А. Бойцов**, директор ФГБУ «ГНИЦ ПМ» Минздрава России

## МЕНЮ

### ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Рыбное ассорти:		
канапе из с/с лосося с икрой на подушке из авокадо	25 грамм	87 ккал
рулетик из семги с креветкой	25 грамм	62 ккал
канапе из масляной рыбы с имбирем на гренке	25 грамм	47 ккал
Ассорти домашних рулетиков:		
куриные рулетики с курагой и черносливом	25 грамм	133 ккал
рулетики из индейки с зеленью и болгарским перцем	25 грамм	99 ккал
рулетики из цуккини с орехово-шпинатной начинкой	40 грамм	108 ккал
рулетики из баклажан с овощной начинкой	40 грамм	121 ккал
Сет роллов:		
с курицей и огурцом	25 грамм	67 ккал
с инжиром и козым сыром	25 грамм	89 ккал
Набор мини-пхали:		
пхали со шпинатом	50 грамм	116 ккал
пхали со свеклой	50 грамм	113 ккал
Смузи в ассортименте:		
смуги из тыквы с корицей	70 грамм	29 ккал
смуги из авокадо	100 грамм	185 ккал
Овощная соломка в шоте с соусом на основе йогурта	50 грамм	15 ккал
Помидорчики «Банч», фаршированные грибами	40 грамм	28 ккал
САЛАТЫ		
Салат куриный	50 грамм	65 ккал
Салат из овощей и форели	50 грамм	113 ккал
ДЕСЕРТЫ		
Фруктовая горка	150 грамм	86 ккал
Фруктово-ягодные канапе	50 грамм	49 ккал
Слоеный фруктово-ягодный мусс (апельсин, вишня, киви)	70 грамм	73 ккал
«Рафаэлло» из чернослива и кураги в ореховой посыпке	50 грамм	158 ккал
Шоколадный фонтан (шоколад 55%)	55 грамм	295 ккал
НАПИТКИ		
Чай черный, зеленый в ассортименте с лимоном	200 грамм	2 ккал
Вода минеральная без газа	500 грамм	0,5 ккал

**ПРИЯТНОГО ВЕЧЕРА!**



**«ВЕЧЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**  
Чтобы вновь порадовать гостей «Вечера» специалисты компании «Бон Аппетит» разработали и представили на дегустацию новинки блюд. Данные блюда легки в приготовлении, праздничны и станут украшением любого стола.  
**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



### СМУЗИ ИЗ ТЫКВЫ С КОРИЦЕЙ

На 4 порции: тыква – 450 г, грейпфрут – 70 г, сок лимона – 6 г, корица молотая – по вкусу

Тыкву очистить от семян и кожицы и нарезать не очень крупно. Отварить тыкву в течении 10-15 минут, затем воду слить, тыкву охладить, измельчить при помощи блендера, добавить молотую корицу. Из лимона и грейпфрута отжать сок, добавить в тыквенное пюре. Смесь еще раз взбить блендером до образования пышной однородной массы.

Перед подачей охладить.



### САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФОРЕЛИ

На 4 порции: форель с/с -35 г, салат листовой – 50 г, помидоры – 60 г, авокадо – 1 шт, масло оливковое, сок лимона, специи по вкусу

Слабосоленую форель нарезать соломкой. Листья салата порвать руками, помидоры нарезать тонкими дольками. Авокадо освободить от косточки, нарезать тонкими ломтиками. Подготовить заправку, соединив оливковое масло, сок лимона и перец молотый. Соединить листья салата, помидоры и авокадо, аккуратно перемешать и заправить.

Сверху выложить семгу. Украсить веточкой зелени.

### СМУЗИ ИЗ АВОКАДО

На 4 порции: крупный авокадо 1 шт, огурец свежий – 150 г, сельдерей стебель – 70 г, зелень по вкусу

Авокадо освободить от косточки и очистить от кожуры. Стебель сельдерея тщательно промыть, срезать основание. Зелень промыть и порезать. Огурец нарезать на некрупные кружки. Авокадо, сельдерей, огурец и зелень соединить, добавить лимонный сок и взбить при помощи блендера. Перед подачей охладить.



### САЛАТ КУРИНЫЙ

На 4 порции: куриное филе отварное – 40 г, сельдерей стебель – 50 г, яблоки – 75 г, лук зеленый – 16 г, грецкий орех – 6 г, масло оливковое, уксус бальзамический, специи по вкусу

Отварное куриное филе нарезать брусочком, стебель сельдерея и яблоко соломкой, зеленый лук мелко порубить, соединить компоненты и заправить смесью оливкового масла, бальзамического уксуса и специй, аккуратно перемешать.

Выложить готовый салат на тарелку или в салатник и посыпать грецким орехом.

Дорогие гости и участники конференции!  
Мы будем очень признательны Вам за отзывы о проведении фуршета, творческие пожелания и предложения о сотрудничестве, новые рецепты блюд или справедливую критику.

Все это будет направлено на развитие данной традиции.  
Куратор проекта – Н.С. Карамнова e-mail: [nkaramnova@gnicpm.ru](mailto:nkaramnova@gnicpm.ru)

**ПРИЯТНОГО ВЕЧЕРА!**

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ФУРШЕТА «ВЕЧЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

### Гуакамоле в лодочке из авокадо

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- авокадо – 1 шт.
- томаты – 1 шт.
- лук репчатый – ½ шт.
- кинза (зелень) свежая – 2 ст. ложки
- лимон – 1 шт.

#### Приготовление:

Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалив косточку. Из половинок аккуратно удалить мякоть, нарезать мелкими кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и лук репчатый нарезать мелкими кубиками. Кинзу и стручковый острый перец мелко порубить. Компоненты соединить, аккуратно перемешать и выложить в лодочки.

Калорийность блюда – 77 ккал на 60 г

### Креветки – гриль в медовом соусе

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- креветки – 100 г
- мед – 1 ст. ложка
- соевый соус – 1 ст. ложка
- растительное масло – 1 ч. ложка
- чеснок – ½ ч. ложки

#### Приготовление:

Приготовить маринад: смешать мед, соевый соус, растительное масло и измельченный чеснок. Креветки без панциря разморозить, положить в приготовленный маринад, оставить в прохладном месте на 10–20 минут. Обжарить креветки на гриле до готовности.

Калорийность блюда – 96 ккал на 25 г

### Овощная соломка с соусом из йогурта

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- морковь – 1 шт.
- свежий огурец – 1–2 шт.
- болгарский перец (разного цвета) – по 1 шт.
- стебель сельдерея – 1–2 шт.
- йогурт молочный 0,5 % жирности без добавок – 200 мл

#### Приготовление:

Подготовленные овощи нарезать тонкой соломкой, красиво уложить в салатник, сверху выложить несладкий йогурт.

Калорийность блюда – 15 ккал на 50 г

### Помидорчики черри с сыром Моцарелла

#### Ингредиенты на 100 г:

- томаты сорта черри – 50г
- сыр Моцарелла – 50 г
- руккола – 20 г
- соус Песто – 10 – 15 г

#### Приготовление:

На шпажку нанизать помидорчик черри и шарик сыра Моцарелла. На дно рюмки уложить салат руккола, сверху уложить шпажку с помидором и сыром, сбрызнуть соусом Песто.

Калорийность блюда – 72 ккал на 50 г





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

### Помидоры, фаршированные козым сыром

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- томаты – 45 г
- козий сыр – 15 г
- зелень

#### Приготовление:

У небольших помидоров вырезать верхушку и часть мякоти. В углубление выложить начинку. Начинка: сыр козий размять с помощью вилки, смешать с мелко рубленной зеленью.

Калорийность блюда – 54 ккал на 50 г



### Рулетики из цуккини

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- цуккини – 70 г
- шпинат свежий – 40 г
- орехи грецкие (ядра) – 1 ч. ложка
- масло растительное – ½ ч. ложки
- зелень – 1 ч. ложка

#### Приготовление:

Подготовленные цуккини нарезать вдоль тонкими полосками, обжарить на масле до готовности. Шпинат перебрать, промыть, нарезать, готовить на пару. Соединить с дробленными грецки-

ми орехами и перемешать. На полоски цуккини выложить начинку и завернуть в виде рулетиков. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Калорийность блюда – 114 ккал на 75 г

### Рулетики из цуккини с орехово-шпинатной начинкой

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- цуккини – 20 г
- шпинат замороженный – 6 г
- орехи грецкие (ядро) – 2 г
- масло растительное
- зелень

#### Приготовление:

Подготовленные цуккини нарезать вдоль тонкими полосками, обжарить на гриле до готовности. Шпинат разморозить, приготовить на пару. Нарезать, соединить с измельченными грецкими орехами и перемешать. На полоски цуккини выложить начинку и завернуть в виде рулетиков. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Калорийность блюда – 108 ккал на 20 г

### Рулетики из баклажан

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- баклажаны очищенные – 15 г
- тертый сыр Эдам или Гауда – 1 ч. ложка
- масло растительное – 1 г
- орехи грецкие (ядра) – 1 г
- чеснок, зелень

#### Приготовление:

Подготовленные баклажаны нарезать вдоль тонкими полосками, обжарить на масле до готовности. Тертый сыр соединить с измельченными грецкими оре-

хами, чесноком и перемешать. На полоски баклажанов выложить начинку и завернуть в виде рулетиков. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Калорийность блюда – 121 ккал на 20 г

### Слоеный салат из кус-куса и шампиньонов

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- крупа кус-кус – 10 г (1 ч. ложка)
- шампиньоны – 20 г
- морковь свежая – 30 г
- лимон – 10 г
- масло растительное – ½ ч. ложки
- масло оливковое – ½ ч. ложки
- орехи грецкие (ядра) – 1 ч. ложка
- салат латук – для подачи
- орехи кедровые (ядра) – для украшения

#### Приготовление:

Шампиньоны отварить, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Морковь нарезать тонкой соломкой и пассеровать до готовности. Кус-кус залить небольшим количеством кипятка и распарить. Каждый компонент отдельно заправить смесью из оливкового масла и лимонного сока. Дно креманки выстелить листьями латука и выложить салат слоями: кус-кус, жареные шампиньоны, морковь. Украсить кедровыми или грецкими орехами.

Калорийность блюда – 156 ккал на 90 г

### Шляпки шампиньонов, фаршированные овощами

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- шампиньоны свежие – 50 г
- перец болгарский – 10 г

- морковь свежая – 10 г
- лук репчатый – 10 г
- масло растительное – ½ ч. ложки
- соль, черный молотый перец

#### Приготовление:

Шампиньоны тщательно вымыть и обсушить. У грибов отделить шляпки и довести их до полуготовности в духовке или пароварке. Оставшиеся грибы, в т.ч. ножки, нарезать мелкими кубиками или ломтиками и пожарить на растительном масле до готовности. Перец болгарский, лук репчатый, морковь нарезать мелкими кубиками, пассеровать по отдельности до готовности. Соединить жареные грибы и пассерованные овощи. Выложить начинку в подготовленные шляпки грибов.

Калорийность блюда – 70 ккал на 40 г

### Салат из овощей и форели/семги

#### Ингредиенты на 100 г:

- авокадо – 40 г (2 ст. ложки)
- форель/семга слабосоленая – 20 г
- томаты – 30 г
- салат листовой – 30 г
- сок лимона – 1 ч. ложка
- масло оливковое – 1 ч. ложка
- зелень

#### Приготовление:

Филе рыбы нарезать соломкой. Листья салата порвать руками. Томаты нарезать небольшими дольками. Мякоть авокадо нарезать тонкими ломтиками. Подготовить заправку, соединив оливковое масло, сок лимона и черный молотый перец. Соединить листья салата, помидоры и авокадо, аккуратно перемешать и заправить. Сверху выложить нарезанную рыбу. Украсить веточкой зелени.

Калорийность блюда – 103 ккал на 50 г

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

### Салат куриный с бальзамическим уксусом

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- филе куриное отварное — 10 г
- стебель сельдерея — 15 г
- яблоко зеленое — 20 г
- лук зеленые — 5 г
- масло оливковое — 1 ч. ложка
- орехи грецкие (ядра) измельченные — ½ ч. ложки
- уксус бальзамический, соль, специи

#### Приготовление:

Куриное филе нарезать брусочками, стебель сельдерея и яблоко — соломкой, зеленый лук мелко порубить. Соединить все компоненты, заправить смесью из оливкового масла, капли бальзамического уксуса и специй. Аккуратно перемешать, выложить готовый салат на порционную тарелку или в салатник и посыпать измельченными грецкими орехами.

Калорийность блюда — 65 ккал на 50 г

### Салат «Фантазия» в листе цикория

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- стебель сельдерея — 10 г
- яблоко — 20 г
- ананас консервированный — 15 г
- сыр Эдам или Гауда — 6 г
- салат листовой — 30 г
- йогурт 1 % жирности — 10 г
- орехи грецкие (ядра) — 10 г
- цикорий — 30 г
- зелень

#### Приготовление:

У сельдерея зачистить основание, удалить листья. Салат крупно порвать руками, яблоки с удаленным семенным гнез-

дом нарезать соломкой, сыр натереть на терке. Орехи перебрать, обжарить на раскаленной сковороде, измельчить. Ананасы отделить от сиропа, нарезать соломкой. Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и выложить на подготовленный лист цикория. Йогурт соединить с частью мелкорубленной зелени. Готовый салат полить заправкой, посыпать грецким орехом, украсить веточками зелени.

Калорийность блюда — 95 ккал на 90 г

### Канapé из семги с кунжутом

#### Ингредиенты на 50 г блюда:

- семга слабосоленая — 20 г
- семена кунжута — 1/3 ч. ложки
- огурец свежий — 5 г
- маслина/оливка без косточки — 1 шт.
- лук зеленый — ½ ч. ложки

#### Приготовление:

Семгу с/с очистить от кожи и нарезать брусочками. Обвалять в слегка обжаренных (без масла) семенах кунжута. Огурец и оливки нарезать тонкими кружками. На семгу выложить кружок огурца, кружок маслины, сколоть шпажкой. Украсить фигурно нарезанным зеленым луком.

Калорийность блюда — 68 ккал на 25г

### Пхали из свеклы

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- свекла отварная — 30 г
- орехи грецкие (ядра) — 10 г
- лук репчатый — 10 г
- чеснок свежий — 2 г
- масло оливковое — 1 ч. ложка
- сок лимона — 1 ч. ложка



- зелень — 5 г
- зерна граната — 1 ч. ложка
- хмели-сунели, молотый красный перец

### Приготовление:

Отварную свеклу пропустить через мясорубку. Лук измельчить, пассеровать на оливковом масле, охладить. Грецкие орехи, чеснок, пассерованный репчатый лук пропустить через мясорубку. Зелень мелко порубить или измельчить в блендере. Соединить все ингредиенты, добавить сок лимона, специи, тщательно вымешать до однородного состояния. Из полученной массы сформовать шарики, украсить зернами граната.

Калорийность блюда — 113 ккал на 50 г

### Пхали из стручковой фасоли

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- фасоль стручковая — 30 г
- орехи грецкие (ядра) — 10 г
- лук репчатый — 10 г
- чеснок свежий — 2 г
- масло оливковое — 1 ч. ложка
- сок лимона — 1 ч. ложка
- зелень — 5 г
- зерна граната — 1 ч. ложка, хмели-сунели, молотый красный перец, кориандр

### Приготовление:

Фасоль стручковую замороженную отварить, не размораживая, в кипящей воде, охладить в холодной воде со льдом (чтобы сохранился цвет фасоли). Охлажденную фасоль слегка отжать и пропустить через мясорубку. Лук измельчить, пассеровать на оливковом масле, охладить. Грецкие орехи, чеснок, пассерованный репчатый лук пропустить через мясорубку. Зелень мелко порубить или измельчить в блендере. Соединить все

ингредиенты, добавить сок лимона, специи, тщательно вымешать до однородного состояния. Из полученной массы сформовать шарики. Украсить зернами граната.

Калорийность блюда — 112 ккал на 50 г

### Пхали из шпината

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- шпинат свежий — 70 г
- орехи грецкие (ядра) — 10 г
- лук репчатый — 10 г
- чеснок свежий — 2 г
- масло оливковое — 1 ч. ложка
- сок лимона — 1 ч. ложка
- зелень — 5 г
- зерна граната — 1 ч. ложка
- хмели-сунели, молотый красный перец

### Приготовление:

Шпинат перебрать, промыть под проточной водой, отварить в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг, удалить лишнюю влагу (слегка отжать), пропустить через мясорубку. Лук измельчить, пассеровать на оливковом масле, охладить. Грецкие орехи, чеснок, пассерованный репчатый лук пропустить через мясорубку. Зелень мелко порубить или измельчить в блендере. Соединить все ингредиенты, добавить сок лимона, специи, тщательно вымешать до однородного состояния. Из полученной массы сформовать шарики. Украсить зернами граната.

Калорийность блюда — 116 ккал на 50 г



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

### Ролл с козьим сыром и инжиром

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- инжир свежий — 10 г
- сыр козий — 10 г
- лаваш пресный
- зелень
- мед — 1 г

#### Приготовление:

Лист лаваша подравнять со всех сторон. Выложить тонким ровным слоем козий сыр, сверху разложить тонкие ломтики инжира. Свернуть лаваш с начинкой в виде рулета. Нарезать на порционные кусочки под острым углом. При подаче украсить веточками зелени. Мед подается отдельно.

Калорийность блюда — 89 ккал на 25г

### Ролл с курицей и огурцом

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- сыр творожный — 10 г
- филе куриное отварное — 5 г
- огурцы свежие — 5 г
- лаваш пресный
- зелень

#### Приготовление:

Лист лаваша подравнять со всех сторон, намазать творожным сыром. Сверху выложить тонкие ломтики курицы, сверху — очищенные и нарезанные продольно огурцы. Свернуть лаваш с начинкой в виде рулета. Нарезать на порционные кусочки под острым углом. При подаче украсить веточками зелени.

Калорийность блюда — 67 ккал на 25 г

### Ролл с семгой и авокадо

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- сыр творожный — 10 г

- семга слабосоленая — 5 г
- перец болгарский — 5 г
- лаваш пресный тонкий, зелень

#### Приготовление:

Лист лаваша подравнять со всех сторон. Болгарский перец и семгу мелко порубить, соединить с творожным сыром, тщательно вымешать до однородной консистенции. Полученную массу выложить ровным слоем на лаваш, сверху уложить тонкие ломтики авокадо. Свернуть лаваш с начинкой в виде рулета. Нарезать на порционные кусочки под острым углом. Украсить веточками зелени.

Калорийность блюда — 81 ккал на 25 г

### Смузи из авокадо

#### Ингредиенты на 1 порцию:

- авокадо — 85 г
- огурцы свежие — 40 г
- стебель сельдерея — 20 г
- зелень
- сок лимона — ½ ч. ложки

#### Приготовление:

Авокадо освободить от косточки и очистить от кожуры. Стебель сельдерея тщательно промыть, срезать основание. Все компоненты соединить, добавить лимонный сок и взбить при помощи блендера. Довести до вкуса водой. Перед подачей охладить.

Калорийность блюда — 128 ккал на 100 г

### Смузи из тыквы с корицей

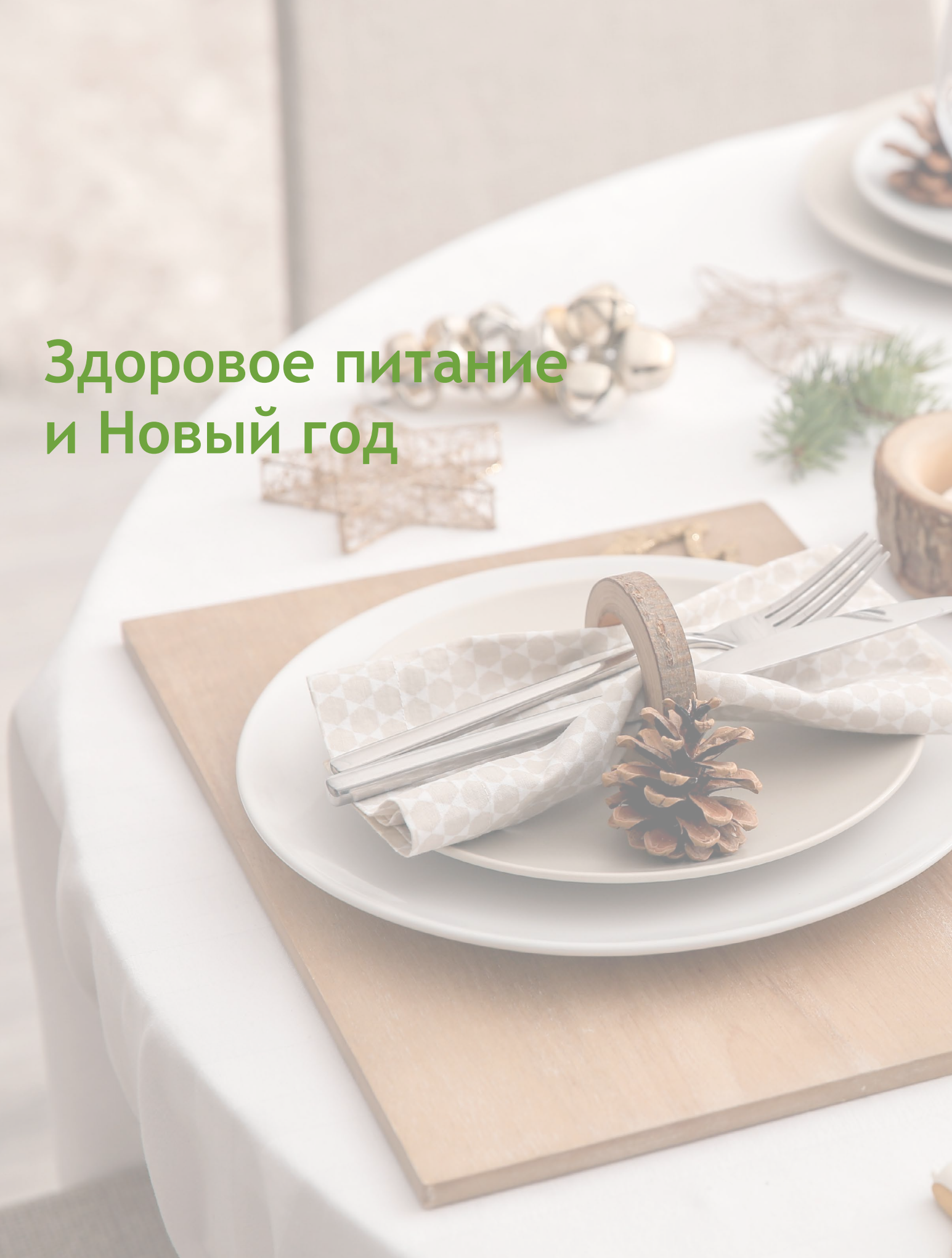
#### Ингредиенты на 1 порцию:

- тыква — 100 г
- сок грейпфрутовый — 1 ст. ложка
- сок лимона — ½ ч. ложки
- корица





# Здоровое питание и Новый год







## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И НОВЫЙ ГОД

Технологи компании «VonAppetit» предложили несколько рецептов к новому столу, а врач-диетолог Карамнова Наталья Станиславовна адаптировала их с позиций здорового питания:

«Снизить пищевую нагрузку от обилия новогоднего стола непросто, ведь по народной традиции – обильный новогодний стол обеспечивает достаток и благополучие в наступающем году! Именно поэтому, стоит уделить внимание блюдам для праздника и постараться сделать их менее калорийными. Несколько простых советов для желающих им следовать:

- 31 декабря обязательно позавтракайте и пообедайте;
- начните ужин с овощной закуски или салата, тогда меньше шансов дойти до энергоемких десертов;
- потребляйте как можно больше салатной зелени (лучше если она будет плотная и более темная по цвету: базилик, руккола, шпинат, укроп, сельдерей, петрушка);
- выбирайте в качестве главного блюда нежирную птицу (индейку, курицу) или рыбу;
- в качестве гарнира или начинки используйте крупы, грибы, овощи и большое количество зелени, но не фрукты;
- старайтесь не увлекаться сдобой, в ней есть не только сахара, но и жиры;
- не выбирайте для стола сладкие напитки, приготовьте ягодный морс без сахара;
- на десерт всегда выбирайте ягоды – это самый оптимальный вариант. У них низкая калорийность, низкий гликемический индекс, а в составе много пищевых волокон.

Используйте любую возможность увеличить двигательную активность в новогоднюю ночь, любое движение отвлечет от яств на новогоднем столе: танец, игра в снежки, прогулка по снегу, игра в «прятки» или «жмурки», караоке или хоровод ...»



### Индейка, фаршированная гречкой и грибами

#### Ингредиенты:

- индейка – весом 3–4 кг
- внутренности индейки (сердце, печень)
- гречка – 1 стакан
- репчатый лук – 1–2 шт.
- шампиньоны (цельные мелкие) – 200 г
- зелень петрушки – 1 пучок
- сметана 10 % жирности – 2 ст. ложки
- растительное масло
- мед (для смазывания птицы) – 2 ч. ложки
- тимьян, майоран, шалфей, паприка, черный молотый перец, соль по вкусу

#### для соуса:

- клюква – 300 г
- сахарная пудра – 150 г
- вино – 150 мл
- апельсиновый сок – 150 мл.



### Приготовление:

Для приготовления фарша репчатый лук нарезать, выложить его в сковороду и обжарить на растительном масле. Затем к нему добавить мелко нарезанные субпродукты, затем цельные грибы, и обжарить до золотистого цвета. Выложить гречку, предварительно отваренную до полуготовности, и немного прогреть. В эту массу добавить 2 ст. ложки сметаны, порубленную зелень, посолить и поперчить по вкусу.

У индейки удалить хвост, шею и внутренности. Подготовленную тушку индейки промыть холодной водой, просушить салфетками. Смешать шалфей, тимьян, майоран, паприку, соль и черный молотый перец. Тушку индейки натереть смесью специй изнутри и снаружи.

Наполнить индейку фаршем. В районе грудины в коже с обеих сторон сделать надрезы и вправить в них крылья, для того, чтобы крылышки не подгорели во время приготовления. Лапки сцепить одну за другую, чтобы начинка не вываливалась. Кожу скрепить при помощи зубочисток, сформировать шов.

Разогреть духовку до 200°С. Смазать птицу растительным маслом и положить грудкой вниз на жарочную решетку духовки, под которую подставить смоченный водой противень с бортами. Накрыть индейку листом фольги и запекать в течение 3 часов (общее время). Часа через 1,5 убрать фольгу, а еще через 30 минут перевернуть индейку. Снова хорошенько смазать ее растительным маслом, прикрыть фольгой, продолжить запекание. Еще через 60 минут снять фольгу, смазать индейку медом. Продолжить запекание при температуре 175°С до готовности в течении 30 минут.

Проверять готовность индейки следует с помощью термометра — температура

в самой толстой части бедра (не задевать прибором кость) должна быть 90°С, либо проткнуть мясо спицей в самой мясистой части ножки — выделившийся сок должен быть бледно-золотистым или прозрачным, если он с кровью или розоватый — запекать еще 30 минут сверх нужного времени (время, отведенное на запекание птицы, зависит от веса птицы: 1 кг птицы — 1 час запекания +30-40 минут. **Пример:** птицу весом 4 кг следует готовить 4,5 часа). Готовую индейку на 15–20 минут оставить в выключенной духовке с открытой дверцей.

Для соуса: снять цедру с одного апельсина, отжать из него сок. 300 г замороженной клюквы, 150 г сахарной пудры, 150 мл красного вина и 150 мл апельсинового сока перемешать и довести до кипения на медленном огне. Уварить соус на медленном огне в течение 30 минут. Измельчить при помощи блендера, добавить цедру. Охладить и подать к птице.

Калорийность блюда — 744 ккал на 100 г

### Рыба запеченная диетическая

#### Ингредиенты:

- рыба (любая: форель, дорада, карп, окунь, сибас, семга)
- 2 большие луковицы
- 2 большие моркови
- 1 небольшой корень сельдерея
- 1 лимон
- 1 большой болгарский перец
- растительное масло
- соль, перец, специи для рыбы
- зелень петрушки

#### Приготовление:

Лимон обдать горячей водой, отжать сок из половины, а вторую нарезать кружоч-

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И НОВЫЙ ГОД

ками. Очищенную рыбу надрезать поперек в нескольких местах и вставить в каждый разрез кружочек лимона. Положить в брюшко рыбы веточки петрушки. Соком лимона полить рыбу и оставить на 15 минут.

Корень сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой. Так же брусочками нарезать репчатый лук, болгарский перец и морковь.

Форму для запекания выстелить пекарской бумагой, выложить на нее все овощи, а сверху рыбу, фаршированную зеленью.

Рыбу посолить, поперчить, посыпать любимыми травами, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в духовку на 30 минут при 160°С.

Если вы решите запечь рыбу в конверте из фольги, время приготовления необходимо увеличить до 40 минут, а температуру — до 180°С. Небольшой, но важный секрет — надо развернуть фольгу за 5 минут до готовности, лишняя жидкость уйдет, а тушка рыбы подрумянится и станет красивой.

**Для соуса:** мелко порезать лук и припустить на оливковом масле с чесноком и помидорами.

Калорийность блюда — 307 ккал на 100 г

### Карп фаршированный по-гречески

#### Ингредиенты:

- 1 карп весом 1 кг
- 6 свежих крупных шампиньонов
- 2 яйца
- 3 ст. ложки растопленного сливочного масла
- 1/2 стакана сметаны 10 % жирности
- 1/3 стакана панировочных сухарей
- 1/3 ч. ложки черного молотого перца

- 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
- соль по вкусу

#### Приготовление:

Свежие шампиньоны перебрать, тщательно промыть под холодной проточной водой и нарезать тонкими ломтиками вдоль волокон. Сложить грибы в эмалированную кастрюлю, добавить соль и черный перец, влить небольшое количество воды, тушить на медленном огне под закрытой крышкой.

Яичные белки взбить, соединить с желтками, растертыми со сливочным маслом, панировочными сухарями, посолить. Добавить тушеные шампиньоны и все тщательно перемешать.

Подготовленного и выпотрошенного карпа хорошо промыть под холодной проточной водой, обсушить салфетками и натереть снаружи и изнутри смесью из соли и черного перца. Заполнить грибным фаршем брюшко рыбы, зашить.

На противень налить немного воды, уложить фаршированного карпа, посыпать измельченной зеленью петрушки и сбрызнуть растопленным сливочным маслом. Поставить противень с карпом в разогретую до 180°С духовку, запекать 40–45 минут.

За 10 минут до окончания запекания смазать карпа сметаной 10 % жирности.

Подавать к столу горячим с большим количеством зелени, оливками и ломтиками лимона.

Калорийность блюда — 207 ккал на 100 г

### Мусс фруктово-ягодный

#### Ингредиенты:

- киви — 250 г
- клубника — 250 г

- апельсины – 250 г
- фруктоза – 20 г
- желатин – 20 г

### Приготовление:

Киви очистить от кожуры, взбить в блендере с добавлением 1/3 части фруктозы и предварительно растворенного, согласно рецепту, желатина. Посуду, в которой будет осуществляться подача, заполнить на 1/3 объема муссом из киви и охладить в холодильнике до застывания. Клубнику взбить в блендере с добавлением 1/3 части фруктозы и подготовленного желатина. Посуду с застывшим муссом из киви заполнить на 2/3 объема

клубничным муссом и охладить в холодильнике до застывания.

Апельсины очистить от кожуры, пленок и косточек, взбить в блендере с добавлением оставшейся фруктозы и подготовленного желатина. Посуду с застывшими муссом из киви и клубники дополнить до полного объема апельсиновым муссом и охладить в холодильнике до застывания.

Перед подачей украсить ягодкой малины (также можно использовать клубнику, ежевику, чернику) и веточкой мяты.

Калорийность блюда – 52 ккал на 100 г

## НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЯМ

Автор – Самородова И.Н. (г. Москва)

Рецептом этого, уже не раз проверенного блюда, поделилась Самородова Ирина Николаевна, владелица театральной гостиной, а специалисты компании «VonAppetit» его технологически доработали. Блюдо, со слов автора, «обеспечивает материальный достаток в наступающем году». Приготовить блюдо необходимо утром 31 декабря и потреблять небольшими порциями (по 1 чайной или столовой ложке) в течение 31 декабря и 1 января. Состав блюда может быть изменен, обязательным условием является присутствие 4-х ингредиентов: чечевицы, кураги, грецких орехов и кинзы.

### Чечевица с курагой

#### Ингредиенты:

- красная чечевица – 1 стакан
- курага – 50 г
- лук репчатый – 1–2 штуки
- орехи грецкие (ядра) – 25 г

- кинза (зелень) свежая – 2–3 ст. ложки
- растительное масло нерафинированное – 2–3 ст. ложки
- соль, черный молотый перец

#### Приготовление:

Чечевицу перебрать, промыть проточной водой, залить 2,5 стаканами воды и варить в течение 1–1,5 часов на медленном огне.

Мелко нарезать репчатый лук, курагу (предварительно замоченную в течение 15 минут в теплой воде) и обжарить в растительном масле, добавить соль, перец. Переложить к отваренной чечевице. Грецкие орехи измельчить в блендере или пропустить через мясорубку и соединить с чечевицей и курагой, перемешать. При подаче посыпать сверху мелко нарезанной зеленью кинзы.

Калорийность блюда – 137 ккал на 100 г



**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Всероссийский творческий конкурс рецептов блюд здорового питания.**

Как все начиналось .....	2
<b>Организаторы и эксперты Всероссийского Творческого Конкурса рецептов блюд здорового питания.....</b>	<b>3</b>
<b>Закуски и салаты.....</b>	<b>8</b>
Закуска «Драккар из авокадо» .....	10
Закуска «На лужайке» .....	11
Легкий салат со свеклой и сочной капустой.....	12
Роллы из огурцов.....	13
Салат из авокадо, листьев рукколы, помидоров черри и лосося.....	14
Салат весенний «По рецепту моей бабушки».....	15
Салат «В стиле фьюжн...».....	16
Салат «Здоровье».....	17
Салат «Копенгаген» .....	18
Салат «Майский одуванчик» .....	19
Салат «Полезный круглый год».....	20
Салат «Табуле» .....	21
Салат «Тульская щетка» .....	22
Салат «Тюменская Башня».....	23
Сыр домашний с зеленью .....	24
Теплый салат «Благо».....	25
Теплый салат из красной фасоли «Под крышей дома твоего».....	26
Фруктовый салат «Восторг».....	27
<b>Супы.....</b>	<b>28</b>
Зеленый суп с крапивой и сельдереем.....	30
Суп из крапивы с киноа.....	31
Суп-пюре из тыквы и красной чечевицы.....	32
<b>Основные блюда.....</b>	<b>34</b>
Блины, фаршированные гречкой и грибами.....	36
Весенний Гювеч с фасолью.....	37
Клецки-нюкки свекольные со свекольным муссом.....	38
Мультикаша с овощами.....	39
Овощные тефтели с фасолью в томатном соусе.....	40
Пельмени с квашеной капустой – Сылалтэм кубистаен пельнянь.....	41
Полба с грибами, тушенная в сметане.....	42
Равиоли с фасолью и сыром Моцарелла.....	43

Толма постная в виноградных листьях.....	44
Хумус.....	46
Чечевичные котлетки со шпинатом.....	47
<b>Блюда из мяса, птицы, рыбы.....</b>	<b>48</b>
Долма из индейки под чесночно-йогуртовым соусом.....	50
Камбала «Ужин от Посейдона».....	51
Котлеты рыбные на пару.....	52
Сосиски куриные «Веснушки».....	53
Стейк форели с салатом из рукколы, апельсина и манго.....	54
Треска по-мексикански.....	55
Тыквенный горшочек с мясом и ячневой крупой.....	56
Цыпленок корнишон с овощами.....	57
<b>Гарниры.....</b>	<b>58</b>
Гарнир к мясу «По рецепту моей бабушки».....	60
Паренки.....	61
«Подземные сокровища».....	62
<b>Завтрак.....</b>	<b>64</b>
Домашняя гранола с йогуртом и ягодами.....	66
«Зависть богов». Яйцо-пашот на ржаной булочке с лососем и сыром Моцарелла.....	67
Каша в тыкве.....	68
Кукурузная каша «Яркое утро!».....	69
Невероятно полезная каша «Доброе утро».....	70
Овсяная каша с фруктами.....	71
Пистиковая каша.....	72
Пшенная каша в тыкве «Как у бабушки в печке».....	73
«Яйцо в облаках».....	74
<b>Десерты.....</b>	<b>76</b>
Брусничный мармелад.....	78
Груша, запеченная с грецкими орехами и сиропом айвового варенья.....	79
Домашнее галетное печенье из репы.....	80
Конфеты «Полезная картошка».....	81
Морковный торт ПП на сковороде.....	82
Нутовое пирожное «ПП-Картошка».....	83
Овсяное печенье.....	84
Пирог с яблоками.....	85
Полезный чизкейк.....	86
Пудинг из семян льна и овсяных хлопьев.....	87
Ржано-овсяный пирог с яблоками.....	88

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Смузи из авокадо с зеленым яблоком и огурцом «Малахит».....	89
Суфлейно-желейный десерт «Цвета здоровья».....	90
Творожное мороженое.....	92
Торт «Мечта балерины».....	93
Тыквенный чизкейк «Зебра».....	94
Угощение к чаю «По рецепту моей бабушки».....	95
Фруктовое мороженое.....	96
Яблочная пастила с корицей и маком.....	97
Ягодно-фруктовый суп.....	98
Ягодный щербет с орехами.....	99
<b>Хлеб.....</b>	<b>100</b>
Овсяный хлеб.....	102
Хлеб из отрубей.....	103
<b>Соусы.....</b>	<b>104</b>
Соус «Золотая вершина здоровья».....	106
Соус «Лавовая гора».....	107
Соус «Пикантное спокойствие».....	108
<b>Блюда национальной кухни.....</b>	<b>110</b>
Соевое молоко.....	112
Сумаляк – праздничное блюдо Навруза.....	113
Хойтпак.....	114
<b>Здоровое питание и праздничный стол.....</b>	<b>116</b>
<b>Фуршет «Вечер здорового питания»: опыт организации и рецепты блюд от компании «BonAppetit».....</b>	<b>118</b>
<b>Рецепты блюд с фуршета «Вечер здорового питания».....</b>	<b>121</b>
<b>Здоровое питание и Новый год.....</b>	<b>128</b>
Новогодний подарок читателям.....	133
<b>Сокращения.....</b>	<b>137</b>



**СОКРАЩЕНИЯ**

г	—	грамм
кг	—	килограмм
ккал	—	калории
л	—	литр
мл	—	миллилитр
мм	—	миллиметр
см	—	сантиметр
ст.	—	столовая
ч.	—	чайная
шт.	—	штука


Новые идеи



Всероссийский творческий  
конкурс здорового питания



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3  
Москва, Китайгородский пр-д, д. 7

 +7 (495) 212-07-13

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)



Москва 2023