

ОАЗИС ЗДОРОВЬЯ *научно-просветительский проект
под кураторством В.А. Дадали
с аудиторией более 2,2 млн*

Семейные рецепты

с комментариями
нутрициолога

*Домашняя кулинария
для здоровья и долголетия*

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С30

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Chadni Roy, Bakul garis / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

С30 Семейные рецепты с комментариями нутрициолога :
домашняя кулинария для здоровья и долголетия. — Мо-
сква : Эксмо, 2026. — 192 с. : цв. ил. — (Здоровье по науке.
Современные рекомендации ведущих специалистов
со всего мира).

ISBN 978-5-04-240216-6

Сборник «Семейные рецепты с комментариями нутрициоло-
га» — кулинарная книга проекта «Оазис здоровья» под научным
кураторством профессора Владимира Абдулаевича Дадали.

В издании собраны проверенные домашние рецепты участ-
ников проекта: завтраки, супы, салаты, основные блюда, за-
куски, выпечка, десерты и напитки. Каждый рецепт дополнен
профессиональным комментарием специалиста по питанию
с пояснениями о составе и свойствах продуктов.

Книга подойдет тем, кто хочет готовить осознанно, сохраняя
баланс между вкусом и пользой. Простые ингредиенты, понят-
ные инструкции и научно обоснованные рекомендации.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-240216-6

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Завтраки.	6
Закуски.	34
Салаты	52
Супы	78
Основные блюда.	96
Несладкая выпечка.	122
Десерты	138
Напитки	178

ВВЕДЕНИЕ

Перед вами сборник рецептов проекта **«Оазис здоровья»**, созданный под научным кураторством профессора **Владимира Абдулаевича Дадали** и при участии команды проекта и его сообщества.

Эта книга появилась не как обычный кулинарный сборник. Она стала продолжением большой работы, которую команда проекта ведет в сфере просвещения, профилактики и формирования осознанного отношения к здоровью.

Проект **«Оазис здоровья»**, основанный семьей Мусиенко, Николаем и Александрой, объединяет научные знания, экспертную поддержку и практические инструменты, которые помогают людям лучше понимать свой организм, поддерживать здоровье и выстраивать гармоничный образ жизни. Под научным руководством профессора Владимира Абдулаевича Дадали — одного из ведущих экспертов в области биохимии и нутрициологии — проект стал площадкой, где сложные научные знания переводятся на понятный и практический язык.

Главная миссия проекта — **сделать научно обоснованные знания о здоровье доступными каждому человеку**. Мы убеждены, что здоровье — это не случайность и не привилегия, а результат осознанного выбора, знаний и системного подхода к своему образу жизни.

За время существования проекта вокруг него сформировалось большое сообщество людей, объединенных общей ценностью — заботой о здоровье, качестве жизни и долголетию. Именно внутри этого сообщества и родилась идея создать сборник рецептов, который стал бы не просто кулинарной книгой, а частью общей культуры осознанного образа жизни.

В этой книге собраны **семейные, авторские и любимые домашние рецепты** участников и экспертов проекта. Многие из них

передаются из поколения в поколение, хранят память о семье, детстве и традициях. Другие появились уже в современном контексте как результат поиска более легких, полезных и сбалансированных вариантов привычных блюд, в том числе адаптированных с учетом принципов осознанного питания.

Но все эти рецепты объединяет одно – **желание сохранить и передать дальше простые и теплые традиции домашней кухни.**

Каждый рецепт в этой книге – это маленькая история. История семьи, опыта, заботы о близких и стремления делиться тем, что действительно работает и приносит радость.

При подготовке сборника команда проекта постаралась сохранить **авторский характер каждого рецепта.** Мы сознательно оставили живой стиль подачи и оригинальные идеи авторов, потому что именно в этом и заключается ценность таких кулинарных традиций.

В книге также представлены **комментарии нутрициологов проекта,** которые помогают взглянуть на привычные блюда с точки зрения современной науки о здоровье. Эти комментарии не изменяют рецепты, а лишь дополняют их полезными пояснениями о составе, свойствах продуктов и возможных вариантах включения блюд в рацион.

Это книга о **культуре заботы о себе и близких.** О домашнем тепле, которое рождается на кухне. О традициях, которые мы бережно сохраняем и передаем дальше.

Мы надеемся, что эта книга станет для вас источником вдохновения, новых идей для домашней кухни и напоминанием о том, что забота о здоровье начинается с простых ежедневных привычек.

Пусть каждый рецепт в этом сборнике приносит радость, объединяет близких за одним столом и помогает создавать собственные семейные традиции.

*Команда проекта «Оазис здоровья»
и сообщество его участников.*

Завтраки



Банановые оладьи	8
Белковая шоколадно-ягодная каша	10
Блины на воде	12
Блины на рисовой муке	14
Бургер-завтрак с малосольным лососем, авокадо и зеленью	16
Овощная яичница «Кладовая солнца»	18
ПП-хачапури на сковороде.	20
Сырники на рисовой муке.	22
Творог с морковью на завтрак	24
Творожная запеканка без муки.	26
Творожная запеканка с бананом.	29
Творожная запеканка с овсяным толокном.	31

БАНАНОВЫЕ ОЛАДЫ

Автор рецепта – Наталья Бачерикова, участник проекта «Оазис здоровья»

Ингредиенты

- > Банан – 1 шт.
- > Яйца – 2 шт.
- > Рисовая мука – 60 г
- > Корица по вкусу
- > Соль – щепотка

Приготовление

Банан и яйца взбить погружным блендером до воздушной массы. Добавить рисовую муку, корицу и соль, снова хорошо перемешать.

Выпекать оладьи на сухой сковороде или с небольшим количеством масла гхи.

Из этого количества ингредиентов получается примерно 11–12 небольших оладий.

Подавать можно с ягодами, натуральным йогуртом, ореховой пастой или кокосовым урбечом.

КОММЕНТАРИЙ НУТРИЦИОЛОГА

В этих оладьях роль сахара играет спелый банан, поэтому нет добавленного сахара, а сладость обеспечивается натуральными фруктовыми сахарами и ароматическими соединениями. Рисовая мука делает рецепт подходящим для безглютенового питания, а яйца привносят полноценный белок и жирорастворимые витамины. При выпекании на сухой сковороде или с минимальным количеством масла можно получить достаточно легкий по калорийности десерт или завтрак, особенно в сочетании с ягодами

и натуральным йогуртом вместо сиропов. Однако за счет банана и рисовой муки гликемическая нагрузка остается умеренно высокой, поэтому при инсулинорезистентности порцию лучше ограничивать и обязательно сочетать оладьи с источником белка.



БЕЛКОВАЯ ШОКОЛАДНО-ЯГОДНАЯ КАША

Автор рецепта – Дарья Алексеева, участник проекта «Оазис здоровья»

Ингредиенты

- > Льняная каша – 28 г
- > Протеин из семян подсолнечника – 20 г
- > Какао-порошок – 7 г
- > Инулин – 8 г
- > Подсластитель – по вкусу
- > Миндальное или кокосовое молоко – около 180 мл
- > Ягоды – 150 г

Приготовление

Смешать льняную кашу, подсолнечный протеин, какао, инулин и подсластитель.

Добавить смесь в теплое миндальное или кокосовое молоко и хорошо размешать до кремовой текстуры.

Ягоды слегка прогреть с подсластителем и небольшим количеством крахмала, чтобы получился ягодный соус.

Выложить соус сверху каши.

При желании украсить какао или орехами.

КОММЕНТАРИЙ НУТРИЦИОЛОГА

Льняная каша в сочетании с протеином из семян подсолнечника формирует завтрак с высоким содержанием растительного белка, альфа-линоленовой омега-3 жирной кислоты, лигнанов и как растворимой, так и нерастворимой пищевой клетчатки. Такая композиция способствует более плавному гликемическому отклику и длительному насыщению, что может быть полезно при

контроле массы тела и для снижения эпизодов тяги к сладкому в течение дня.

Добавление инулина усиливает долю пребиотической клетчатки, служащей субстратом для кишечной микробиоты, с образованием короткоцепочечных жирных кислот. Какао и ягоды вносят полифенолы и витамин С, дополняя антиоксидантный профиль блюда. При чувствительном кишечнике, синдроме раздраженного кишечника или склонности к диарее имеет смысл постепенно повышать количество льняных продуктов и инулина, чтобы микробиота и желудочно-кишечный тракт адаптировались к увеличению пищевых волокон.



БЛИНЫ НА ВОДЕ

Автор рецепта – Наталия Дудка, участник проекта «Оазис здоровья»

Ингредиенты

- > Яйцо – 1 шт.
- > Соль – $\frac{1}{4}$ ч. л.
- > Сахар – 1 ст. л.
- > Теплая вода – 1 стакан (250 мл)
- > Мука – 4 ст. л.
- > Топленое масло для жарки

Приготовление

Смешать яйцо, соль, сахар и $\frac{2}{3}$ стакана воды.

Добавить муку и перемешать до однородной массы.

Постепенно добавлять оставшуюся воду.

Тесто должно получиться по консистенции как жидкая сметана.

Жарить блины на сковороде на топленом масле.

КОММЕНТАРИЙ НУТРИЦИОЛОГА

Такие блины на воде и яйце представляют собой простой источник быстроусвояемых углеводов с небольшим добавлением белка и жира; точный профиль зависит от того, какую муку вы выберете. Если использовать обычную пшеничную муку высшего сорта, блюдо будет давать в основном крахмал с минимальным количеством пищевых волокон, тогда как цельнозерновая, овсяная, гречневая мука или мука из зеленых бананов увеличат вклад клетчатки, магния и других микронутриентов и сделают гликемический отклик более плавным.

Топленое масло придает блинчикам насыщенный вкус и дает жирорастворимые витамины, но заметно повышает калорийность

порции, поэтому при инсулинорезистентности, снижении веса или неалкогольной жировой болезни печени имеет смысл контролировать количество как самих блинов, так и жира для жарки. В рамках традиционного рациона такие блины уместны, если они не вытесняют более богатые по нутриентам блюда и подаются в сочетании с источником белка (творог, рыба, яйца) и, по возможности, с овощами или несладкими добавками, а не только с сахарными начинками.



БЛИНЫ НА РИСОВОЙ МУКЕ

Автор рецепта – Наталья Бачерикова

Ингредиенты

- > Рисовая цельнозерновая мука – 1 стакан
- > Кокосовое молоко – 1 стакан
- > Вода – 1,5 стакана
- > Яйца – 2–3 шт.
- > Соль – щепотка
- > Стевия – 2 ч. л.

Приготовление

Яйца взбить с солью и подсластителем до легкой пены.

Добавить кокосовое молоко и воду, хорошо перемешать. Добавить муку и снова перемешать до однородности.

Выпекать блины на сухой сковороде или слегка смазанной маслом гхи.

Блины получаются нежные и кружевные.

КОММЕНТАРИЙ НУТРИЦИОЛОГА

Блины на рисовой цельнозерновой муке – мягкая безглютеновая альтернатива традиционным пшеничным блинам, подходящая для людей с целиакией, аллергией на пшеницу или нецелиакийной чувствительностью к глютену. За счет яиц и кокосового молока блюдо содержит больше полноценных белков и полезных жиров, чем обычные блины на воде и муке высшего сорта. Стевия в качестве подсластителя снижает гликемическую нагрузку, что делает рецепт более подходящим при инсулинорезистентности и контроле веса. При этом рисовая мука остается источником быстроусвояемых углеводов, поэтому при выраженных нарушениях углеводного обмена важно следить за размером порции и сочетать блины с белковыми начинками и клетчаткой, а не с сахарными сиропами.

