



Серия «КУЛИНАРИЯ. СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ»



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ С ПОДРОБНЕЙШИМИ ОПИСАНИЯМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



ТРИ ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ.



УДОБНЫЙ ФОРМАТ И КРАСОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ И ПОПУЛЯРНЫМ ТЕМАМ!



СЕРИЯ

35 здоровых рецептов

СТОЛ №9

БЛЮДА ПРИ ДИАБЕТЕ



ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	6
-------------------------	---

САЛАТЫ

• САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО	8
• САЛАТ С ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ	9
• САЛАТ С КАПУСТОЙ, МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКОМ	10
• САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ И ФИСТАШКАМИ	11
• САЛАТ С КИНОА И ОВОЩАМИ	12
• ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ	14
• ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ	16
• САЛАТ С ЗАПЕЧЕННЫМИ БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ	18
• САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, АВОКАДО И КИНОА	19
• ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ	20

СУПЫ

• СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ОВОЩАМИ	22
• СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С КУРИЦЕЙ	23
• СУП ИЗ ШПИНАТА С АВОКАДО	24
• СОЛЯНКА	26
• СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ	28
• ГРИБНОЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ ИЛИ КАБАЧКАМИ	30
• ЩИ С МЯСОМ	31
• ЗЕЛЕНый БОРЩ (ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП)	32
• ТАРАТОР	34
• КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ	35

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- ОЛАДЫ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 36
- КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛАВАША С ФАРШЕМ 37
- ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 38
- ТУШЕНАЯ ИНДЕЙКА С БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ ... 40
- МЯСНОЙ РУЛЕТ 42
- ГОВЯЖЬИ МЕДАЛЬОНЫ С ГАРНИРОМ ИЗ ОВОЩЕЙ 43
- ПЕРЛОВАЯ КАША С ГРИБАМИ 44
- ГРЕЧАНИКИ С ФАРШЕМ 46
- ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С ТРАВАМИ 48
- МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ 50

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- ЯБЛОЧНЫЕ МАФФИНЫ 52
- КЕКСЫ С ТЫКВОЙ И СЕМЕНАМИ ЧИА 54
- ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ 56
- ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДАМИ 58
- ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ 60
- КАКАО НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ 62

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы без преувеличения живем в мире диет. Рекомендации, как при помощи той или иной системы питания можно оздоровить организм, похудеть, стать стройнее, не сходят со страниц бумажных изданий и интернет-сайтов.

Помимо «похудательных» диет, существует особая категория систем питания — это рационы лечебные, которые прописываются врачами при определенных заболеваниях. Хотим сразу предостеречь читателя: ни одна лечебная диета сегодня не может считаться панацеей при той или иной проблеме со здоровьем (необходимы также различные лекарственные препараты), и ни одну подобную диету не следует использовать без рекомендаций врача.

Эти требования как нельзя более актуальны применительно к рационам, используемым при разных типах сахарного диабета. Их обычно объединяют названием «стол № 9» (или «диета № 9»), хотя ряд врачей в наше время уже считают это выражение и саму систему немного устаревшими. Данный «стол» был разработан в числе прочих в 1920-х годах советским терапевтом Мануилом Певзнером.

Мы отбирали наиболее простые и в то же время вкусные и питательные блюда, чтобы любой желающий мог приготовить их без особых усилий. Конечно, пользоваться книгой могут не только страдающие сахарным диабетом, но и все желающие; главное — помнить, что диеты нельзя назначать себе самостоятельно, всегда требуется консультация лечащего врача.

Основные принципы диеты при диабете

В общих чертах эти принципы таковы:

Выбор продуктов: отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом — цельнозерновым кашам, бобовым, зеленым овощам, несладким фруктам и ягодам. Исключайте рафинированный сахар, белый хлеб, кондитерские изделия.