



СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ

1. Греческий салат	10
2. Салат с тунцом и авокадо.....	11
3. Салат с тунцом, огурцами и сельдереем	13
4. Салат с печеной свеклой и козьим сыром	14
5. Салат с обжаренными кабачками и фетой	15
6. Салат с авокадо, шпинатом и грейпфрутом...	17
7. Салат с капустой, морковью и яблоком	18
8. Салат с зелеными овощами и фисташками ...	19
9. Салат с киноа и овощами	20
10. Салат с чечевицей и овощами	22
11. Теплый салат с курицей и грибами	23
12. Теплый салат с лососем и шпинатом	25

СУПЫ

13. Овощной бульон.....	28
14. Куриный суп.....	30
15. Суп с куриными фрикадельками и овощами ..	31
16. Минестроне с индейкой.....	33
17. Суп-пюре из брокколи с курицей	34
18. Суп из кабачков с зеленью и курицей	36
19. Суп из шпината с авокадо	37
20. Солянка	39
21. Суп из красной чечевицы.....	40

22. Суп из красной чечевицы и помидоров.....	42
23. Суп из белой фасоли.....	43
24. Грибной суп с цветной капустой или кабачками.....	45
25. Грибной суп с перловкой.....	47
26. Щи с мясом.....	48
27. Окрошка на кефире.....	50
28. Зеленый борщ (щавелевый суп)	51
29. Суп из шпината	53
30. Холодный летний суп из зелени.....	54
31. Таратор.....	55

КАШИ, МАКАРОННЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

32. Овсяная каша с ягодами и орехами.....	58
33. Гречневая каша с овощами	59
34. Гречневая каша с мясным фаршем и овощами	61
35. Гречневая каша с яблоками и корицей	62
36. Перловая каша с грибами	64
37. Киноа с овощами	65
38. Овсянка с бананом и орехами	66
39. Пельмени «облегченные»	67
40. Вареники с творогом.....	69

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

41. Запеченная куриная грудка с травами	72
42. Куриные рулетики с овощной начинкой	73
43. Куриные отбивные на гриле.....	74
44. Курица с гречкой и тушеными овощами.....	75
45. Куриные голени в духовке.....	77
46. Оладьи из куриного филе	78
47. Конвертики из лаваша с фаршем	79

48. Говяжьи медальоны с гарниром из овощей...	80
49. Говядина, тушенная с овощами.....	82
50. Запеченная говядина с грибами.....	83
51. Гречаники с фаршем.....	85
52. Шашлычки	86
53. Жаркое по-деревенски	87
54. Мясо по-французски	89
55. Говяжьи котлеты	90
56. Гуляш	92
57. Плов.....	93
58. Тефтели	95
59. Классические голубцы	96
60. Ежики из мяса с овощами	98
61. Бефстроганов.....	99
62. Классические зразы с мясной начинкой.....	100

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

63. Уха с перловкой	104
64. Рыбный суп с томатами и зеленью	105
65. Суп с морепродуктами	107
66. Томатно-базиликовый суп с морепродуктами	108
67. Суп с креветками	109
68. Треска, запеченная с овощами	111
69. Запеченный лосось с лимоном и травами ...	112
70. Рыбные котлеты.....	113
71. Тушеная рыба с овощами	115
72. Треска, тушенная в овощном бульоне с пряностями.....	116
73. Семга, запеченная с лимоном и зеленью	118
74. Палтус с тушеными овощами.....	119
75. Скумбрия, запеченная с яблоками и луком ...	120
76. Рыбные палочки.....	121

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

77. Овощное рагу с кабачками и баклажанами ... 124
78. Овощи и грибы на гриле
с лимонно-чесночным маринадом..... 125
79. Цветная капуста с томатным соусом
и чесноком 126
80. Стручковая фасоль с чесноком и лимоном ... 127
81. Тушеная капуста с морковью и грибами 128
82. Кабачковая икра..... 129
83. Баклажанная икра..... 131

ВЫПЕЧКА

84. Яблочные маффины 134
85. Кексы с тыквой и семенами чиа..... 135
86. Овсяное печенье с орехами 137
87. Миндальное печенье 138
88. Гранола с овсяными хлопьями и орехами ... 139
89. Гранола с семенами чиа, тыквы
и кленовым сиропом 141

ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ, БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ

90. Ягодный сорбет 144
91. Запеченные яблоки с корицей и орехами..... 145
92. Творожный десерт с ягодами 146
93. Пудинг из чиа с кокосовым молоком 147
94. Яблочная пастила без сахара 148
95. Ягодная пастила..... 150
96. Имбирный чай с лимоном..... 152
97. Чай из шиповника..... 153
98. Какао на миндальном молоке 154
99. Ягодный смузи с мятой..... 155
100. Мятно-огуречный лимонад..... 156

Салаты



1. ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ на 3–4 порции:

- Помидоры — 2 шт. (300 г)
- Огурцы — 1 шт. (150 г)
- Красный болгарский перец — 1 шт. (150 г)
- Красный лук — 1 шт. (100 г)
- Тофу — 100 г
- Оливки без косточек — 10–15 шт. (50 г)
- Оливковое масло — 2 ст. л. (30 мл)
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона (20 мл)
- Орегано — 1 ч. л. (2 г)
- Соль и перец — по вкусу

В 100 г блюда:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
80	3,5 г	6,1 г	3,5 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезьте помидоры, огурец и болгарский перец крупными кубиками. Красный лук — полукольцами.
2. Подготовьте тофу. Нарезьте его небольшими кубиками.

3. В большой миске соедините помидоры, огурец, болгарский перец, лук, тофу и оливки.
4. Полейте салат оливковым маслом и соком лимона. Посолите, поперчите по вкусу и посыпьте орегано.
5. Тщательно перемешайте салат и подавайте свежим.

2. САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ на 2–3 порции:

- Тунец в собственном соку — 1 банка (150 г, без жидкости)
- Авокадо — 1 шт. (150 г)
- Огурцы — 1 шт. (150 г)
- Помидоры — 1 шт. (150 г)
- Красный лук — 1 шт. (100 г)
- Оливковое масло — 2 ст. л. (30 мл)
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона (20 мл)
- Соль и перец — по вкусу

В 100 г блюда:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
110	7,5 г	7,5 г	3,5–4 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте мякоть кубиками.
2. Нарежьте огурец и помидор кубиками. Красную луковицу — тонкими полукольцами.
3. Выложите тунец в миску, разомните его вилкой, добавьте нарезанные овощи и авокадо.
4. Полейте салат оливковым маслом и лимонным соком.
5. Посолите и поперчите по вкусу.
6. Аккуратно перемешайте салат и подавайте свежим.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Выбирайте консервированный тунец с минимальным содержанием соли и консервантов. При повышенном уровне сахара лучше полностью отказаться от консервированных продуктов, если же болезнь не в стадии обострения, то подобные консервы все равно желательно обработать: например, кусок рыбы из банки выложить на шумовку и полить горячей кипяченой водой, после чего дать воде как следует стечь. Рассол из консервов не используйте.

3. САЛАТ С ТУНЦОМ, ОГУРЦАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ на 2 порции:

- Тунец в собственном соку — 1 банка (около 150 г)
- Огурцы — 2 шт. (300 г)
- Стебли сельдерея — 2 шт. (100 г)
- Листовой салат (романо, айсберг или микс) — 50 г
- Лук — ½ шт. (50 г)
- Лимонный сок — 1 ст. л. (15 мл)
- Оливковое масло — 1 ст. л. (15 мл)
- Соль, перец — по вкусу

В 100 г блюда:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
75	10,4 г	3,2 г	2,6 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Слейте жидкость из банки с тунцом, разделите рыбу вилкой на небольшие кусочки.
2. Огурцы и стебли сельдерея нарежьте тонкими ломтиками или кружками.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, по желанию ошпарьте кипятком, чтобы убрать излишнюю горечь.
4. В глубокой миске соедините тунец, нарезанные огурцы, сельдерей и лук.

5. Полейте ингредиенты лимонным соком и оливковым маслом. Добавьте соль и перец по вкусу, перемешайте. Перед подачей аккуратно введите листья салата, чтобы они не потеряли текстуру.
6. Подавайте салат сразу, чтобы овощи и зелень остались хрустящими. Можно украсить блюдо дольками лимона.

4. САЛАТ С ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ на 2 порции:

- Свекла (средняя) — 2 шт. (300 г)
- Козий сыр несоленый, мягкий — 50 г
- Листовой салат (рукола, шпинат или микс) — 50 г
- Грецкие орехи — 2 ст. л. (20 г)
- Бальзамический уксус — 1 ст. л. (15 мл)
- Оливковое масло — 1 ст. л. (15 мл)
- Соль, перец — по вкусу

В 100 г блюда:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
130	4 г	9 г	9 г