

СЕРИЯ

35 здоровых рецептов

СТОЛ №5

БЛЮДА ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ



ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Дизайн Г. Булгаковой

С81 **Стол №5.** Блюда при панкреатите. — Москва : Эксмо, 2026. — 64 с.:
цв. ил. — (35 здоровых рецептов. Сборник блюд для диетических
столов).

ISBN 978-5-04-238893-4

Кулинарная книга с избранными рецептами, подходящими под лечебную диету «Стол №5». Сначала подробное вступление, в котором объясняется, какие продукты можно, а какие нельзя и почему; после вступления — 35 подробных рецептов с красочными иллюстрациями и расчетом КБЖУ. Среди блюд супы, салаты, вторые блюда и даже напитки!

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-238893-4

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
-------------------------	---

СУПЫ	7
-------------------	---

· БУЛЬОН ОВОЩНОЙ	8
· СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С РИСОМ.....	10
· СУП ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	12
· СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	14
· СУП ИЗ ТРЕСКИ И ТЫКВЫ	15
· БОРЩ ПЮРИРОВАННЫЙ.....	16
· ОКРОШКА	18
· КРЕМ-СУП ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	20
· ПОСТНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП.....	22
· РЫБНЫЙ СУП С РИСОМ.....	23

САЛАТЫ

· САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ.....	24
· САЛАТ ИЗ КУСКУСА И ОВОЩЕЙ	26
· САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С РИКОТТОЙ.....	28
· САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ	29
· ОВОЩНОЙ САЛАТ ЛЕТНИЙ.....	30
· САЛАТ С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ И ОВОЩАМИ	32
· ЛЕТНИЙ САЛАТ С СУХОФРУКТАМИ	33
· ОЛИВЬЕ «ЩАДЯЩИЙ»	34
· САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И ЯБЛОК.....	36

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА С ТВОРОГОМ И УКРОПОМ 38
- ГОЛУБЦЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ..... 39
- МЯСО В ГОРШОЧКЕ С ОВОЩАМИ 40
- ТЕФТЕЛИ 42
- КРОЛИК С ГАРНИРОМ 44
- МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ 46
- МИНТАЙ «СЕВЕРНЫЙ»..... 47
- ДОЛМА С ГОВЯДИНОЙ 48
- РОЛЛЫ С КРЕВЕТКАМИ 50
- КАЛЬМАРЫ С НАЧИНКОЙ 52

НАПИТКИ

- КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 54
- ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ И ХВОЕЙ 56
- КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ..... 58
- МОЛОЧНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ 59
- СМУЗИ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 60
- СМУЗИ ИЗ ОГУРЦА И АВОКАДО..... 62

ВСТУПЛЕНИЕ

Казалось бы, как можно лечить болезнь при помощи введения в рацион или исключения из него тех или иных продуктов? Разве не таблетки и уколы являются самым действенным способом лечения? На самом деле подход в идеале должен быть комплексным. Таблетки и прочее — это хорошо, но важность питания сложно переоценить. Неспроста древнегреческий врач Гиппократ, если верить легенде, произнес известную ныне фразу: «Ты то, что ты ешь». Правда, во времена Гиппократа не было ни вакцин, ни чудодейственных таблеток, но это не отменяет того, что при помощи диеты можно если не излечить болезнь, то хотя бы облегчить ее протекание.

К числу самых известных лечебных диет относится диета № 5, или «Стол № 5», разработанная в числе прочих около ста лет назад — в 1920-х годах — советским терапевтом Мануилом Певзнером. Предназначалась она для страдающих панкреатитом, заболеваниями печени и желчного пузыря; и за прошедшее время успешно доказала свою эффективность.

В этой книге собраны рецепты, соответствующие диете № 5, причем с поправкой на современные реалии: согласитесь, что начиная с 1920-х годов в нашем распоряжении появилось довольно много новых продуктов и специй. При этом все блюда остаются достаточно простыми и доступными, чтобы любой желающий мог воспроизвести их на своей собственной кухне. Можно ли пользоваться этой диетой тем, кто не страдает заболеваниями печени и желчного пузыря, просто в оздоровительных целях? Конечно. Но хотим, во-первых, напомнить, что назначать себе диеты, так же как и лекарства, без консультации с врачом крайне нежелательно. И нужно быть вдвойне осторожнее, если у вас уже есть какое-то заболевание ЖКТ. Книга дает только рекомендации общего порядка, и при некоторых заболеваниях, возможно, отдельные рецепты вам придется исключить из своего рациона.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ «СТОЛА № 5»

При заболеваниях печени, поджелудочной железы и желчного пузыря нарушаются процессы переваривания и усвоения пищи. Диета «Стол № 5» направлена на бережное отношение к пищеварительной системе и снижение нагрузки на пораженные органы.

1. ОГРАНИЧЕНИЕ ЖИРОВ

Из рациона исключаются продукты с высоким содержанием жиров, прежде всего животного происхождения. Под запретом супы на крепких мясных бульонах и мозговых костях — основу супов должны составлять овощные бульоны или блюда, в которые мясо добавляется отдельно, уже в готовом виде.

Не рекомендуется употреблять жирные мясные продукты и деликатесы: жирную колбасу, сардельки, шпик, сало. Исключаются жирные виды рыбы (скумбрия, сельдь, сом и др.), а также копчености, солености и продукты с большим количеством специй.

2. ПРИПРАВЫ И КОНСЕРВЫ

Диета запрещает приправы и пряности, несмотря на их низкую калорийность, так как они раздражают печень и желудочно-кишечный тракт. Строго ограничиваются консервированные продукты — рыбные, овощные и другие. Соль и консерванты, используемые при их изготовлении, неблагоприятно влияют на печень и желчный пузырь.

3. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Жареные блюда запрещаются. Продукты следует отваривать, готовить на пару, запекать или тушить. Иногда допускается небольшое количество мяса или рыбы, приготовленных на гриле. Жаренные в масле блюда — пирожки, котлеты, блины и оладьи — должны быть полностью исключены.