



# ПП МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

# Содержание



## От автора

6

## Завтрак

- Пшеничная каша с яйцом пашот и сыром 10
- Сэндвич с ростбифом и овощами 12
- Тосты с лососем и яйцом пашот 14
- Омлет с зеленой фасолью, моцареллой и картофелем 16
- Сладкий перец с булгуром, курицей и яйцом 18
- Кабачковые оладьи со сметаной 20
- Овсяноблин с творожным сыром, клубникой и бананами 22
- Творожная запеканка с тыквой 24
- Ленивые вареники с вишней 26
- Печеные яблоки с рикоттой и орехами 28

## Обед

- Салат с сельдереем, яблоком и ананасом 32
- Салат с фалафелем, краснокочанной капустой и авокадо 33
- Солянка 36
- Харчо с бурым рисом 38
- Финский суп с лососем 40
- Булгур с вялеными томатами 42
- Баклажаны, фаршированные кускусом и овощами 44
- Батат с горошком и чечевицей 46



## От автора

В бешеном ритме современной жизни очень важно правильно питаться. Потому что фраза Гиппократов «мы то, что мы едим» абсолютно актуальна и сейчас — нутрициологи подтвердят: именно питание оказывает непосредственное воздействие на весь наш организм, служит источником энергии и здоровья. А в случае, когда оно не сбалансировано, становится причиной широкого спектра болезней, от ожирения, которым в XXI веке страдает огромное количество людей\*, до проблем с ЖКТ, печенью, почками, сердцем, опорно-двигательным аппаратом и другими системами и органами.

Осознавая риск неправильного питания для здоровья, многие ищут решение в диетах, которых сейчас великое множество. Однако любая диета предполагает исключение из рациона тех или иных групп продуктов, а это приводит к дефицитам питательных веществ, необходимых для правильного функционирования организма. Проще говоря, человек, будучи существом всеядным, не должен отказываться от животных белков, как веганы, или от углеводов, как последователи кето-диеты, хотя адепты этих стилей питания и утверждают, что именно такой рацион является «истинным ПП». На самом деле, чтобы привести в порядок здоровье, человеку нужно питаться сбалансированно и осознанно.

Что такое осознанное питание? Это построение своего рациона с пониманием, что не все продукты несут пользу. И даже если они одинаковы по количеству калорий, один продукт может быть полезным, а другой — вредным. Возьмем, к примеру, авокадо: в 100 г этого продукта-суперфуда — 212 ккал, но при этом большая доля калорий приходится на полезные жиры (20 г), а не на углеводы (6 г). Такой же калорийностью обладают блины или печенье — но здесь преобладают быстрые углеводы. Другой пример: горсть орехов и горсть жевательного мармелада — одинаковая калорийность, но абсолютно разный состав и питательная ценность.

---

\* По данным статистики, у 44% россиян есть лишний вес, а 19% страдают ожирением. По данным исследования, опубликованного в журнале Lancet, в 2022 году ожирением страдало более 1 миллиарда человек в мире.

Умеренная калорийность — лишь один из множества факторов «правильной» еды. Ее качество еще более важно. Сравните домашний или ремесленный хлеб на закваске из цельнозерновой муки и промышленный хлеб из рафинированной муки на маргарине и с химическими добавками (вы можете найти на его этикетке разрыхлитель бромат калия E924a, отбеливатель азодикарбонамид E927a, консервант E282). Или сладкую газировку, в которой содержится до десятка различных химических добавок E, и домашний лимонад с сиропом топинамбура вместо сахара. Как обезопасить себя и своих близких от избытка «химии»? Очень просто — отдавать предпочтение не промышленным, глубоко переработанным продуктам, а цельным; стараться покупать мясо и овощи у проверенных производителей, в идеале фермеров: самим делать соусы и бульоны; отказаться от покупной готовой еды и полуфабрикатов. Разумеется, все должно быть в меру, и один поход в хороший ресторан в месяц не нанесет вам особого вреда, но, если вы заказываете блюда с доставкой каждый день или привыкли постоянно готовить из полуфабрикатов, рано или поздно это аукнется в виде проблем со здоровьем.

### Простой лайфхак: читайте этикетки!

- Если в составе есть что-то, что вы не можете представить визуально, значит, от этого продукта следует отказаться. Вы представляете, как выглядит бензоат натрия? А сорбат калия? Или мальтодекстрин? Просто избегайте продуктов, содержащих «химию», и ваш организм скажет вам спасибо!
- Далее в разделах «Завтрак», «Обед» и «Ужин» приведены простые рецепты блюд преимущественно из цельных продуктов, с помощью которых вы можете без труда составить меню на неделю. А чтобы вам было еще удобнее, в конце книги приведен пример меню на десять дней, состоящего из сбалансированных приемов пищи в течение каждого дня.

Надеемся, что наша книга поможет вам питаться вкусно и правильно!





# ЗАВТРАК

Пшениная каша с яйцом пашот и сыром

•

Сэндвич с ростбифом и овощами

•

Тосты с лососем и яйцом пашот

•

Омлет с зеленой фасолью,  
моцареллой и картофелем

•

Сладкий перец с булгуром, курицей и яйцом

•

Кабачковые оладьи со сметаной

•

Овсяноблин с творожным сыром,  
клубникой и бананами

•

Творожная запеканка с тыквой

•

Ленивые вареники с вишней

•

Печеные яблоки с рикоттой и орехами

# Пшениная каша с яйцом пашот и сыром

Блюдо безглютеновое и заряжающее энергией. Главный секрет здесь — не переварить яйцо пашот, его желток должен остаться жидким. Классически яйцо отваривается в подкисленной воде, которую закручивают воронкой, чтобы при выпуске яйцо не расплылось. В рецепте мы предлагаем приготовить его по упрощенной технологии, с которой справится даже новичок.

КБЖУ на 1 порцию:	615/24/27/68
На 2 порции	
Сложность	2

## Ингредиенты:

200 г пшеница  
600 мл воды  
30 г топленого или сливочного масла  
½ ч. л. оливкового масла для смазывания  
2 яйца  
40 г пармезана или другого твердого сыра  
соль

1. Пшеница промыть горячей водой до прозрачной воды. Выложить в кастрюлю, залить холодной водой, слегка посолить. Довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить около 20 минут без крышки, до готовности каши, время от времени помешивая. Готовую кашу заправить маслом и выложить в тарелки.
2. Натереть пармезан и посыпать им кашу.
3. За 7–8 минут до окончания варки каши довести до несильного кипения воду в широкой кастрюле. Выстелить две пиалы или чашки квадратами пищевой пленки, слегка смазать оливковым маслом с помощью кулинарной кисточки. Аккуратно выпустить в каждую пиалу по яйцу, закрутить концы пленки, чтобы получился мешочек.
4. Опустить мешочки в еле кипящую воду на 4 минуты. Затем достать, срезать «узелок» ножницами и выложить по яйцу пашот на каждую порцию каши. Сразу подавать.

