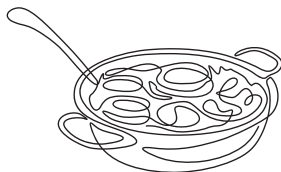


Стол № 5

Полезные и вкусные рецепты



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.996
С81

С81 **Стол №5.** Полезные и вкусные рецепты — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 144 с.
ISBN 978-5-17-174655-1 (Серия «Четко и по делу»)

Сборник рецептов для «Стола №5» представляет собой пособие, созданное с целью помочь людям, находящимся на диете для контроля заболеваний печени, следить за своим питанием, а также разнообразить свой рацион. В отличие от обычных кулинарных книг данные рецепты направлены на объединение принципов здорового питания, удовольствия от готовки и интересных гастрономических открытий, что позволяет составлять разнообразное и сбалансированное меню.

УДК 641.55
ББК 36.996

Банановый боул с семенами чиа	31
Творог с семенами чиа и ягодами.....	32
Овсяный пудинг с семенами чиа и фруктами.....	32
Ленивая овсянка с персиком	33
Льняная каша	33
Картофельно-кабачковые вафли	34
Вафли с индейкой и кабачком	35
ЗАПЕКАНКИ.....	36
Картофельно-рыбная запеканка	36
Запеканка с кабачком и творогом	37
Запеканка с гречкой и индейкой	37
Картофельная запеканка с телятиной	38
Мясная запеканка с киноа и сладким перцем	39
Сливочная запеканка с пекинской капустой	39
Пармантье.....	40
Овощная запеканка.....	41
Запеканка с кроликом и овощами.....	42
Творожная запеканка с рикоттой и лимоном.....	43
Овсяная запеканка с ягодами	44
Овсяно-творожная банановая запеканка.....	44
Творожно-кокосовая запеканка	45
Творожно-манная запеканка	45
Творожная запеканка с курагой	46
Творожная запеканка с тыквой и черносливом	47
Тыквенно-овсяная запеканка	47
Запеканка из тыквы, яблок и сухофруктов	48

СУПЫ..... 50

Протертый борщ с цветной капустой	50
Овощной суп с минтаем	51
Овощной бульон.....	51
Суп с фрикадельками из индейки	52
Томленный гречневый овощной суп	53
Сливочный суп с говяжьим фаршем	53
Овощной суп с рыбными фрикадельками	54
Льняной крем-суп с овощами	55
Крем-суп из моркови и болгарского перца	56
Овощной суп на кокосовом молоке.....	56
Крем-суп с брюссельской капустой и кабачками	57
Тыквенный крем-суп.....	58
Крем-суп из цукини и авокадо.....	58
Овощной суп с водорослями нори.....	59
Свекольный суп с овсяными хлопьями	60
Рисовый суп с овощами	60

ГАРНИРЫ 62

Запеченные овощи	62
Запеченный батат в фольге	62
Картофель с розмарином	63
Овощи с черносливом в горшочке	63
Пюре из цветной капусты.....	64
Морковное пюре	65
Рисовая лапша с огурцами	65

Булгур с тыквой.....	66
Овощное рагу	66
Фунчоза с овощами	67
Булгур с апельсином и курагой.....	68
Бурый рис с овощами.....	68

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Голубцы из индейки с савойской капустой	70
Тефтели из говядины с кабачком и зеленью.....	71
Ленивая говядина.....	71
Мясные тефтели с сельдереем в сметанном соусе	72
Куриные тефтели в сливочном соусе.....	73
Курица в йогуртовом маринаде	74
Жаркое в горшочках.....	74
Рубленые котлеты из курицы.....	75
Пастрома из куриной грудки.....	76
Жаркое из говядины с черносливом.....	76
Домашние диетические сосиски с брокколи	77
Буженина из индейки.....	78
Куриные голени с курагой и сельдереем	78
Кролик в рукаве с овощами	79
Куриная грудка с творогом.....	80
Куриная грудка с яблоками	80
Лазанья с тыквенным соусом.....	81
Фишболы из трески.....	82
Долма с соусом из греческого йогурта	82
Рыбные котлеты из минтая.....	83

Рыбные горшочки с овощами.....	84
Рыбные ленивые голубцы	84
Кальмар с творожной начинкой	85

САЛАТЫ

Теплый салат со свеклой и морковью.....	86
Салат с куриной грудкой и черносливом.....	87
Зеленый салат с индейкой	87
Салат с мидиями и сыром фета.....	88
Морковный салат с творогом и микрозеленью.....	89
Салат со свеклой, авокадо и микрозеленью.....	90
Салат из моркови с изюмом и медом.....	90
Белковый салат	91
Овощной салат	91
Салат с креветками и авокадо	92
Оливье со свежими огурцами	92
Салат с малиной и манго с греческим йогуртом.....	93
Картофельный салат с курицей	93
Теплый салат с кускусом и овощами.....	94
Медовый салат с тыквой и яблоком	95
Салат из кеты с овощами	95
Зеленый салат.....	96
Овощной салат с фета	97
Салат с булгуром и говядиной.....	97
Кускус со свеклой и адыгейским сыром.....	98
Табуле с кускусом	99
Салат с клубникой, персиком и салатом айсберг	99

Салат с курицей, киноа и авокадо	100
Салат с рисом и стручковой фасолью	100
Салат с куриной грудкой, рикоттой и авокадо	101
Салат с рисовой лапшой и говяжьим фаршем	102
ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ.....	103
Брокколи в панировке из рисовой муки.....	103
Кабачковые палочки	104
Рулетики из кабачков с творогом и зеленью	104
Морковные чипсы	105
Тосты со свекольным муссом	106
Картофельные лепешки.....	106
Рулетики из цукини с рикоттой.....	107
Лаваш с картофельной начинкой	108
Лаваш с рыбой и авокадо	108
Цукини, фаршированные рисом и куриным фаршем.....	110
Лаваш с сырной начинкой	110
Рулеты из кабачков с курицей	111
Кабачки с фаршем и булгуром	112
Кабачки, фаршированные рисом, творогом и морковью	113
Творожный жульен из кабачков	113
Суфле из говядины с творогом	114
Овощное суфле	115
Овощная икра.....	115

ДЕСЕРТЫ	116
Сливовый мармелад.....	116
Творожное суфле с кокосом.....	117
Творожно-клубничное суфле.....	117
Ягодное суфле.....	118
Йогуртовый десерт с ягодами.....	118
Творожно-желейный ягодный мусс.....	119
Запеченные яблоки с мюсли.....	120
Запеченные бананы с творогом.....	120
Творожный зефир.....	121
Творожно-яблочный пудинг.....	121
Яблочная медовая пастила.....	122
Запеченные груши с рикоттой.....	122
«Картошка» из творога.....	123
Свекольные конфеты с черносливом.....	123
Льняные конфеты с курагой.....	124
Морковные конфеты.....	125
Яблочно-морковный кекс.....	125
Рисовый пудинг.....	126
Морковная халва.....	126
НАПИТКИ	128
Кисель из чернослива, свеклы и овсяных хлопьев.....	128
Молочный кисель.....	128
Кисель из яблок.....	129
Кисель из кураги.....	129

Узвар из ассорти сухофруктов	130
Молочный банановый коктейль.....	131
Пряный тыквенный смузи с овсянкой.....	131
Тыквенно-творожный смузи	132
Банановый смузи с авокадо и семенами льна или чиа	132
Пряный яблочно-банановый смузи	133
Клубнично-банановый смузи.....	133
Клубнично-кокосовый смузи	134
СОУСЫ	135
Молочный соус	135
Йогуртовый соус с сыром фета	135
Соус с авокадо и сметаной	136
Тыквенный соус	136
Томатный соус с зеленью.....	137
Яблочный соус.....	138
Сметанный соус с зеленью	138
СОВЕТЫ И ЛАЙФХАКИ ДЛЯ СТОЛА № 5.....	140

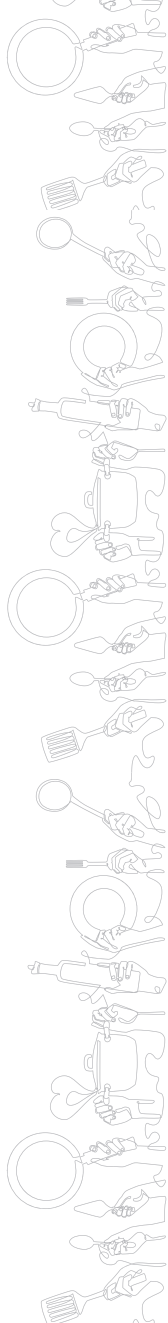
Введение

Стол № 5 — это рацион при заболеваниях желчевыводящих путей, печени и желчного пузыря. Данная система питания была разработана советским терапевтом Мануилом Певзнером для решения проблем желудочно-кишечного тракта. Обычно ее прописывают при панкреатите, циррозе, используют в санаториях и на курортах для щадящей и плавной потери веса.

Мануил Певзнер, в свою очередь, один из основоположников диетологии и гастроэнтерологии в СССР, придумал данную диету в сложное для страны время, а именно в 1920-е годы. В то время страна находилась в состоянии большого дефицита: не хватало лекарств, не было разнообразия в питании, из-за чего столы работали по принципу ограничения нагрузки на тот или иной больной орган.

Основные принципы стола № 5 следующие:

1. Механические: еда варится и измельчается, чтобы не беспокоить слизистую оболочку и ЖКТ.
2. Химические: исключаются кислые и острые продукты, жареные и жирные блюда, которые могут навредить желудку, печени и другим органам.
3. Термические: исключается как горячая, так и холодная еда.
4. Многообразие: приемы пищи делятся не на 3, а на 5 небольших приемов.



В данной диете также учитывается БЖУ и калорийность. Каждое блюдо тщательно выверено и сбалансировано, т.к. это необходимо для нормальной нагрузки внутренних органов.

База стола № 5 — это нежирный белок, запеканки, супы из протертых овощей. Ограниченное количество сахара и соли, жиров, пуринов, щавелевой кислоты и эфирных веществ, поскольку они все раздражают и перегружают ЖКТ.

Стол № 5 — это не краткосрочная диета, а образ жизни, поскольку диета не лечит органы, а лишь разгружает организм и не делает ему хуже.

Диеты стоит придерживаться не меньше года-двух, при этом отслеживая развитие основного заболевания, из-за которого врач прописал данную диету.

Дневное меню в данной диете содержит до 80 грамм белков, как растительных, так и животных, в соотношении 50/50 — до 80–90 грамм жиров, треть из них растительного происхождения, а также до 400 грамм углеводов. В столе № 5 предусмотрена и норма воды — не менее 1,5–2 литров ежедневно. Особенно важно пить воду с утра, натощак.

Обычно меню диеты № 5 выглядит следующим образом:

1-й завтрак: творожная запеканка из нежирного творога с сухофруктами, черный, но не крепкий теплый чай.

2-й завтрак: печеное яблоко.

Обед: борщ на овощном бульоне, отварная индейка и овощное пюре (картофельное или морковное).

Полдник: затыжное печенье, отвар шиповника.

Ужин: отварная рыба с овощным рагу, свежий салат, чай.

На ночь: кефир.

Общая энергетическая ценность данного стола — примерно 2400–2800 ккал в день. Данную диету также можно корректировать с учетом индивидуальных особенностей и целей.

У стола № 5 также существует несколько вариаций, направленных на лечение конкретных заболеваний и состояний.

Среди вариантов стола № 5 можно отметить:

1. **Стол 5а** обычно рекомендуют при обострении гепатита, холецистита и желчнокаменной болезни. Это самая жесткая версия диеты, т.к. из нее исключаются все сырые овощи и фрукты.
2. **Стол 5п** назначают в обострение панкреатита, чтобы привести в норму поджелудочную железу. В ней исключены пурины, тугоплавкие жиры (а именно бараний, говяжий и свиной), блюда с высоким уровнем холестерина, эфирные масла и грубая клетчатка. В данной вариации стола № 5 увеличивают количество витаминов.
3. **Стол 5 л/ж** назначается при хроническом холецистите, чтобы усилить отток желчи. В этой версии жиров немного больше, а простых углеводов и сахара — меньше.
4. **Стол 5 ГА** — гипоаллергенный вариант диеты. В нем исключаются все потенциальные аллергены, в том числе рыба и морепродукты, яйца, пшено и молоко.
5. **Стол 5р** обычно назначают после операций на желудке. Она необходима, чтобы снизить производство желудочного сока, поэтому есть нужно часто — не меньше 7 раз в день и небольшими порциями.
6. **Стол 5щ** (щадящая диета) — облегчает работу пищеварительных органов и назначается при гепатите, хроническом гастрите, дуодените. Исключается грубая еда, растительная клетчатка и жиры.

Так или иначе, несмотря на различия в вариациях стола № 5, он направлен на нормализацию работы ЖКТ и других органов при различных заболеваниях.

И как интересный и приятный факт: рецепты блюд 5 стола пользуются популярностью не только среди людей с проблемами пищеварения и работы печени, но и среди сторонников низкокалорийной и полезной пищи.

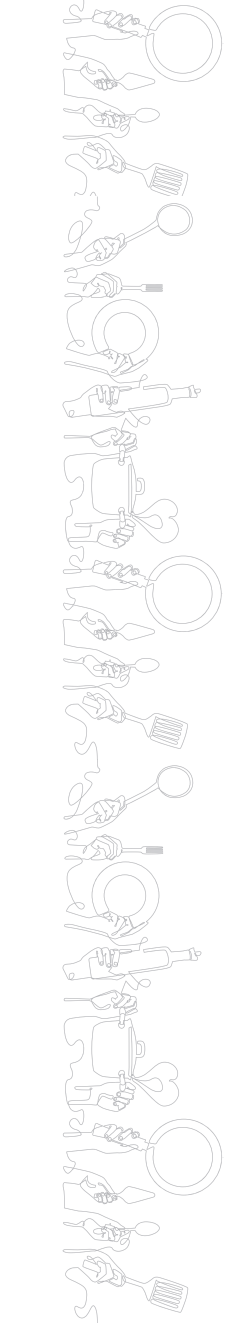


Таблица разрешенных и запрещенных продуктов

Как упоминалось ранее, в данной диете есть разрешенные и запрещенные продукты, что напрямую обусловлено необходимостью разгрузки ЖКТ.

Продукты	Разрешено	Запрещено
Яйца	Паровые белковые омлеты (не более 1 желтка в день), вареные яйца Бенедикт и в мешочек.	Жареные яичницы и омлеты.
Мясо	Постное мясо (говядина, кролик, курица и индейка без кожи). Можно запекать, варить или готовить на пару котлеты, суфле и фрикадельки.	Все субпродукты, консервы, колбасы. Жирное мясо: гусь, утка.
Рыба	Нежирная рыба (хек, тунец, минтай и треска).	Соленая и копченая рыба,