



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 №1

БЛЮДА ПРИ ГАСТРИТЕ



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

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

САЛАТЫ

• СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ С МЯГКИМ ТВОРОГОМ	8
• КАБАЧКОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ	10
• САЛАТ «НИСУАЗ» С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	12
• САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И ЗАПЕЧЕННОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	13
• ЯИЧНЫЙ САЛАТ С МЯГКИМ СЫРОМ	14
• ВИНЕГРЕТ	16
• САЛАТ «КОУЛ СЛОУ» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ.	18
• САЛАТ «КАПРЕЗЕ» С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ.	19
• КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ С ЯЙЦОМ	20
• САЛАТ «МИМОЗА» С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ И ЯЙЦОМ.	22

СУПЫ

• ЛЕТНЯЯ ПОХЛЕБКА С ОВОЩАМИ И РИСОМ.	24
• ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С МОЛОКОМ	26
• ЛЕГКИЙ РЫБНЫЙ СУП.	28
• КУРИНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	30
• КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.	32
• КУЛЕШ ДИЕТИЧЕСКИЙ.	34
• МАННЫЙ СУП С МОЛОКОМ	35
• «ТОМ КХА» НА МОЛОЧНОЙ ОСНОВЕ	36
• КРЕМ-СУП ИЗ ИНДЕЙКИ	38

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ..... 40
- ГОВЯЖЬИ БИТОЧКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ..... 42
- ПАРОВОЙ БУРГЕР НА САЛАТНОМ ЛИСТЕ С НЕЖИРНЫМ
СЫРОМ 44
- КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ..... 45
- МИНТАЙ В ЛЕГКОМ ОВОЩНОМ СОУСЕ 46
- ФИЛЕ ТРЕСКИ НА ПАРУ С ЛЕГКИМ СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ.... 47
- ЗАПЕКАНКА ИЗ МИНТАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ 48
- ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ БЕЛАЯ РЫБА
С МОРКОВНЫМ ПЮРЕ..... 50
- ЩУЧЬИ ФРИКАДЕЛЬКИ НА ПАРУ С КИНОА 52

ДЕСЕРТЫ

- ПАРОВЫЕ ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ 54
- ДЕСЕРТ «ПАВЛОВА» С ЙОГУРТОВЫМ КРЕМОМ
И СЛАДКИМИ ФРУКТАМИ 56
- ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ С ПЕРСИКАМИ 57
- ФЛАН (ИСПАНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ПУДИНГ)..... 58
- ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ..... 60
- ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ 62

ВСТУПЛЕНИЕ

Врачи и специалисты по питанию сходятся во мнении: лечебное питание — это не просто дополнение к терапии, а важная и полноценная ее часть. Оно помогает уменьшить нагрузку на пораженные органы, способствует восстановлению организма и снижает риск обострения хронических заболеваний. Так, например, при язвенной болезни желудка или гастрите с повышенной кислотностью правильно подобранный рацион способен уменьшить боль, нормализовать работу пищеварительной системы и заметно улучшить самочувствие человека.

Важно отличать лечебные диеты от популярных систем питания, направленных на снижение веса или пропагандируемых в рамках здорового образа жизни. Последние, как правило, носят более универсальный характер и могут подходить широкому кругу людей.

Лечебные же диеты разрабатываются с учетом конкретных заболеваний. В них строго регулируются состав продуктов, калорийность рациона, консистенция и даже температура блюд, чтобы питание максимально соответствовало потребностям организма.

В этой книге подробно рассматриваются принципы диеты «Стол № 1», приводятся рекомендации по разрешенным и запрещенным продуктам и пошаговые рецепты.

Часто возникает вопрос: можно ли придерживаться такой диеты людям, у которых нет заболеваний желудочно-кишечного тракта, а просто есть желание попробовать щадящий режим питания? В целом это возможно, однако следует помнить, что лечебная диета по своей сути похожа на лекарство. Поэтому назначать ее себе без консультации со специалистом нежелательно. Кроме того, любые книги могут давать лишь общие рекомендации, тогда как при наличии заболеваний конкретный рацион следует обязательно обсуждать с лечащим врачом.