





ПП МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Содержание



• От автора	6
Меню 1	8
• Пшеничная каша с яйцом пашот и сыром	10
• Салат с сельдереем, яблоком и ананасом	12
• Цветная капуста, запеченная целиком	14
Меню 2	16
• Сэндвич с ростбифом и овощами	18
• Салат с фалафелем, краснокочанной капустой и авокадо	20
• Ростбиф с печеными овощами	22
Меню 3	24
• Тосты с лососем и яйцом пашот	26
• Солянка	28
• Бёф бургињон	30
Меню 4	32
• Омлет с зеленой фасолью, моцареллой и картофелем	34
• Харчо с бурым рисом	36
• Свинина, томленная с квашеной капустой	38
Меню 5	40
• Сладкий перец с булгуром, курицей и яйцом	42
• Финский суп с лососем	44
• Паприкаш	46

Меню 6

- Кабачковые оладьи со сметаной
- Булгур с вялеными томатами
- Тушеная курица с гранатовым соком

48

50

52

54

Меню 7

- Овсяноблин с творожным сыром, клубникой и бананами
- Баклажаны, фаршированные кускусом и овощами
- Курица тикка масала

56

58

60

62

Меню 8

- Творожная запеканка с тыквой
- Батат с горошком и чечевицей
- Куриные крылышки с домашним томатным соусом

64

66

68

70

Меню 9

- Ленивые вареники с вишней
- Тортилья с курицей и овощами
- Стир-фрай из индейки с овощами

72

74

76

78

Меню 10

- Печеные яблоки с рикоттой и орехами
- Куриные бедра, фаршированные грибами
- Филе трески с овощным салатом

80

82

84

86

Прочее

- Домашний майонез
- Песто
- Вяленые помидоры

88

90

92

94

От автора

В бешеном ритме современной жизни очень важно правильно питаться. Потому что фраза Гиппократова «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 людей¹, 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.

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 промыш-

¹ 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.

ленный 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 изобилия «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!



МЕНЮ 1

•
Пшеничная каша с яйцом пашот и сыром

•
Салат с сельдереем, яблоком и ананасом

•
Цветная капуста, запеченная целиком

КБЖУ: 869/29/37/105

Меню 1

Яйца и крупы

Пшено — **200 г**

Яйца — **2 шт.**

Молочные продукты

Натуральный йогурт — **80 г**

Пармезан — **40 г**

Топленое или сливочное
масло — **30 г**

Овощи и зелень

Черешковый сельдерей — **300 г**

Салатные листья — **150 г**

Цветная капуста — **1 небольшая
головка (около 500 г)**

Чеснок — **1 зубчик**

Фрукты

Свежий ананас — **200 г**

Яблоко кисло-сладкое —
1 крупное

Лимонный сок — **2 ч. л. + ½ лимона**

Масла, специи и приправы

Оливковое масло —
2 ст. л. + ½ ч. л.

Тертый хрен — **½ ч. л.**

Сухой тимьян — **1 ч. л.**

Сухой орегано — **1 ч. л.**

Чесночный порошок — **1 ч. л.**

Соль

Свежемолотый черный перец

Прочее

Вода — **600 мл**

Завтрак

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 выпускании 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
Время:	30 минут
Сложность:	2

Ингредиенты:

200 г пшена
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. Пшено 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.