Тарелка здоровья



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 133**

**г. Екатеринбург, 2022**



Сбалансированное питание в совокупности с физическими нагрузками предотвращает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

**ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ** –

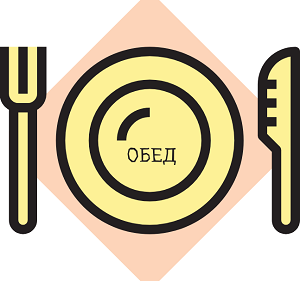
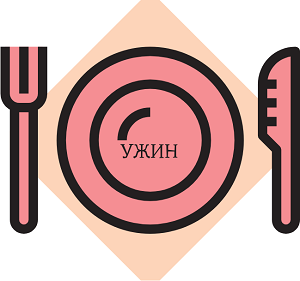
оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.  
  
**ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ** –

тарелку 20-24 см делим пополам. Затем одну часть тарелки делим еще раз. Получилось три части.   
Большую часть тарелки должны занимать овощи и фрукты. 1/4 тарелки - углеводы (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель), 1/4 - белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты).  
В день мы должны употреблять 3 таких "тарелки". Также допускается пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов (1 порция - с ваш кулак, около 80 граммов).

Если ваша цель снизить вес, то вечерняя **ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ** - это 1/2 овощей и 1/4 белков, без углеводов.

**Врач-диетолог Городского центра медицинской профилактики Ирина Бородина**

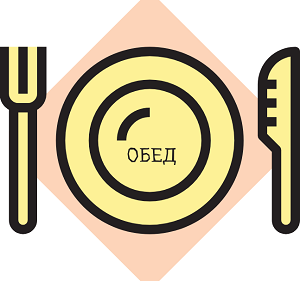
**поделилась рецептами полезных блюд**

[](http://profilaktica.ru/tarelka-zdorovya/zavtrak/)    [](http://profilaktica.ru/tarelka-zdorovya/obed/)    [](http://profilaktica.ru/tarelka-zdorovya/uzhin/)

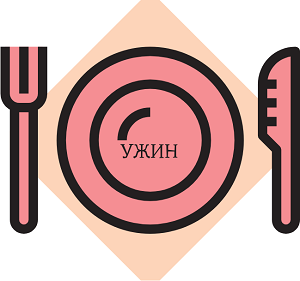




|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Блюдо** | **Ингредиенты** | **Приготовление** | **Комментарий диетолога** |
| 1 | Овсянка на молоке с ягодами.png Овсянка на молоке с ягодами | - молоко любой жирности – 100 мл;  - овсяные хлопья – 30 г;  - соль – 2 щепотки;  - ягоды | В кипящую воду кладем овсяные хлопья, варим, в конце варки вливаем 100 мл молока. Добавляем соль по вкусу. Подаем с ягодами. | Такой завтрак содержит витамины A, PP, E, C, B12, B6, минералы: цинк, фосфор, магний, хром, калий, никель, кальций. Кроме того, в овсянке много сложных углеводов, благодаря которым организм подзаряжается энергией на весь день |
| 2 | Брускетта с овощами.png  Брускетта с овощами | - цельнозерновой хлеб - 4 куска;  - помидоры - 3 штуки;  - оливковое масло - 30 мл;  - чеснок - 3 зубчика;  - бальзамический крем - 10 г;  - свежемолотый черный перец - по вкусу;  - соль - по вкусу;  - зелень. | Поджарить хлеб на сухой сковородке или в духовке до золотистой корочки. В духовке это займет три-пять минут (в зависимости от размера ломтя хлеба) при температуре 200 градусов. Помидоры нарезать кубиками с ребром около полсантиметра. Мелко нарубить три зубчика чеснока. Разогреть сковороду, плеснуть в нее немного оливкового масла и высыпать в него помидоры и чеснок. Готовить их минуту-другую, просто чтобы прогреть, не потеряв вкуса свежего помидора. Тогда капнуть в сковороду бальзамического крема, перемешать и снять с огня. Поджаренный хлеб пропитать оставшимся оливковым маслом, разлив понемногу на каждый ломоть. Сверху выложить теплые помидоры, посолить по вкусу, посыпать свежемолотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью — любой, какая окажется под рукой. | Сбалансированный завтрак, который даст ощущение сытости надолго и энергию на весь. Брускетта с овощами – завтрак, который понравится, как взрослым, так и детям, главное правило- хлеб должен быть цельнозерновым. |
| 3 | Вафли из тыквы.png  Вафли из тыквы | - тыква — 500 г;  - яйца — 2 штуки;  - мука пшеничная — 4-5 столовых ложек;  - растительное масло — 2 столовые ложки;  - соль, сахар, мускатный орех по вкусу. | Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной тёрке. Обмять протёртую тыкву, добавить соль, сахар, мускатный орех. Перемешать тыкву со специями. В протёртую тыкву вбить яйца, влить растительное масло, перемешать. Добавить просеянную муку и тщательно перемешать. Включить вафельницу, прогреть её, слегка смазать растительным маслом лишь для первой порции. В каждое отделение положить по 2 столовых ложек тыквенного теста, для вашей вафельницы это количество может отличаться. Накрыть вафельницу второй половиной и печь около 4-5 минут. Подать такие вафли можно со сметаной или лимонным кремом. | О пользе тыквы известно всем. Тыква состоит на 90% из воды, в состав которой входит пектин. В тыкве содержатся витамин витамины С и Е – так называемые “витамины молодости”; витамин Т – стабилизирует обмен веществ. По вкусу вафли из тыквы ничем не отличаются от классического варианта, однако по пользе превосходят традиционный рецепт в несколько раз. |
| 4 | Яйцо пашот на хлебе.png  Яйцо пашот на хлебе | - яйцо - 1 шт;  - вода - 1 л;  - уксус - 1 ч. л.;  - помидоры по вкусу;  - хлеб цельнозерновой - 1 ломтик;  - листья салата - по вкусу. | Воду вскипятить и уменьшить огонь. Она должна слегка кипеть, но не бурлить. Добавить уксус, перемешать. Вымыть яйцо. Проколоть его острой спицей в самой широкой части (в районе воздушной подушки). Выложить яйцо в столовую ложку и опустить в воду на 10 секунд. Вынуть яйцо. Аккуратно разбить и вылить в мисочку белок с желтком. С помощью лопатки создать небольшой водоворот в кастрюле и вылить в получившуюся воронку яйцо. Готовить 4 минуты и следить за тем, чтобы оно не разлетелось по всей кастрюле. При помощи шумовки выложить яйцо в миску с прохладной водой, чтобы уменьшить присутствие уксуса. Тост поджарить. Выложить на него лист салата, сверху поместить яйцо пашот. Подавать с гарниром из овощей и зелени. Например, помидоров. | Яйца - ценный продукт, особенно для молодых и растущих организмов. В желтке, кроме белка, много жира и фосфатидов, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция и фосфора, йода, цинка, магния, витаминов А, D E, ниацина (витамина В3), биотина и витамина В12, фолиевой кислоты и холина. Несмотря на богатое содержание холестерина, яйца нужны в рационе питания даже людям пожилого возраста. Кроме того, яйца помогает надолго притупить чувство голода. |
| 5 | Перловая каша на молоке с фруктами.png  Перловая каша на молоке с фруктами | - перловка - 50 гр;  - молоко - 100 мл;  - вода- 200 мл. | Перловую крупу залить холодной водой и оставить на ночь в холодильнике. Затем слить воду, а крупу высыпать в кастрюлю. Налить чистую воду и проварить перловку в течение 15 минут. В отдельной кастрюле подогреть молоко. С перловки слить воду и высыпать зерна в молоко. Варить кашу на медленном огне, либо на водяной бане до мягкости зерен, примерно 30 минут. Подавать с фруктами. | Перловая крупа содержит большое количество клетчатки, имеет низкий гликемический индекс. Мало кто знает, но в составе перловой каши входит гордецин - натуральный антибиотик. Перловая каша на молоке с фруктами даст чувство сытости и энергии надолго, о чувстве голода вы забудете вплоть до обеда. |
| 6 | Блины из тыквы.png  Блины из тыквы | - мука - 200 г;  - молоко - 500 мл;  - сахар - 3 ст.л;  - яйца - 2 шт;  - растительное масло - 3 ст.л;  - тыква - 200 г (очищенная)  - ванильный сахар - 2ч.л;  - соль. | Очистим тыкву от кожуры и семечек. Натрем тыкву на мелкой терке. Взбиваем яйца с сахаром, ванильным сахаром и щепоткой соли. Добавим молоко. Перемешаем. Добавим муку. Перемешаем. Добавим тыкву. Перемешаем до однородной массы. Сковороду разогреем и немного смажем маслом. В середину нальем тесто и поворачивая сковороду, тесто равномерно распределим. Жарим до образования корочки. Блин переворачиваем и жарим еще пару секунд. Блины с тыквой готовы. | Отличный вариант для завтрака, особенно для тех, кто очень любит блины. По вкусу данный рецепт не чуть не отличается от классического варианта блюда, но по своей пользе превосходит традиционный рецепт. Благодаря клетчатке, содержащейся к тыкве вы привнесете пользу в работу желудочно-кишечного тракта, и подарит чувство сытости гораздо более выраженное, чем при употреблении блинов традиционного рецепта. |
| 7 | сырники.png  Сырники | - творог – 250 г;  - яйцо – 1 шт;  - рисовая мука – 2 ст. ложки  - сах. заменитель - по вкусу;   - ванилин на кончике ножа;   - сода – 1/2 чайной ложки;  - чернослив или изюм – 4-5 шт. | Мелко нарезаем чернослив. Смешиваем все ингредиенты в миске до однородной массы. Противень застилаем бумагой для запекания. Смоченными водой руками формируем сырники примерно в 1 см толщиной. Выкладываем сырники на противень и отправляем в разогретую до 175-180 градусов духовку примерно на 20 минут. У всех духовки разные и время выпекания будет разное. | Сырники - это вкусное и питательное блюдо. Сырники готовятся из творога, который является отличным источником триптофана, кальция, белка. Стоит отметить, что кальций в кисломолочных продуктах обладает большей биодоступностью, в день следует съедать 3 порции кисломолочных продуктов (1 порция примерно 80 гр или ваш кулак). |
| 8 | Цельнозерновой бутерброд с овощами и сыром.png  Цельнозерновой бутерброд с овощами и сыром | - цельнозерновой хлеб;  - творожный сыр или зерновой творог;  - овощи по вкусу (помидоры/ зеленые овощи/ авокадо) | Хлеб намазать слоем творожного сыра. Овощи предварительно помыть, порезать и добавить на всвое усмотрение. | Цельнозерновой хлеб обладает низким гликемическим индексом, не давала резких подъемов сахара в крови, содержит большое количество клетчатки, микроэлементов и витаминов, в первую очередь группы В, нужных для бодрости, энергии, а также же красоты кожи и волос. В сочетании с сыром и овощами, такой завтрак даст чувство как вкусового, так и физиологического насыщения. |
| 9 | Ленивая овсянка с фруктами и овсяными хлопьями.png  Ленивая овсянка с фруктами и овсяными хлопьями | - овсяные хлопья - 1/4 стакана;  - семена чиа - 1 ч.л. (по желанию);  - кокосовая стружка - 1 ч.л.;  - фрукты - по вкусу  - кефир - 1/2 стакана. | Подготовьте удобную баночку и всыпьте туда овсяные хлопья. Добавьте любимые фрукты. Также можно добавить ложку семян чиа. Залейте все кефиром, перемешайте и уберите на ночь в холодильник. Утром можно добавить еще немного свежих ягод, например. | Это быстрый завтрак, не требующий времени на готовку, что особенно актуально в утреннее время. Такой завтрак надолго утолит чувство голода. В кефире лактоза частично переработана в молочную кислоту, поэтому кефир усваивается легче, чем молоко. В 1 мл кефира обитает около 100 млн молочных бактерий, которые не погибают под действием желудочного сока, а достигают кишечника и размножаются, поэтому без кефира невозможно представить правильное питание. Фрукты богаты полифенолами, защищающие нас от развития онкологических заболеваний, сохраняют красоту и молодость. Данный завтрак можно дополнить семенами чиа, дополнительно имеющие свойство снижать чувство голода. |
| 10 | Пшенная молочная каша с тыквой.png  Пшенная молочная каша с тыквой | - пшено -1 стакан;  - молоко - 200 мл;  - тыква - 500 г;  - сахар - 1 чайная ложка;  - соль - ½ чайной ложки. | Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячую воду и варить в течение 10–15 минут, затем добавить молоко, затем засыпать промытое пшено, положить соль и, помешивая, продолжать варить еще 15–20 минут до загустения. Сваренную кашу для упревания поставить на 25–30 минут на водяную баню или в духовой шкаф. | В пшенной каше содержатся незаменимые аминокислоты, являющиеся строительным материалом для клеток кожи и мышц, сложныеуглеводы, которые способствуюточищению организма от шлаков и токсинов, полезные растительныежиры, без которых организм не усваивает каротин ивитамин D. Витамины:А,РР, В6, В5, В1 (известный, как тиамин),В2,Е, бета-каротин, фолиевая кислота. Более 60% пшенной каши составляют углеводы, 3-4% - жиры, 11% -белки. Также в каше содержится много растительнойклетчатки. Исключительная польза пшенной каши - в ценных веществах, имеющихся в ее составе. По содержанию аминокислот пшено уступает лишь гречневой и овсяной крупам. |
| 11 | Быстрые оладьи из кабачков.png  Быстрые оладьи из кабачков | - кабачок - 500 г;  - лук - 1 шт;  - яйцо - 1 шт;  - мука - 3 ст. ложки;  - соль - по вкусу;  - перец черный молотый - по вкусу;  - растительное масло - 3-4 ст. ложки (для жарки). | Подготовьте продукты, вымойте кабачки, срежьте кончики. Очистите луковицу. Кабачки натрите на крупной терке и отожмите сок. Добавьте к ним тертую на крупной терке луковицу. Перемешайте. Добавьте сырое яйцо, соль и пару щепоток черного молотого перца. По желанию любые другие специи и ароматные травы. Перемешайте. Введите частями муку, перемешайте, следите, чтобы не образовались мучные комочки. Тесто для оладьев готово. Оно в меру густое, отлично набирается столовой ложкой. Разогрейте сковороду с растительным маслом. Огонь маленький. Столовой ложкой набирайте тесто и формируйте круглые оладушки. Жарьте до золотистой корочки. Переверните лопаткой на другую сторону доведите оладьи до готовности. | Кабачки на 95% состоят из воды и являются одним из наиболее диетических продуктов. Ценность кабачков в высоком содержании клетчатки, витаминов С и В, кальция, калия, марганца, фосфора. За счет содержания в кабачках клетчатке, сохраняется ощущение сытости. Кабачок содержит токоферол, или, как его еще называют, витамин молодости. |
| 12 | Творожно-яблочная запеканка.png  Творожно-яблочная запеканка | - творог - 500 г;  - сметана - 2 ст. ложки;  - яйца - 2 шт;  - манная крупа - 1 ст. ложка;  - яблоки - 3-4 шт;  - сахар - по вкусу. | Подготовьте все необходимые ингредиенты. Творог смешайте со сметаной, яйцами и манкой. Можно добавить пару столовых ложек сахара. Хорошо все перетрите вилкой или с помощью блендера. Вот таким по консистенции должно получиться тесто. Яблоки порежьте тонкими слайсами. Силиконовую или разъемную форму для запекания смажьте растительным маслом. На дно выложите половину творожной массы. Яблоки выложите в один слой плотно друг к другу. Ровным слоем распределите вторую часть творожной массы. Запекайте творожно-яблочную запеканку в духовке на протяжении 25-30 минут. Готовую запеканку сначала остудите, а затем доставайте из формы. Сверху полейте сметаной или медом. | Главный ингредиент в данном блюде – творог, который является отличным источником триптофана, кальция, белка. Стоит отметить, что кальций в кисломолочных продуктах обладает большей биодоступностью, в день следует съедать 3 порции кисломолочных продуктов (1 порция примерно 80 гр или ваш кулак). Яблоки содержат  тартроновую кислоту, которая тормозит превращение избытка углеводов в подкожный жир, поэтому яблоки - лучшие друзья худеющих. |
| 13 | Оладьи с капустой и йогурт.png  Оладьи с капустой и йогурт | - капуста цветная - 1 шт;  - яйцо куриное - 1 шт;  - сыр "Фета" - 85 г;  - цедра лимонная - 1/2 ч.л.;  - чеснок - 1 зубчик;  - мука - 1/2 стакана;  - разрыхлитель - 1/2 ч.л.;  - соль - по вкусу;  - перец молотый — 1 щепотка (красный или черный);  - йогурт - 3/4 стакана;  - тмин молотый - 1/2 ч.л;  - гранат — 1 шт. | С цветной капусты срежьте соцветия. Нарежьте на небольшие кусочки. Положите в кастрюльку и поставьте на огонь. Варите до готовности (примерно 5-7 минут). Затем вытяните, ополосните холодной водой и высушите бумажным полотенцем. Теперь нам нужно взбить яйца, цедру лимона и чеснок. Добавьте туда цветную капусту. Толкушкой для картошки хорошенько раздавите ее на мелкие кусочки (до размера маленьких горошин). Добавьте в полученную массу натертый сыр. Аккуратно перемешайте. Разрыхлитель, муку, соль (1/2 чайной ложки) и перец красный смешайте вместе в небольшой миске. Данную смесь добавьте в капусту, тщательно перемешайте до однородности. В разогретую до 90 градусов духовку поставьте специальное блюдо для запекания. Начинайте жарить оладьи. Накалите большую неглубокую сковороду и влейте немного оливкового масла. Выкладывайте тесто так, чтобы между оладьями было расстояние (около 2-4 сантиметров). Во время жарки они будут увеличиваться в размерах. Жарьте на небольшом огне: сначала 2-3 минуты на одной стороне и 1-2 минуты на другой. Готовьте до золотисто-коричневого оттенка. Переложите готовые оладьи на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Затем переложите оладьи в блюдо и держите их в духовке до тех пор, пока не будете подавать их на стол. Теперь приготовьте очень вкусный соус: смешайте йогурт, молотый тмин, соль и немного молотого красного перца вместе. Достаньте наши оладьи из духовки. Полейте их вкусным соусом и украсьте гранатом. | Капуста – уникальный продукт, она имеет в своем составе огромное количество всевозможных полезных для здоровья веществ и витаминов. Содержит большое количество клетчатки, профилактирует тем самым развитие множества заболеваний. Йогурт относится к кисломолочным продуктам. Стоит отметить, что кальций в кисломолочных продуктах обладает большей биодоступностью, в день следует съедать 3 порции кисломолочных продуктов (1 порция примерно 80 гр или ваш кулак). |
| 14 | Запеченные сырники с яблоком и корицей.png  Запеченные сырники с яблоком и корицей | - творог - 250 г;  - яблоко - 2 шт;  - яйцо - 1 шт;  - морковь - 1 шт;  - ванильный сахар - 5 г;  - манка - 3-4 ст. ложки;  - сахар - 1-2 ст. ложки;  - корица - 1 щепотка. | Натрите на мелкой тёрке очищенные яблоки и морковь. Добавьте к ним сахар, манку, корицу, яйцо и ванильный сахар. Тесто перемешайте. На жаропрочную форму выложите изделия столовой ложкой. Уберите их в духовку при 180 градусах на 15 минут. Добавьте к сырникам любое варенье или сметану. | Сырники - это вкусное и питательное блюдо. Сырники готовятся из творога, который является отличным источником триптофана, кальция, белка. Стоит отметить, что кальций в кисломолочных продуктах обладает большей биодоступностью, в день следует съедать 3 порции кисломолочных продуктов (1 порция примерно 80 гр или ваш кулак). Яблоки содержат тартроновую кислоту, которая тормозит превращение избытка углеводов в подкожный жир, поэтому яблоки - лучшие друзья худеющих. |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Блюдо** | **Ингредиенты** | **Приготовление** | **Комментарий диетолога** |
| 1 | Куриная грудка на пару, рагу из овощей с кукурузой.png  Куриная грудка на пару, рагу из овощей с кукурузой | - курица - 1 грудка;  - специи сухие - по вкусу:  - отварная кукуруза, замороженная смесь - 350 мл. | Готовим грудку на пару. Вместе с грудкой я приготовила овощи.  Первым делом хорошенько моем куриную грудку, натираем солью и специями, оставляем на один-два часа в холодильнике. Вы можете самостоятельно приготовить приправу для курицы смешав смесь перцев, карри, чесночный порошок.  Наливаем воду в чашу мультиварки, примерно на ⅓. Устанавливаем корзину для готовки на пару, выкладываем в нее курицу. Готовим в режиме "пар" 40 минут.  С готовой куриной грудки снимаем кожу, она нам больше не нужна. Подаем со свежими, отварными или запеченными овощами.  В некоторых мультиварках корзины довольно неглубокие, и куриная грудка целиком не помещается. В этом случае разрежьте грудку на 2 части, либо готовьте на пару филе грудок, в этом случае лучше завернуть их в фольгу. Если вместе с грудкой будете готовить овощи, то их нужно достать уже через 20 минут. | Куриная грудка - идеальное белковое блюдо на обед, калорийность куриной грудки составляет всего 110 ккал на каждые 100 граммов.Жир птичьего мяса (курица/индейка) считается самым легкоплавким среди животных жиров, что делает его минимально насыщенным в отличие от говяжьего, свиного, бараньего и других видов животного жира. Рагу из овощей и кукуруза являются отличным гарниром, являясь источником как клетчатки, так и сложных углеводов. |
| 2 | Треска в зеленом соусе.png  Треска в зеленом соусе | - 125 мл оливкового масла  - 1 ст.л. мелко нарезанного чеснока  - 700 г филе трески (хека, минтая, пикши), вымытого и обсушенного  - горсть листьев петрушки или укропа, или их смеси | Оливковое масло налейте в просторную сковороду, добавьте чеснок и нагревайте на маленьком огне не менее 10 минут. Чеснок должен начать подрумяниваться.  Добавьте рыбное филе, увеличьте огонь под сковородой до умеренного и готовьте 3 минуты. Осторожно переверните рыбу, добавьте мелко нарубленную зелень. Готовьте минут 5-7, встряхивая сковороду, пока рыба не станет матовой по всей толщине филе.  Подавайте на стол, украсив свежей петрушкой. Подавайте с отварным молодым картофелем или картофельным пюре. | Филе трески – источник белковых соединений и ценнейших аминокислот, необходимых для функционирования всех систем в организме.  Жировая составляющая рыбы включает ненасыщенные жирные кислоты – омега 3 и 6, которые обладают полезными свойствами: предотвращают отложения холестерина в сосудах, восстанавливают мембранные оболочки клеток, препятствуют развитию раковых клеток, влияют на процессы мозговой деятельности. В качестве гарнира может подойти бурый рис или кусок цельнозернового хлеба. Объем углеводного гарнира должен быть размером как ваш кулак. |
| 3 | Куриная грудка на гриле и киноа с тыквой.png  Куриная грудка на гриле и киноа с тыквой | Куриная грудка  - куриная грудка - 1 шт;  - розмарин- 3 веточки;  - копченая соль (или обычная) - по вкусу;  - свежемолотый черный перец - по вкусу;  - оливковое масло для обжарки.  Киноа с тыквой  Ингредиенты (5 порций):  - 200 г тыквы;  - 180 г киноа;  - 20 г сливочного масла;  - 600 мл воды;  щепотка соли. | Куриная грудка на гриле  Срежьте филе с куриной грудки. Разделите каждое филе вдоль на 2 части. Постарайтесь, чтобы они получились примерно равными по толщине. Натрите солью и слегка приправьте перцем. Сверху на каждый кусок положите несколько веточек розмарина. Если у вас нет копченой соли, которая придает куриному мясу легкий аромат барбекю, не переживайте, возьмите обычную соль, тоже получится хорошо. Очень сильно разогрейте сковороду-гриль. Ни в коем случае не смазывайте ее маслом. Выложите на сковороду куриное филе листиками розмарина вниз и обжаривайте 1-2 минуты. Сверху также можете положить веточку розмарина. По прошествии этого времени аккуратно попробуйте перевернуть филе на другую сторону. Если еcть ощущение, что оно прилипло к сковороде, значит, его рано переворачивать, корочка еще не сформировалась. Когда корочка сформируется, перевернуть филе не составит никакого труда. Перевернув филе, обжарьте его еще 2-3 минуты. После того как вы перевернули филе, уже можно при помощи кулинарной кисточки слегка смазать его сверху растительным маслом. Оно сразу станет глянцевым и очень аппетитным. Степень готовности легко определить, нажимая пальцем на серединку каждого куска. Мясо не должно быть слишком мягким. По прошествии 5 минут обжарки с двух сторон при нажатии вы должны чувствовать, что филе стало более плотным, упругим. Если уверенности в том, что филе точно прожарилось, нет, разрежьте его ножом посередине, чтобы увидеть, потеряло ли мясо прозрачность до конца или осталось слегка сырым в середине.  Киноа с тыквой  Для начала почистите и порежьте овощ. Обжарьте его на масле на сковородке или в режиме «Жарка» в мультиварке. Посолите мякоть, при желании добавьте перец. Затем промойте крупу, всыпьте ее в основную емкость и влейте воду. Готовить необходимо примерно 35 минут (после закипания уменьшите огонь), пока вся жидкость не впитается.  В мультиварке также можно выставить режим крупы, гречки или риса. | Польза куриных грудок не только в их низкой калорийности, в первую очередь она состоит в уникальном химическом составе. В продукте содержатся аминокислоты, минералы и витамины, а также легкоусвояемый белок. При этом отмечен достаточно низкий уровень содержания холестерина, что ставит куриное мясо на одну ступень с морепродуктами и рыбой. Киноа – один из самых полезных злаков. Польза киноа заключается в том, что витаминов и полезных веществ в ней на порядок больше, чем в других подобных продуктах. В киноа больше рибофлавина, клетчатки, комплексных углеводов и фолиевой кислоты, чем в пшенице, ячмене и рисе. |
| 4 | Куриная грудка на гриле и киноа с овощами.png  Куриная грудка на гриле и киноа с овощами | Куриная грудка на гриле  - куриная грудка - 1 шт;  - розмарин- 3 веточки;  - копченая соль (или обычная) - по вкусу;  - свежемолотый черный перец - по вкусу;  - оливковое масло для обжарки.  Киноа с овощами  - киноа - 1 стакан;  - вода питьевая - 2 стакана;  - кабачок - 2 шт;  - морковь - 1 шт;  - сельдерей - 2 шт;  - чеснок зубчики - 2 дольки;  - масло оливковое - 2 ст.л.;  - базилик сушеный - по вкусу;  - соль - по вкусу;  - перец - по вкусу | Срежьте филе с куриной грудки. Разделите каждое филе вдоль на 2 части. Постарайтесь, чтобы они получились примерно равными по толщине. Натрите солью и слегка приправьте перцем. Сверху на каждый кусок положите несколько веточек розмарина. Если у вас нет копченой соли, которая придает куриному мясу легкий аромат барбекю, не переживайте, возьмите обычную соль, тоже получится хорошо. Очень сильно разогрейте сковороду-гриль. Ни в коем случае не смазывайте ее маслом. Выложите на сковороду куриное филе листиками розмарина вниз и обжаривайте 1-2 минуты. Сверху также можете положить веточку розмарина. По прошествии этого времени аккуратно попробуйте перевернуть филе на другую сторону. Если еcть ощущение, что оно прилипло к сковороде, значит, его рано переворачивать, корочка еще не сформировалась. Когда корочка сформируется, перевернуть филе не составит никакого труда. Перевернув филе, обжарьте его еще 2-3 минуты. После того как вы перевернули филе, уже можно при помощи кулинарной кисточки слегка смазать его сверху растительным маслом. Оно сразу станет глянцевым и очень аппетитным. Степень готовности легко определить, нажимая пальцем на серединку каждого куска. Мясо не должно быть слишком мягким. По прошествии 5 минут обжарки с двух сторон при нажатии вы должны чувствовать, что филе стало более плотным, упругим. Если уверенности в том, что филе точно прожарилось, нет, разрежьте его ножом посередине, чтобы увидеть, потеряло ли мясо прозрачность до конца или осталось слегка сырым в середине.  Киноа с овощами  Киноа тщательно промойте, залейте водой в соотношении 1:2 и доведите до кипения. Посолите по вкусу, накройте крышкой и варите на небольшом огне до готовности. Дайте постоять 5-10 минут. Овощи помойте и нарежьте кубиками. На разогретую сковороду налейте 3-4 ст. л. оливкового масла и обжаривайте овощи, время от времени помешивая, 15-20 минут. Приправьте сушеным базиликом, посолите и поперчите в конце приготовления. Перемешайте и добавьте овощи к киноа. | Польза куриных грудок не только в их низкой калорийности, в первую очередь она состоит в уникальном химическом составе. В продукте содержатся аминокислоты, минералы и витамины, а также легкоусвояемый белок. При этом отмечен достаточно низкий уровень содержания холестерина, что ставит куриное мясо на одну ступень с морепродуктами и рыбой. Киноа – один из самых полезных злаков. Польза киноа заключается в том, что витаминов и полезных веществ в ней на порядок больше, чем в других подобных продуктах. В киноа больше рибофлавина, клетчатки, комплексных углеводов и фолиевой кислоты, чем в пшенице, ячмене и рисе. Овощи идеально сочетаются с данным блюдом. |
| 5 | Индейка на пару, гречка, огурец.png  Индейка на пару, гречка, огурец | - филе индейки;  - лук;  - перец болгарский. | Промытое филе нарежьте вдоль волокон на бруски 1-1.6 см, обмажьте солью и перцем. Лук нарежьте полукольцами, морковь тонкими кружочками, перец соломкой.  Выложите мясные куски в чашу, сверху разложите нарезанные овощи, установите режим «на **пару**» и время 30-40 мин.  Как приготовить вареную гречку  Гречку слегка поджарить на сухой сковороде. Налить воды и добавить сливочное масло, посолить. Довести воду до кипения. Уменьшить огонь до минимума. Накрыть крышкой. Готовить еще 20 минут.  Огурец - 1 штука. | Индейка является диетическим мясом. Как и другие виды мяса, состав индюшатины содержит витамины группы В, витамины А и К, а кроме них — магний, кальций, фосфор, калий и другие микроэлементы, необходимые для нормальной работы многих систем органов. Гречка полезна для здоровья и обладает целебными свойствами. Отличительная особенность гречки – отсутствие глютена в составе. Это идеальный вариант для людей с чувствительностью к пшенице, содержащей глютен.Огурцы на 95% состоят из воды. Свежие огурцы полезны страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, ожирением, подагрой. Огурцы обладают желчегонным, мочегонным и слабительным действием. |
| 6 | Салат цезарь.png  Салат цезарь | - капуста - 100 г;  - филе без кожи и костей - 100 г;  - хлеб цельнозерновой - 50 г;  - сыр Пармезан - 30 г;  - помидорки (черри) - 3-4шт;  - яйца куриные - 2 шт;  - чеснок - 1 маленький зубчик.  Для соуса:  - йогурт - 50 мл;  - сок лимона - 1 ст.л.;  - соль - 1/4 ч.л.;  - горчица - 1/4 ч.л.;  - вареный желток - 1 шт. | Филе (очищенную от кожицы и жира) отварим в подсоленной воде с добавлением специй. Остывшее мясо порежем на кубики или разберем на небольшие кусочки. Отварим и яйца. Нам хватит двух — 1 желток заберем для заправки, а остальное — в салат. Капусту крупно нашинкуем и, слегка присолив, обомнем руками. Хлеб, нарезанный на кубики, подсушим на горячей сковороде до румяных бочков. Сыр очень тонко порежем на небольшие лепестки или натрём. Помидорки разрежем на половинки или четвертинки. В блендере взобьем все ингредиенты для соуса. Плоскую тарелку чуть подогреем и пройдёмся разрезанным зубчиком чеснока по всей внутренней поверхности — вкус и острота чеснока нам не нужны, а вот запах для пикантности просто необходим. На блюдо красиво выложим все компоненты слоями: капусту, мясо, яйца, сухарики, тертый сыр. Польем соусом и украсим помидорками-черри. | Данное блюдо будет полезно при нехватке в рационе животных жиров, белков, витаминов, минералов. Чеснок в его составе нормализует артериальное давление, содержание холестерина, служит для профилактики появления тромбов в кровеносных сосудах, укрепляет иммунитет. Сыр – еще один ингредиент, содержит большое количество кальция и фосфора, поэтому салат показан при остеопорозе, переломах, при рахитических состояниях у детей, для будущих мам. Уже из этого можно сделать вывод о пользе, которую может принести салат “Цезарь с курицей”.  Яйца – источник многих полезных веществ (жирорастворимых витаминов, минералов, жирных кислот, белка). |
| 7 | Плов с курицей и овощами.png  Плов с курицей и овощами | - 400 г куриного филе;  - 300 г риса;  - 1 луковица;  - 1 морковь;  - 1 болгарский перец;  - 3 зубка чеснока;  - 100 г консервированной кукурузы;  - 100 г консервированного горошка;  - 60 г растительного масла;  - специи для плова по вкусу: кинза, имбирь, зирра, куркума, перец черный молотый;  - соль - по вкусу;  - стакан воды. | Хорошенько промой рис. Нарежь куриное филе кусочками среднего размера. Лук порежь не очень мелко. Морковь и болгарский перец порежь кубиками. Чеснок порежь на 3-4 части. Обжарь курицу в разогретом сотейнике на растительном масле, переворачивая, 5-7 минут. Затем добавь к курице лук, морковь и обжарь еще 5 минут. Добавь в сотейник болгарский перец, чеснок, все специи и соль, а сверху выложи рис и налей воду. Вода должна покрывать плов с курицей и овощами примерно на 1,5-2 см. Готовь плов с курицей на среднем огне под крышкой 15-20 минут, пока не выпарится вода. За 5 минут до готовности добавь кукурузу и горошек. Готовый плов с курицей и овощами перемешай и подержи еще 5 минут под крышкой, чтобы он настоялся. Плов с курицей подавай горячим. | Блюдо одновременно и вкусное, и полезное, и сытное. Главный ингредиент данного блюда — рис, содержащий минералы такие, как калий, кальций, магний, фосфор, йод, а также витамины, например – витамины из группы В. Рис богат рибофлавином (он же витамин В2), который принимает участие в обмене аминокислот в человеческом организме. В рисе нет глютена, благодаря чему этот продукт можно потреблять людям, страдающим непереносимостью пшеницы. Курица – один из главных компонентов куриного плова, в свою очередь еще более увеличивает содержание белка в блюде, придает ему сытность. |
| 8 | Спагетти с индейкой и овощами.png  Спагетти с индейкой и овощами | - спагетти - 200 г;  - филе индейки - 1 шт;  - брокколи - 15  - морковь средняя - 2 шт;  - лук - 1 шт;  - чеснок - 2 зубчика;  - соевый соус - 2 ст. л;  - масло оливковое - 2 ст. л;  - соль, перец - по вкусу. | Очистить морковь, лук и чеснок. Мелко все нарезать, а брокколи разделить на небольшие соцветия. В сковороде нагреть 1 столовую ложку масла и обжарить овощи на сильном огне, добавив соевый соус. Овощи должны остаться слегка хрустящими. Филе индейки нарезать полосками. Нагреть оставшееся масло в отдельной сковороде и обжарить индейку до золотистого цвета. Посолить и поперчить. Между тем, отварить спагетти в кипящей подсоленной воде, соблюдая время, указанное на упаковке, и откинуть на дуршлаг. Добавить индейку и отварные спагетти в сковороду с овощами и все тщательно перемешать. | Отличный вариант для обеда! Отмечу, что спагетти следует выбирать правильно.  Чтобы правильно выбрать макароны, обращаем внимание на группу муки, из которой они изготовлены. Полезные для здоровья макароны произведены «исключительно из твёрдых сортов пшеницы». Интересно, что в Италии, к примеру, изготовление пасты из мягких сортов пшеницы запрещено законом. В нашей стране таких запретов нет, поэтому учимся выбирать макароны, обращая внимание на маркировку. Мука, используемая в нашей стране для изготовления макарон, делится на 3 группы: А, Б, В. Группа А — мука твёрдых сортов (дурум), Б — мягкая стекловидная мука, В — мягкая хлебопекарная мука. Мука группы А максимально полезна для организма. Такие макароны имеют низкий гликемический индекс (всего 50), богаты клетчаткой, витаминами группы В и минералами, старайтесь употреблять макароны из группы А. Индейка – один из главных компонентов данного блюда, в свою очередь еще более увеличивает содержание белка в блюде, придает ему сытность. А овощи являются идеальным гарниром для любого блюда. |
| 9 | Ежики из фарша и риса.png  Ежики из фарша и риса | - фарш - 500 г;  - рис (длиннозерный) - 120 г;  - кабачок - 400 г;  - лук - 1 шт;  - растительное масло - 1 ст. л;  - крахмал - 2 ст. л;  - вода - 50 мл;  - зелень - по вкусу;  - соль - по вкусу;  - специи. | Подготовьте все ингредиенты. Переложите фарш в глубокую миску. Кабачок натрите на мелкой терке, отожмите выделившийся сок и добавьте к фаршу. Лук измельчите или натрите не терке с крупными отверстиями и добавьте к фаршу с кабачком. В воде разведите крахмал и влейте к фаршу. Добавьте промытый рис, любую свежую измельченную зелень, масло, соль и специи по вкусу. Хорошо перемешайте фарш до однородности. Сформируйте небольшие шарики (размер выбирайте на ваше усмотрение) и выложите их в смазанный маслом контейнер для варки на пару. Готовьте на пару около 50 минут. | Для снижения жирности блюда, лучше использовать фарш из курицы или индейки. Ежики из куриного фарша с рисом ничем не отличаются от рецепта вкусняшек из свинины или говядины. |
| 10 | Морепродукты с рисом и овощами.png  Морепродукты с рисом и овощами | - рис - 200 г;  - морепродукты (набор из кальмаров, мидий, осьминога или других морепродуктов) - 300 г;  - лук - 1 шт;  - морковь - 1 шт;  - зеленый горошек - 100 г;  - чеснок - 1 шт;  - сельдерей - 50 г;  - корень петрушки - 50 г;  - масло оливковое - 50 мл;  - соль, перец черный, мускатный орех - по вкусу. | Корни сельдерея и петрушки очистите и порежьте небольшими кубиками. Морковь порежьте кубиками побольше. Чеснок не режьте, только очистите от шелухи. Оставьте целые зубчики. Лук измельчите. Разогрейте сковороду и на большом огне, поджарьте все овощи. Когда овощи станут мягкими, можно добавлять горошек. Накройте крышкой и тушите на медленном огне до готовности горошка. Время добавлять специи: соль, перец, мускатный орех. Сверху на овощи выложите морепродукты и тушите под крышкой 3 минуты. В отдельной кастрюле сварите рассыпчатый рис. Добавьте его к овощам с морепродуктами, перемешайте и готовьте еще 3 минуты. К столу подавайте горячим или холодным. | Главная польза морепродуктов в том, что они богаты низкокалорийным и очень легким белком, который мгновенно усваивается организмом, в отличие от более тяжелого мяса. Поскольку морские обитатели живут в среде, насыщенной минералами и микроэлементами, их мясо богато полезными веществами — йодом, медью, калием, магнием, серой и кальцием. Рис богат рибофлавином (он же витамин В2), который принимает участие в обмене аминокислот в человеческом организме. В рисе нет глютена, благодаря чему этот продукт можно потреблять людям, страдающим непереносимостью пшеницы. |
| 11 | Скумбрия с овощами в сметанном соусе.png  Скумбрия с овощами в сметанном соусе | - Рыба скумбрия (замороженная) - 3 шт.  - Лук репчатый - 2 шт.  - Морковь - 2 шт.  - Сметана - 500 мл  - Масло подсолнечное - для жарки  - Специи  - Соль  - Перец черный  - Лавровый лист | Моем и тщательно чистим скумбрию, удаляя плавники, голову и хвост. Нарезаем на равномерные кусочки. Наливаем в казанок подсолнечное масло и обжариваем с обоих сторон по минут 10 нашу рыбу. Трем на терке морковку и засыпаем сверху. Через 10 минут добавляем нарезанный лук. Перемешиваем (только очень аккуратно, рыба нежная!), обжариваем чуть. Солим, перчим. Заливаем сметаной и тушим 30 минут. | В скумбрии присутствует огромное количество разных витаминов, микро- и макроэлементов.  **Она содержит:** усваиваемый в 3 раза быстрее, чем говяжий, белок:  в 100 граммах этой рыбы содержится до половины его дневной нормы потребления; жирные кислоты "Омега-3", благодаря чему нормализуется уровень холестерина;  витамин А, необходимый для роста и регенерации кожи и слизистых оболочек;  рыбий жир: он расширяет кровеносные сосуды сердечной мышцы, что вызывает сокращение образования тромбов в кровеносных сосудах;  витамин Д.  Вкусный и питательный обед! |
| 12 | Кролик запеченный в горшочке с лесными грибами.png  Кролик запеченный в горшочке с лесными грибами | - 600-800 г филе кролика  - 300-400 г лесных грибов, лучше лисичек или белых  - 500 мл сливок жирностью 20%  - 250-300 г твердого сыра  - оливковое масло  - соль, свежемолотый черный перец | Филе кролика обжариваем с оливковым маслом до румяной корочки, по 2-3 минуты с каждой стороны на сильном огне. Грибы крупно режем и добавляем к мясу. Немного уменьшаем огонь. Готовим, помешивая, еще 8-10 мин. Еще уменьшаем огонь. Заливаем сливками, доводим до кипения и тушим до почти полной готовности кролика. Приправляем солью и перцем. Перекладываем содержимое кастрюли в жаропрочный горшочек для запекания. Посыпаем тертым сыром и ставим в духовку, разогретую до 160 °С, на 3-4 минуты. Подаем горячим. | Кролик является диетическим мясом. Отлично подходит для питания детей, являясь гипоаллергенным белком. Мясо кролика богато легкоусвояемым белком, содержит мало жира и мало углеводов. Отлично подойдет худеющим. |
| 13 | Фаршированные куриные грудки.png  Фаршированные куриные грудки | - 20 г сухих белых грибов  - 1 средняя морковка  - 1 соленый огурец  - по 2 веточки петрушки и укропа  - 2 ст. л. оливкового масла  - 4 филе куриной грудки  - 4–5 веточек розмарина  - 10–12 ягод можжевельника  - соль, свежемолотый черный перец. | Грибы положите в сотейник с теплой водой и оставьте на 20 мин. Затем поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 5 мин., после чего откиньте на сито. Отвар процедите через марлю или мелкое сито в отдельную посуду (он здесь не понадобится, можете использовать его в других блюдах – супах или соусах). Грибы остудите и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Огурец мелко нарежьте, отожмите лишнюю влагу. Зелень петрушки и укропа измельчите. Разогрейте в сковороде масло, обжарьте морковь и грибы, 2 мин. Добавьте зелень и огурец, поперчите, готовьте еще 2 мин. и снимите с огня. Тонким острым ножом сделайте в каждом филе продольный глубокий «кармашек», не доходя до противоположного края 1–1,5 см. Посолите филе. Аккуратно разложите по «кармашкам» приготовленную начинку, вдавливая ее внутрь, чтобы фарш ложился плотнее. Закрепите края зубочистками. Положите в емкость пароварки для воды веточки розмарина и ягоды можжевельника. Положите на решетку фаршированное куриное филе, включите пароварку и готовьте 25–30 мин. Подавайте горячими. | Куриная грудка - идеальное белковое блюдо на обед, калорийность куриной грудки составляет всего 110 ккал на каждые 100 граммов. Жир птичьего мяса (курица/индейка) считается самым легкоплавким среди животных жиров, что делает его минимально насыщенным в отличие от говяжьего, свиного, бараньего и других видов животного жира. Овощи являются отличным дополнением к курице, являясь источником как клетчатки, так и сложных углеводов. |
| 14 | Филе минтая с овощами в фольге.png  Филе минтая с овощами в фольге | - Филе минтая 0,5 кг  - Болгарский перец 3 шт.  - Лук репчатый 2 шт.  - Крупные помидоры 4 шт.  - Подсолнечное масло  - Соль и перец  - Фольга | Филе минтая разморозить, хорошо промыть и обсушить бумажными полотенцами. При необходимости рыбу порезать на более мелкие порционные кусочки. Филе посолить, поперчить, хорошо перемешать. Можно слегка сбрызнуть соком лимона. Рыбе дать постоять 10-20 минут. Образовавшуюся за это время воду слить. Перец помыть, почистить от семян, нарезать небольшими полосочками. Для придания блюду яркости стоит взять и красный перец, и желтый. Лук почистить и порезать кольцами. Овощи немного посолить, но не смешивать между собой. Помидоры нарезать крупными кольцами. Можно использовать и маленькие черри, их следует разрезать только пополам. На фольгу капнуть немного подсолнечного или оливкового масла, распределить его кисточкой. Выложить луковые кольца, на них – филе минтая, а сверху – кружочки помидора или дольки черри. Перец выложить по бокам рыбы. Фольгу хорошо завернуть. Запекать минтай в течение 20 минут. | Минтай богат на витамин РР, в нем много фосфора, калия, серы, йода, фтора, кобальта. Минтай считает отличным антиоксидантом и одним из лидеров по содержанию белка и йода, поэтому он полезен для детей (в рацион малышей отварной минтай рекомендуется включать с 8-месячного возраста), беременных женщин и кормящих мам, а также пожилых людей, особенно проживающих в йододефицитных местностях, которым является Екатеринбург.  Ценным минтай делает и наличие в его мясе жирных кислот омега-3 и омега-6, стабилизирующих уровень холестерина в крови, нормализующих кровяное давление и обмен веществ, а также повышающих умственную активность. По сравнению с другой рыбой минтай стоит недорого, а питательные свойства нисколько не уступают дорогим сортам рыбы, и употреблять ее нужно хотя бы дважды в неделю. |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Блюдо** | **Ингредиенты** | **Приготовление** | **Комментарий диетолога** |
| 1 | Лосось на пару с салатом из овощей.png  Лосось на пару с салатом из овощей | - Лосось  - Лимон  - Соль  - Любые любимые овощи (помидор, перец сладкий, огурец, сельдерей, салат, лук, зелень)  - Оливковое масло | Рыбу моем под проточной водой, нарезаем порционными кусочками. Слегка солим, сбрызгиваем свежевыжатым лимонным соком. Оставляем на 5-7 минут. В чашу мультиварки наливаем воду. Устанавливаем на чашу ситечко для пара, размещаем на нем подготовленные кусочки лосося. Готовим в течение 10 - 15 минут. В это время готовим салат из любимых овощей и заправляем оливковым маслом. | Лосось - отличный источник омега 3 жирных кислот, необходимых для нормального функционирования организма, красоты волос и ногтей, отличного самочувствия и сбалансированного питания. Предотвращает развитие онкологических заболеваний, преждевременного старения. Овощи на гарнир - это всегда хорошая идея. Нет лучшего варианта к мясу или рыбе, чем овощной гарнир. Такое дополнение к основной пище не только способствует лучшему перевариванию, но и положительно влияет на здоровье человека. |
| 2 | Филе окуня в мультиварке.png  Филе окуня в мультиварке | - Окунь — 1 кг  - Соль и черный молотый перец -  по вкусу  - Лимон — 1 шт. | Вымойте рыбу и выложите на салфетку, оботрите. Разрежьте филе окуня кусочками небольшого размера. Каждый кусочек с двух сторон посыпьте солью и черным молотым перцем. Отмерьте несколько отрезов фольги по размеру, чтобы хватило завернуть каждый кусочек. Выложите в центре кусочек рыбы, нарежьте лимоны дольками и уложите 1-2 кусочка на рыбу, заверните фольгу. Выложите рыбу в чашу мультиварки, выставите режим «Тушение» и готовьте около 30 минут, затем разверните фольгу и попробуйте рыбку на готовность (при необходимости готовьте еще пару минут). Достаньте рыбу из мультиварки и разверните фольгу, выложите на блюдо и подавайте с овощным салатом. | Морской окунь служит хорошим источником белка. Благодаря содержанию витамина B12 мясо морского окуня способствует синтезу ДНК, миелина, является антиоксидантом, участвует в метаболизме жиров, повышает потребление кислорода клетками при острой и хронической гипоксии. Также морской окунь полезен для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных системы. Идеальным гарниром для морского окуня станут овощи на пару, особенно если речь идет об ужине. |
| 3 | Индейка на гриле с овощами.png  Индейка на гриле с овощами | - 1 филе индейки  - 6 ст. л. соевого соуса  - 4 ст. л. оливкового масла  - 1 ст. ложка бальзамического уксуса  - щепотка сухого базилика  - молотый черный перец  - специи по вкусу  - 1/2 пучка базилика | Филе промыть, просушить и разрезать на стейки толщиной примерно 1 см. Отбить. Добавить масло, соевый соус, бальзамико, специи и отправить в холодильник на 1 час. Готовить на сухой разогретой сковороде-гриль по 3-4 минуты на каждой стороне. Подавать присыпав свежим базиликом или другой зеленью, которая нравиться.  Овощная смесь  Замороженную смесь выложите на горячую сковороду. Затем доведите овощи до кипения, приправьте их солью и специями. Убавьте температуру до самой маленькой и тушите под закрытой крышкой 15 минут. | Индейка является диетическим мясом. Как и другие виды мяса, состав индюшатины содержит витамины группы В, витамины А и К, а кроме них — магний, кальций, фосфор, калий и другие микроэлементы, необходимые для нормальной работы многих систем органов. И ещё одно полезное свойство индюшатины: это мясо не вызывает аллергий. Его можно давать детям, беременным женщинам и больным, восстанавливающимся после болезни, а также прошедшим интенсивные курсы химиотерапии: всех состав индейки обеспечит необходимыми белками и биологически активными веществами. Идеальным гарниром к индейки- овощи, особенно если речь идет об ужине. |
| 4 | Голубцы.png  Голубцы | - Капуста — 1 шт.  - Говядина — 300 гр.  - Рис — 100 гр.  - Луковица — 1 шт.  - Сладкий перец — 1 шт.  - Чеснок — 1-3 зубчиков  - Соль — 1 щепотка  - Перец — 1 щепотка | Для начала необходимо довести до кипения воду в большой кастрюле и опустить туда капусту на 2-3 минуты. Затем аккуратно достать ее, остудить немного и снять листья. Мясо вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку или измельчить ножом (блендером). Рис отварить в немного подсоленной воде около 3-4 минут. 4. Очистить луковицу и нарезать мелкими кубиками. Отправить к рубленному мясу. Чеснок очистить и пропустить через пресс или мясорубку. Для пикантности в рецепт приготовления голубцов на пару в мультиварке можно добавить сладкий перец. Его нужно очистить от семян и хвостика, нарезать мелким кубиком и добавить к мясу. Сваренный до полуготовности рис также добавить в начинку. Посолить и поперчить по вкусу, все тщательно перемешать. На подготовленные листья выложить небольшое количество начинки и аккуратно завернуть. Выложить в чашу для приготовления на пару. Чтобы голубцы на пару в мультиварке в домашних условиях не были сухими, на дно чаши нужно налить воды. Включить режим Пароварка или Тушение и готовить голубцы около 35-40 минут до готовности. Подавать к столу их можно со сметанным или томатным соусом. | Традиционное русское блюдо. Биологически активных веществ в капусте множество. Здесь и белок, и фосфор, и калий, и ряд других минеральных компонентов. Помимо этого, следует помнить, что капуста – это также множество клетчатки, переработка которой отнимает у организма человека немало энергии. Мясо говядины – отличный источник белка, железа и витамина В12. Однако следует помнить, что красное мясо следует употреблять не более 500 гр. в неделю или около 50 граммов в день, не более. |
| 5 | Куриные шашлычки с тыквой.png  Куриные шашлычки с тыквой | - Филе куриное — 1 шт  - Соевый соус — 1 ст. л.  - Масло растительное — 1 ч. л.  - Тыква — 100 г  - Специи (для курицы или для шашлыка.) — по вкусу  - Соль— по вкусу | Куриное филе порезать небольшими кубиками. Добавить соевый соус. Добавить растительное масло, специи и соль. Перемешать. Оставить в холодильнике на 20-30 минут. Тыкву нарезать небольшими кубиками. На деревянные шпажки надеть филе, чередуя с тыквой. Выложить шашлычки в смазанную форму для запекания. Запечь при 180-200 С, 15-20 минут. | Отличное блюдо, которое подойдет как взрослым, так и детям. Польза куриных грудок не только в их низкой калорийности, в первую очередь она состоит в уникальном химическом составе. В продукте содержатся аминокислоты, минералы и витамины, а также легкоусвояемый белок. При этом отмечен достаточно низкий уровень содержания холестерина, что ставит куриное мясо на одну ступень с морепродуктами и рыбой. Киноа – один из самых полезных злаков. Отличным гарниром к куриным шашлычкам будет тыква. Несмотря на то, что тыква состоит на 90% из воды, она содержит множество витаминов, аминокислот, белков, углеводов. В частности, в овоще содержатся такие витамины как А, С, Е, D, РР, К, группы B и витамин Т. Запеченная тыква обладает приятным вкусом, что в сочетании с курицей даст чувство как вкусового, так и физиологического насыщения. |
| 6 | Индейка с овощной нарезкой.png  Индейка с овощной нарезкой | - Филе индейки  Для маринада:  - Соус терияки или обычный соевый  - Лимон  - Растительное масло  - Чеснок  - Имбирь корень (по желанию)  - Перец чили сушеный (по желанию) | Соус терияки смешайте с соком лимона, небольшим количеством растительного масла, рубленым чесноком, имбирем и крупномолотым перцем чили. Вполучившийся маринад выложитеиндейку и оставьте минимум на 30–40 минут при комнатнойтемпературе или уберите на ночь вхолодильник. Маринованнуюиндейку уберите в рукав для запекания, добавьте туда же пару ложек маринада и пару зубчиков чеснока. Заверните кончики, как у конфеты, и перевяжите суровой ниткой. Помидоры промойте, полейте парой столовых ложекрастительного масла, добавьтещепотку соли и листики орегано. Перемешайте. Уложите вжаропрочный лоток индейку ипомидоры. Поставьте в разогретуюдо 190 С духовку на 40 минут. За 5 минут до готовности можете слегка раскрыть пакет, включить функцию гриль и подрумянить индейку. Тем временем обжарьте кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета. Присыпьте готовую индейкукунжутом и украсьте оставшимисясвежими листиками орегано. | В составе мяса индейке много нужных для человека микроэлементов,таких как железо и кальций, натрий и фосфор, калий и сера, йод, марганец и магний. Таким образом, польза индейки в том, что, употребляя ее человек вместе с превосходного качества белком, получает и другие вещества, без которых нормальное функционирование невозможно. Индейка также содержит триптофан, снимающий симптомы предменструального синдрома, облегчающий процесс отказа от курения, также триптофан повышает уровень серотонина, что улучшает настроение. |
| 7 | Омлет с овощами.png  Омлет с овощами | - Яйцо куриное — 2 шт.  - Масло растительное — 20 г  - Твердый сыр — 100 г  - Овощи — 150 г  - Соль, перец — по вкусу | Разбить яйца в миску, слегка взбить, добавить соль и перец. На разогретую сковороду налить масло. Сделать средний огонь, влить яйца. Первые 10 секунд «шевелите» лопаткой яичную смесь со всех краев. Убавить огонь до минимального и дать постоять омлету еще минуту. Не закрывайте омлет крышкой и не переворачивайте. Вымыть и мелко нарезать овощи. Для этого рецепта вы можете брать любые овощи: помидоры, лук, отварной картофель, отварную цветную капусту, а также грибы, такие как шампиньоны, и так далее. Натереть твердый сыр на терке. Сыры плавятся, покрывая начинку тягучим сырным покрывалом. Выключить огонь, выложить овощи и сыр на одну сторону омлета, аккуратно поддеть омлет лопаткой с одной стороны и сложить вдвое. Подавать к столу горячим. | Отличный вариант для ужина! Яйца - ценный продукт, особенно для молодых и растущих организмов. В желтке, кроме белка, много жира и фосфатидов, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция и фосфора, йода, цинка, магния, витаминов А, D E, ниацина (витамина В3), биотина и витамина В12, фолиевой кислоты и холина. Несмотря на богатое содержание холестерина, яйца нужны в рационе питания даже людям пожилого возраста. Кроме того, яйца помогает надолго притупить чувство голода. Овощи добавят ужину объем, и пользу за счет содержания витаминов, микроэлементов и полифенолов. |
| 8 | Салат “Греческий”.png  Салат “Греческий” | - Огурец — 1 шт.  - Сладкий перец — 1 шт.  - Помидор — 1 шт.  - Красный лук — 1/2 шт.  - Фета — 100 г.  - Маслины — по вкусу  - Чеснок — 2-3 зубчиков  - Орегано — 1 ч. л.  - Оливковое масло — 3 ст.л.  - Уксус — 1 ст. л.  - Соль и перец — по вкусу | Для начала займемся заправкой. Соедините оливковое масло с уксусом. Добавьте соль и перец, пропущенный через пресс чеснок. Тщательно перемешайте. Овощи вымойте, обсушите, очистите и нарежьте. Выложите в глубокий салатник. Добавьте маслины и сыр. Можно добавить немного листьев салата, если есть под рукой. Полейте салат заправкой и подавайте к столу. | Греческий салат – не только вкусное, но также и полезное кушанье, несущее в себе множество необходимых нам биологически активных компонентов — минералов, витаминов. Сыр придает блюду ощущение сытости. Хотелось бы отметить, если ваша цель снизить вес или у Вас сердечно-сосудистые заболевания, сыр лучше выбирать несоленый- адыгейский, моцарелла или же заменить сыр на зерновой творог, получится не менее вкусно и питательно! |
| 9 | Котлеты из минтая и овощи на пару.png  Котлеты из минтая и овощи на пару | - Филе минтая — 500 г.  - Морковь — 1 шт.  - Лук — 1 шт.  - Яйцо — 1 шт.  - Манная крупа — 2 ст. л.  - Кефир — 80 мл.  - Сливочное масло — 40 гр.  - Соль — по вкусу  - Перец — по вкусу | Моем рыбу и нарезаем на небольшие кусочки, чтобы в дальнейшем пропустить его через мясорубку. Очищаем лук от кожуры, моем и чистим морковь. Далее через мясорубку необходимо пропустить рыбу и лук, а морковь натираем на средней терке. Смешиваем рыбу и овощи, перемешиваем. Вбиваем к фаршу яйцо, добавляем кефир, желательно хотя бы комнатной температуры или даже подогретый. Еще раз хорошо перемешиваем. Дальше необходимо добавить соль и перчик по вкусу. Следующим шагом будет добавление манной крупы вместо батона, как мы привыкли. Манная крупа так же послужит отличным склеивающим компонентом, который будет скреплять наши котлетки. Вслед за манкой добавляем сливочное масло и оставляем на полчаса для того, чтобы крупа напиталась и набухла. Формируем кругленькие котлетки, предварительно смочив руки водой. Укладываем в мультиварку на решетку для приготовления на пару котлетки и готовим примерно 25 минут. | Польза минтая заключается в богатом составе мяса этой рыбы. В нем содержатсявитамины Е, аскорбинка, А, РР, группы В, минеральные соли – калий, магний, кальций,железо, фосфор, цинк, кобальт, марганец, а также жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты под названием Омега-3 и Омега-6. Минтай занимает лидирующую позицию среди других рыб по содержанию белка, селена и йода. Жирные кислоты снижают уровень «вредного» холестерина, стимулируют обменные процессы в организме и нормализуют кровяное давление. Высококачественный белок улучшает работу мозга и пищеварительной системы. |
| 10 | Редька с мясом.png  Редька с мясом | - Один корнеплод;  - Лук, лучше фиолетовый — половинка одной луковицы;  - Майонез для заправки — где-то две ст. л;  - Яйца — 2 шт;  - Отварная говядина — 200 гр;  - Пара листов лаврового листа;  - Перец — 5 горошин;  - Соль — щепотки две. | Салат получается сытным, употреблять его лучше, как отдельное блюдо, поскольку сюда входит мясо и яйца. Им можно хорошо утолить голод. Корнеплод чистим, избавляем от горечи привычным способом, натираем. Берите крупную терку. Пока редька вымачивается, займитесь говядиной. Мясо помыть, погрузить в холодную водичку. Добавить сюда перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. На это уйдет около полутора часов. Остудить. Нарезать сначала на кубики, а затем их разделить на волокна. Лук порезать сначала кольцами, затем пополам. Яйца сварить, измельчить. Все смешать. | В редьке содержатся многие полезные элементы:калий,натрий,кальций,магний, сера. В состав продукта входят такжежелезо,йод, фосфор и др. Мясо – отличный источник белка, железа и витамина В12. Однако следует помнить, что красное мясо следует употреблять не более 500 гр. в неделю или около 50 граммов в день, не более. |
| 11 | Салат из свеклы и сыра.png  Салат из свеклы и сыра | - Смесь салатных листьев - 150 г  - Сыр фета - 200 г  - Оливковое масло - 40 мл  - Зернистая горчица - 60 г  - Бальзамический уксус - 50 мл  - Свежая мята - 1 пучок  - Свекла - 6 штук  - Соль - по вкусу  - Перец черный молотый - по вкусу | Запеките свеклу в фольге до готовности, проверяя ее шпажкой. Пока свекла запекается, приготовьте маринад: горчицу, оливковое масло и бальзамический уксус нужно перемешать с солью и черным молотым перцем до состояния эмульсии. Слегка остывшую свеклу очистите и нарежьте дольками, перемешайте с маринадом и отложите до полного остывания. Смешайте салатный микс с листьями мяты, выложите нарезанную кубиками фету и дольки маринованной свеклы. Заправьте салат оливковым маслом и каплями уксусно-горчичного маринада. | Свекла содержит клетчатку, а также ресвератрол-антиоксидант, помогающий профилактировать развитие онкологических заболеваний, улучшает состояние кожи, борется с оксидативным стрессом. Сыр придает блюду ощущение сытости. Хотелось бы отметить, если ваша цель снизить вес или у Вас сердечно-сосудистые заболевания, сыр лучше выбирать несоленый - адыгейский, моцарелла или же заменить сыр на зерновой творог, получится не менее вкусно и питательно! |
| 12 | Кальмары, фаршированные тушеными овощами.png  Кальмары, фаршированные тушеными овощами | - кальмары - 6 шт.  - замороженная смесь овощей - 300-400 гр  - чеснок - 2 дольки  - томатная паста - 5 ст. л.  - помидоры - 5 шт.  - оливковое масло - по вкусу  - зелень - по вкусу  - соль  - перец | Потушить овощную смесь. Приправить томатной пастой, солью и перцем. С огня снять, немного остудить и заполнить почищенные тушки кальмаров. В сковороду от начинки добавить еще оливковое масло и потушить в нем помидоры и оставшийся цуккини. 2 зубчика чеснока нарезать кружочками и добавить вместе с нарезанной зеленью и лимонным соком у цуккини и помидорам, посолить и переложить в глубокую форму для запекания. Сверху выложить фаршированные тушки кальмаров, добавить 50 мл кипятка. Тушить в духовке 30-40 минут при 200 градусах. | В кальмарах содержится огромное количество витаминов, макро- и микроэлементов, и других веществ, необходимых человеку. Доказано, что люди, в рационе которых имеется достаточное количество различных морепродуктов, намного реже страдают болезнямисердечно-сосудистой системы, сахарнымдиабетом, ожирением и другими заболеваниями. |
| 13 | Минтай со стручковой фасолью.png  Минтай со стручковой фасолью | - Филе минтая 400 гр;  - Лук репчатый - 2 шт;  - Чеснок - 1-2 зуб;  - Соль, перец повкусу;  - Лавровый лист, зелень - по вкусу. | Возьмём предварительно размороженное филе минтая, промоем его, подсушим бумажным полотенцем и нарежем небольшими кубиками. Лук нарежьте полукольцами или четверть кольцами. Обжарьте его на сливочном масле до золотистого цвета. Измельчите чеснок и добавьте к луку. Отправляйте следом за чесноком на сковороду рыбу, посолите её и обжаривайте 2-3 минуты. Тушим. Снимайте нашу вкусную рыбку с огня, добавляйте к ней перец, зелень и лавровый лист и накрывайте крышкой. Пусть настоится минут 10. | Польза минтая заключается в богатом составе мяса этой рыбы. В нем содержатсявитамины Е, аскорбинка, А, РР, группы В, минеральные соли – калий, магний, кальций,железо, фосфор, цинк, кобальт, марганец, а также жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты под названием Омега-3 и Омега-6. Минтай занимает лидирующую позицию среди других рыб по содержанию белка, селена и йода. Жирные кислоты снижают уровень «вредного» холестерина, стимулируют обменные процессы в организме и нормализуют кровяное давление. Высококачественный белок улучшает работу мозга и пищеварительной системы. Фасоль относится к диетическим и лечебным продуктам благодаря массе полезных веществ, входящих в ее состав. Она является профилактикой и лечением множества различных заболеваний и недугов. Не забывайте, что употребление овощей/фруктов 400 гр. – минимальный суточный минимум для профилактики многих заболеваний. |
| 14 | Сицилийский салат с баклажанами.png  Сицилийский салат с баклажанами | - Баклажан — 1 шт.  - Моцарелла — 80 г.  - Помидоры черри — 80 г.  - Чеснок — 1-2 зубчика  - Оливковое масло — по вкусу  - Соль — по вкусу  - Перец черный молотый — по вкусу  - Мята свежая — по вкусу (только листочки) | Вымойте баклажан, порежьте тонкими колечками. Посолите и оставьте на 15 минут. Отожмите руками баклажаны от влаги или промокните бумажными полотенцами. Гриль смажьте силиконовой кисточкой с маслом и обжарьте баклажаны до готовности. Когда баклажаны немного остынут, нарежьте их полосками, примерно каждое колечко на 2-3 части. Добавьте мяту, чеснок, черный молотый перец. Моцареллу порвите руками на кусочки, черри порежьте на половинки. Добавьте к баклажанам, откорректируйте на соль. Сбрызните оливковым маслом. Перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час. Сицилийский салат с баклажанами готов. | Баклажан содержит клетчатку, растворимые сахара, пектин, белки, калий, кальций, фосфор, железо, магний, натрий, витамины С, В1, В2, В5, РР. Баклажаны рекомендуют больным желудочными и кишечными заболеваниями. Их употребление полезно для профилактики и лечения атеросклероза. Кожура баклажана содержит сильнейший антиоксидант насунин, который крайне важен для поддержания здоровой ткани мозга, поэтому при готовке не убирайте кожу баклажана для получения наибольшей пользы для организма. |