Туй Нгуен

Рецепты со всего мира

Блюда с пониженным содержанием белка

Рецепты для пациентов с нарушением белкового обмена

Предисловие

Дорогой читатель!

Я врач-диетолог и работаю в клинике при Университете Дюссельдорфа, моя специализация – нарушение обмена веществ у детей. Многие мои пациенты страдают от нарушений белкового обмена, и мне часто приходится давать консультации им и их семьям. По многочисленным просьбам, опираясь на многолетний опыт, я написала эту кулинарную книгу. Со всей уверенностью могу сказать, что, несмотря на необходимость придерживаться строгой диеты, у больных с нарушением белкового обмена есть возможность питаться разнообразно, употребляя здоровые продукты. При этом для меня были особенно важны два критерия: вкусовые качества и легкость приготовления. Таким образом, я представляю Вашему вниманию серию здоровых, вкусных и простых рецептов блюд с низким содержанием белка.

Многие блюда, представленные в этой книге, подойдут для всей семьи; воспитатели и даже сами повара могут также воспользоваться данными рецептами. Эти лакомства не только легко и быстро готовятся, но и эффектно смотрятся на столе.

Пожизненная диета с низким содержанием белка означает как психологическую, так и финансовую нагрузку для семьи. Поэтому из соображений экономии семейного бюджета я отобрала рецепты, требующие минимального количества специальных продуктов или не требующие их совсем.

Кроме того, эта кулинарная книга может оказаться полезной для специалистов в области питания в их ежедневной практической работе с пациентами.

От всего сердца благодарю всех участников моего проекта.

Я надеюсь, что приготовление блюд из этой книги доставит Вам удовольствие.

Приятного аппетита!

Туй Нгуен

Содержание

Супы 6

Минестроне 8

Борщ (суп из свеклы) 10

Суп из свеклы с кокосовым молоком 12

Овощной суп 14

Суп из черемши 16

Густой суп с горошком 18

Каштановый суп 20

Азиатский суп с прозрачной лапшой 22

Блюда из картофеля 24

Тушеная тыква со сладким картофелем 26

Картофельно-овощное блюдо 28

Ньокки 30

Картофельные клецки (из вареного и сырого картофеля) 32

Индийские картофельные оладьи 34

Картофельная лапша с поджаренным луком 36

Закуска по-шлайцевски (сладкий картофель) 38

Картофельная соломка с луком 40

Картофельный салат 42

Рис **44**
Голубцы из виноградных листьев 46
Фаршированные помидоры 48
Рис с овощами 50
Изделия из теста **52**
Вареники со шпинатом 54
Мини-блиц-пицца 56
Лапша домашнего изготовления 58
Блины по-русски 60
Рулетики с тонкой спаржей 62
Тарт фламбе 64
Овощи и салаты **66**
Окра в томатном соусе 68
Баклажан с корицей 70
Азиатское овощное блюдо 72
Карри с овощами 74
Капоната 76
Овощи со сливками 78
Салат из овощей, приготовленных на гриле 80
Разноцветный салат 82
Соусы и дипы **84**
Райта с перцем 86
Сырно-сливочный соус 88
Томатный соус 90
Чатни из яблок и тамаринда 92
Чатни из помидоров и ананаса 94
Пикантный дип 96
Пироги, кексы и десерты **98**
Красный смузи с ванильным соусом 100
Яблочный пирог 102
Персиковый пирог с добавлением сметаны 104
Шоколадный торт с вишней 106
Маффины с клюквой 108
Нежное печенье 110
Шоколадное печенье 112
Кокосовое печенье 114
Рис с запеченными персиками 116
Яблочные блинчики 118
Дополнительная информация **120**

Используемые сокращения:

Ч. л. – чайная ложка; **Ст. л.** – столовая ложка; **г** – грамм; **мл** – миллилитр; **мг** – миллиграмм; **л** – литр; **Б** – белок; **Фен.** – фенилаланин; **Тир.** – тирозин; **Лей.** – лейцин; **Мет.** – метионин

Супы

Минестроне

Ингредиенты на 4 порции

- 1 л овощного бульона
- 100 г моркови
- 100 г стручковой зеленой фасоли (замороженной)
- 100 г помидоров
- 50 г лука-порея
- 50 г корня сельдерея
- ветка розмарина, базилик, щепотка сахара
- 400 г лапши домашнего приготовления (или 120 г сухой лапши с низким содержанием белка)

Способ приготовления

Бульон довести до кипения. Овощи помыть. Морковь и корень сельдерея очистить от кожуры и нарезать тонкой соломкой. Помидоры очистить от семян и нарезать соломкой. Лук-порей нарезать кольцами.

Овощи и коренья варить в бульоне 10 мин. Лапшу отварить в подсоленной воде в отдельной посуде. Готовую лапшу добавить в суп.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	729	8,7	287	186	539	104
На порцию:	182	2,2	72	47	134	26

Борщ (суп из свеклы)

Ингредиенты на 4 порции

- 1 л овощного бульона
- 2 дольки чеснока
- 100 г моркови
- 100 г корня сельдерея
- 200 г свеклы
- 50 г лука-порея
- 150 г белокочанной капусты
- порошок паприки, корица, соль, орегано, щепотка сахара
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. уксуса
- 4 ст. л. укропа
- 150 г сметаны

Способ приготовления

Бульон довести до кипения. Овощи помыть. Морковь, свеклу, корень сельдерея и чеснок очистить от кожуры и нарезать кубиками произвольного размера. Лук-порей и белокочанную капусту нашинковать соломкой.

Овощи отварить в бульоне. Порошок паприки, корицу, томатную пасту, уксус, соль и сахар добавить по вкусу. Укроп мелко нарубить. К готовому супу подать сметану с укропом.

Совет: можно также использовать свеклу в вакуумной упаковке.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	830	15,6	496	495	955	192
На порцию:	208	3,9	124	124	238	48

Суп из свеклы с кокосовым молоком

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г свеклы
- 40 г лука
- 15 г имбиря
- 1 ст. л. рапсового масла
- 500 мл овощного бульона
- 200 мл кокосового молока
- 2 ст. л. уксуса
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- 2 ст. л. мелко нарубленного укропа
- соль, перец

Способ приготовления

Свеклу очистить от кожуры и крупно нарезать. Лук и имбирь почистить и мелко нарезать. Добавить лук в разогретое на сковороде масло и обжарить. Добавить свеклу и имбирь, слегка обжарить. Перемешать с овощным бульоном, накрыть крышкой и варить на медленном огне 15 мин.

Суп довести до консистенции пюре и добавить кокосовое молоко и уксус. Варить на слабом огне еще 5 мин. Приправить солью, корицей, укропом и перцем.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Совет: можно также использовать свеклу в вакуумной упаковке.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	396	8,6	197	365	388	49
На порцию:	99	2,2	49	91	97	12

Овощной суп

Ингредиенты на 4 порции

- 2 ст. л. рапсового масла
- 200 г моркови
- 200 г кольраби
- 100 г лука-порея
- 2 ст. л. томатной пасты
- 100 г картофеля (очищенного)
- 1 л овощного бульона
- 2 ст. л. базилика (нарубленного)
- соль, перец, щепотка сахара

Способ приготовления

Овощи помыть. Морковь, картофель и кольраби очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук-прорей нарезать кольцами.

Нагреть масло в сковороде. Обжарить лук, морковь и кольраби. Добавить томатную пасту, слегка обжарить и развести овощным бульоном. Добавить картофель, приправить перцем и варить на слабом огне 5 мин. Присыпать рубленым базиликом.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	595	12,3	401	283	698	139
На порцию:	149	3,1	100	71	174	35

Суп из черемши

Ингредиенты на 4 порции

- 600 мл овощного бульона
- 40 г лука
- 150 г черемши
- 150 г моркови
- 150 г корня сельдерея
- 150 г картофеля
- 1 ст. л. рапсового масла
- 50 мл сливок
- соль, перец, щепотка сахара

Способ приготовления

Овощи помыть. Лук, морковь, сельдерей и картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Черемшу нарезать тонкими полосками. Нагреть масло в сковороде, добавить лук и обжарить. Добавить половину нарезанной черемши и слегка припустить. Добавить овощи, залить бульоном и варить около 15 мин.

При помощи блендера довести до однородной массы. Приправить солью, перцем и щепоткой сахара. Добавить оставшуюся черемшу и оставить суп настаиваться еще 2 мин. Подавать со сливками.

Совет: свежую черемшу можно замораживать и потом использовать в замороженном виде.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	582	10,7	422	317	663	152
На порцию:	146	2,7	106	79	166	38

Густой суп с горошком

Ингредиенты на 4 порции

- 1 л овощного бульона (без осадка)
- 100 г моркови
- 100 г горошка (замороженного)
- 200 г помидоров
- 100 г лука-порея)-
- 100 г корня сельдерея
- 80 г лука
- 200 г картофеля (очищенного)
- 2 ст. л. рапсового масла 1/2 ч. л. кумина, 1/2 ч. л. шафрана, соль, порошок паприки, перец, 2 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)

Способ приготовления

Овощи помыть. Морковь, лук и сельдерей очистить от кожуры. Мелко нарезать овощи и картофель. Помидоры очистить от семян и мелко нарезать. Морковь, лук, сельдерей, картофель и лук обжарить в масле. Развести в бульоне. Приправить солью, перцем, кумином, шафраном и порошком паприки.

Варить овощи и коренья в бульоне 20 мин. Все вместе довести до пюреобразной консистенции. Добавить горошек и помидоры и варить еще 10 мин. Сверху присыпать петрушкой.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	882	11,4	482	438	774	158
На порцию:	221	2,9	121	110	194	40

Каштановый суп

Ингредиенты на 4 порции

- 1 ст. л. рапсового масла
- 80 г лука
- 2 зубчика чеснока
- 100 г моркови
- 100 г черешкового сельдерея
- 50 г каштановой муки (из биомаркета)
- 700 мл овощного бульона (без осадка)
- 100 г сливок
- 3 ч. л. уксуса
- 2 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)
- соль, перец, тимьян

Способ приготовления

Овощи помыть. Морковь, лук и чеснок очистить от кожуры. Морковь, черешковый сельдерей, лук и чеснок мелко нарезать. Нагреть масло в сковороде, обжарить в нем лук и чеснок. Добавить морковь и сельдерей и тушить еще 5 мин.

Добавить каштановую муку и тимьян. Смешать с овощным бульоном. Накрыть крышкой и варить 10 мин на слабом огне. Довести до однородной консистенции, добавить сливки и уксус. Оставить на слабом огне еще 5 мин. Приправить солью и перцем и подавать с петрушкой.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Совет: вместо 50 г каштановой муки можно использовать 140 г свежих очищенных каштанов.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	882	11,4	482	438	774	158
На порцию:	221	2,9	121	110	194	40

Азиатский суп с прозрачной лапшой

Ингредиенты на 4 порции

- 50 г прозрачной лапши, сырой
- 3 ст. л. рапсового масла
- 40 г лука
- 200 г моркови
- 100 г лука-порея
- 50 г шампиньонов
- 1 л овощного бульона
- 2 ст. л. зеленого лука
- соль, перец, щепотка сахара
- 1 ч. л. кунжутного масла

Способ приготовления

Овощи помыть. Лук и морковь очистить от кожуры. Чеснок, лук и морковь нарезать соломкой произвольного размера. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Масло разогреть в сковороде, обжарить лук до золотисто-коричневого цвета. Добавить овощи, немного спассеровать, приправить солью, перцем и сахаром. Развести бульоном и оставить на огне еще 5 мин.

Прозрачную лапшу разрезать на полоски удобного размера и добавить в суп. Добавить кунжутное масло. Подавать с зеленым луком.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	789	8,8	264	185	478	91
На порцию:	197	2,2	66	46	120	23

Блюда из картофеля

Тушеная тыква со сладким картофелем

Ингредиенты на 4 порции

- 700 г тыквы (очищенной)
- 400 г сладкого картофеля (очищенного)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 80 г лука
- 2 дольки чеснока
- 1 ч. л. размолотой куркумы
- 15 г свежего имбиря (натертого)
- 1 ч. л. размолотой корицы
- 1/2 ч. л. размолотого шафрана
- 1/2 ч. л. хариссы (острая пряная паста)
- 30 г изюма (нарубленного)
- перец
- 500 мл овощного бульона
- 3 ст. л. кориандра (нарубленного)

Способ приготовления

Овощи помыть и очистить от кожуры. Тыкву и сладкий картофель нарезать крупными кусочками. Лук, имбирь и чеснок мелко нарезать. Нагреть масло в сковороде, обжарить в нем лук и чеснок. Добавить тыкву, сладкий картофель и изюм, слегка обжарить.

Приправить куркумой, имбирем, корицей, шафраном, хариссой и перцем. Развести овощным бульоном и варить на слабом огне 15 мин. Подавать с кориандром.

Совет: подойдет и размолотый имбирь.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1032	17,7	772	644	1013	171
На порцию:	258	4,4	193	161	253	43

Картофельно-овощное блюдо

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г картофеля (очищенного)
- 80 г лука
- 250 г красного перца
- 250 г баклажанов
- 100 г зеленой стручковой фасоли (замороженной)
- 40 г сливок
- 2 ст. л. томатной пасты
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль, перец, порошок паприки, 1 щепотка сахара
- 3 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)

Способ приготовления

Овощи помыть. Картофель, лук и чеснок очистить от кожуры. Овощи нарезать кусочками произвольного размера. Лук и чеснок мелко нарезать. Клубни картофеля сварить в подсоленной воде, затем воду слить.

Лук и чеснок обжарить в оливковом масле, затем добавить нарезанные овощи и обжаривать еще 10 мин. Затем смешать клубни картофеля с овощами и приправить сливками, томатной пастой, солью, перцем и порошком паприки. Присыпать петрушкой.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	842	19,5	863	616	1242	273
На порцию:	211	4,9	216	154	310	68

Ньокки

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г картофеля (очищенного)
- 200 г пищевого крахмала
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. масла

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить от кожуры, крупно нарезать и варить в подсоленной воде около 20 мин. Слить воду, затем размять прессом и охладить. Добавить крахмал, масло и соль, вымешать густое тесто.

Раскатать из теста валики толщиной в большой палец и нарезать на ломтики толщиной около сантиметра. Придать им форму, используя вилку. Бросить ньокки в кипящую подсоленную воду с 1 ст. л. масла. Варить ньокки около 5 мин, затем вынуть шумовкой.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1084	8,6	416	294	568	144
На порцию:	271	2,2	104	74	142	36

Картофельные клецки (из вареного и сырого картофеля)

Ингредиенты на 4 порции

- 250 г вареного картофеля (очищенного)
- 250 г сырого картофеля
- 200 г крахмала
- 1 ч. л. соли

Способ приготовления

Картофель нарезать крупными кусочками и варить в подсоленной воде около 20 мин. Слить воду и размять прессом, затем охладить. Сырой картофель натереть на крупной терке. Добавить крахмал, мускат и соль, замесить тугое тесто.

Сформировать 12 клецок по 60 г и бросить в кипящую подсоленную воду с 1 ст. л. масла. Варить клецки около 35 мин. до их всплывания на поверхность, вынуть шумовкой.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1067	10,6	509	359	695	177
На порцию:	267	2,7	127	90	174	44

Индийские картофельные оладьи

Ингредиенты на 4 порции

- 500 г картофеля (очищенного)
- 10 г изюма
- 10 г имбиря
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. кокосовой стружки
- 2 ст. л. кориандра (нарубленного)
- 2 ст. л. крахмала
- 1 ч. л. кумина (нарубленного)
- 1/2 ч. л. порошка куркумы, 1/2 ч. л. перца чили (сушеного)
- соль
- 4 ст. л. рапсового масла для жарки

Способ приготовления

Овощи и зелень помыть. Чеснок, имбирь и картофель очистить от кожуры. Кориандр, чили, имбирь и изюм нарубить. Чеснок размять прессом. Картофель сварить в подсоленной воде до мягкой консистенции. Слить воду и дать лишней влаге испариться. Затем картофель размять и оставить до охлаждения.

Смешать картофель с лимонным соком, изюмом, кокосовой стружкой, кориандром и крахмалом, приправить специями. Разделить тесто на 12 порций и сформировать плоские оладьи.

Выложить оладьи на сковороду и поджарить с двух сторон до золотисто-коричневого цвета в рапсовом масле.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	937	11,4	436	365	738	188
На порцию:	234	2,9	134	91	184	46

Картофельная лапша с поджаренным луком

Ингредиенты на 4 порции

- 500 г картофеля (очищенного)
- 200 г крахмала
- 1 ч. л. соли
- мускат, перец
- 3 ст. л. рапсового масла
- 80 г лука
- 3 ст. л. зелени (замороженная смесь)
- соль, порошок паприки

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить от кожуры, нарезать крупными кусочками и варить в подсоленной воде около 20 мин. Слить воду, размять прессом и оставить до охлаждения. Добавить крахмал, мускат, перец и соль, замесить густое тесто, затем раскатать на валики толщиной в большой палец и нарезать на ломтики толщиной в 1 см. Сформировать из ломтиков валики толщиной в палец.

Картофельную лапшу порционно отваривать в подсоленной воде около 25 мин до всплывания на поверхность, затем вынуть шумовкой. Дать стечь воде и охладить. Нарезать лук тонкой соломкой.

Разогреть рапсовое масло в сковороде. Картофельную лапшу и лук порционно обжарить до золотисто-коричневого цвета с зеленью, приправить паприкой и солью.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1365	12,0	562	410	761	191
На порцию:	341	3,0	141	103	190	48

Закуска по-шлайцевски (сладкий картофель)

Ингредиенты на 4 порции

- 200 г картофеля (очищенного и отварного)
- 200 г яблок (очищенных от кожуры)
- 200 г крахмала
- 1 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 3 ст. л. рапсового масла
- 1 ч. л. корицы
- 2 ст. л. сахара

Способ приготовления

Картофель промыть, очистить от кожуры, нарезать крупными кусочками и варить в подсоленной воде около 20 мин. Слить воду, размять прессом и оставить до охлаждения. Яблоки очистить от кожуры, семян и нарезать крупными кусочками.

Картофель, яблоки, крахмал и 1 ст. л. сахара смешать. Замесить густое тесто. Из картофельной массы сформировать валики длиной 5 см.

Нагреть в сковороде рапсовое масло и обжарить готовые валики до золотисто-коричневого цвета. Растопить сливочное масло, сбрызнуть закуску и запечь в предварительно разогретой духовке. Смешать корицу с 2 ст. л. сахара и посыпать выпечку.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1510	5,6	258	182	354	89
На порцию:	378	1,4	65	46	89	22

Картофельная соломка с луком

Ингредиенты на 4 порции

- 250 г картофеля (мучнистого)
- 140 г крахмала
- 1 ст. л. разрыхлителя
- 4 ст. л. рапсового масла
- 80 г лука
- 1 ч. л. соли

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить от кожуры, нарезать крупными кусочками и варить в подсоленной воде около 20 мин. Слить воду с картофеля, размять прессом и оставить до охлаждения. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить в масле. Охладить.

Смешать все компоненты и вымесить тесто. Разделить готовое тесто на 12 равных частей и сформировать валики длиной около 10 см. Смазать водой.

Выпекать картофельную соломку в духовке около 20 мин при температуре 180 °С. Подавать с соусом.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1056	6,4	295	224	389	102
На порцию:	264	1,6	74	56	97	9

Картофельный салат

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г картофеля
- 40 г красного лука
- 200 г помидоров
- 200 г желтого перца
- 1 долька чеснока
- 1 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, перец, щепотка сахара

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры и отварить до готовности с подсоленной воде. Охладить. Лук и чеснок очистить от кожуры. Перец, помидоры, лук и картофель нарезать на кусочки. Мелко нарубить чеснок.

Приготовить соус, смешав лимонный сок, чеснок, соль, перец и растительное масло. Добавить к салату. Все хорошо смешать и дать настояться 30 мин перед подачей.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	562	12,8	578	375	761	189
На порцию:	141	3,2	145	93	190	47

Puc

Голубцы из виноградных листьев

Ингредиенты на 4 порции

- 60 г виноградных листьев*
- 50 г риса (сырого)
- 100 г лука-батуна
- 70 г желтого перца
- 1 ст. л. мелкого изюма без косточек
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)
- 1 ст. л. мяты (нарубленной)
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ст. л. кумина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ломтика лимона

Способ приготовления

Разделить виноградные листья и удалить черенки. Замочить в воде на 30 мин, затем дать обсохнуть. Мелко нарезать лук-батун и перец. Смешать с рисом, изюмом, петрушкой и мятой. Приправить солью, перцем и кумином.

Перед заполнением положите листья на рабочую поверхность верхней стороной вниз. Положить по 1 ст. л. рисовой смеси на каждый лист у основания плодоножки, согнуть лист вправо и влево и скатать до верхушки. Заполненные листья выложить в широкую посуду и добавить туда соль, масло и ломтики лимона.

Налить воды ровно столько, чтобы она закрывала голубцы, затем придавить сверху тарелкой, чтобы они не разворачивались. Накрыть все крышкой и варить на умеренном огне 45 мин.

Совет: вместо обычного риса можно использовать рис с низким содержанием белка.

* Для предварительного расчета состава виноградных листьев за основу взят шпинат

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	469	8,6	391	268	607	145
На 1 штуку:	29	0,5	24	17	38	9

Фаршированные помидоры

Ингредиенты на 4 порции

- 4 крупные помидоры (около 400 г)
- 50 г лука
- 1 ст. л. оливкового масла
- 40 г риса (сырого)
- 70 мл овощного бульона
- 1 ст. л. кумина
- 1 ст. л. петрушки обыкновенной
- соль, перец
- 250 мл овощного бульона

Способ приготовления

Помидоры помыть, срезать «шапочку» и сохранить ее. Сделать ложкой отверстия и вынуть сердцевину. Лук почистить и мелко нарубить. Нагреть масло в сковороде, добавить лук и припустить. Добавить рис, кумин, овощной бульон и довести до кипения. Варить 10 мин на слабом огне. Приправить солью, перцем и петрушкой.

Заполнить помидоры рисовой смесью и выложить в форму для запекания. Положить сверху «шапочку» от помидоров. Влить 250 мл овощного бульона. Накрыть форму алюминиевой фольгой. Запекать заполненные помидоры около 50 мин в духовке при температуре 180 °С.

После 30 мин выпекания фольгу снять.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	345	7,9	306	190	447	110
На порцию:	86	2,0	77	48	112	28

Рис с овощами

Ингредиенты на 4 порции

- 200 г риса басмати (сырого, что соответствует 450 г вареного риса «басмати»)
- 150 г моркови
- 150 г зеленого перца
- 100 г консервированного ананаса (сухой вес)
- 2 ст. л. соевого соуса
- 3 дольки чеснока
- 40 г лука
- 4 ст. л. рапсового масла
- 3 ч. л. сладкого соуса чили для курицы
- соль, перец, порошок паприки

Способ приготовления

Приготовить рис басмати по инструкции. Очистить от кожуры лук, чеснок и морковь. Вынуть семена из перца. Нарезать крупными кусочками лук, чеснок, овощи и ананас. Нагреть масло в сковороде, поджарить лук и чеснок до золотисто-коричневого цвета.

Добавить рис басмати и 3 мин обжаривать на умеренном огне. Приправить соевым соусом, сладким соусом чили для курицы, солью, перцем и порошком паприки. Добавить овощи, обжаривать около 5 мин. и перед подачей еще раз приправить.

Совет: рис басмати лучше приготовить накануне.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1250	21,3	1006	674	1617	411
На порцию:	313	5,3	252	169	404	103

Изделия из теста

Вареники со шпинатом

Ингредиенты на 4 порции

- 160 мл воды
- 20 г крахмала
- 260 г муки с пониженным содержанием белка
- 1 ст. л. рапсового масла
- 1 ч. л. соли
- 100 г шпината (замороженного и нарубленного)
- 30 г сметаны
- соль, мускат, перец
- 30 г лука
- 1 ст. л. рапсового масла

Способ приготовления

Крахмал, муку, масло, воду и соль смешать миксером до однородной консистенции. Затем замесить густое тесто. Лук почистить, нарезать кусочками и обжарить в горячем масле. Добавить шпинат и сметану. Приправить солью, перцем и мускатом.

Разделить тесто на 12 кусков, каждый из кусков тонко раскатать и пропустить через машинку для изготовления лапши или нарезать на присыпанной мукой поверхности. В середину каждого куска теста положить около 1 ч. л. начинки. Смазать водой края теста, соединить их и хорошо сжать.

Варить вареники около 10 мин в подсоленной воде.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1179	4,9	220	172	386	76
На порцию:	295	1,2	55	43	97	19

Мини-блиц-пицца

Ингредиенты на 4 порции

- 250 г муки с пониженным содержанием белка
- 2 ст. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. соли
- 40 г рапсового масла
- 150 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 100 г спассерованных помидоров
- 1 долька чеснока
- соль, перец, орегано, порошок паприки
- 50 г лука
- 100 г цуккини
- 100 г желтого перца
- 50 г черных оливок
- 100 г сметаны

Способ приготовления

Для приготовления теста смешать муку, разрыхлитель, соль, масло и воду, вымесить тесто. Разделить тесто на 4 части и раскатать валиком, обернутым бумагой для выпечки.

Овощи помыть, очистить лук и чеснок. Чеснок мелко нарубить. Цуккини, перец, лук и оливки мелко нарезать. Спассерованные помидоры приправить чесноком и специями.

Выложить на пиццу сначала помидоры, затем овощи и, наконец, сметану. Затем выпекать пиццу около 30 мин при температуре 180 °С.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1649	8,9	373	298	640	131
На порцию:	412	2,2	93	74	160	33

Лапша домашнего изготовления

Ингредиенты на 4 порции

- 160 мл воды
- 20 г крахмала
- 260 г муки с пониженным содержанием белка
- 1 ст. л. рапсового масла
- 1 ч. л. соли

Способ приготовления

Крахмал, муку, масло, воду и соль смешать миксером до однородной консистенции. Затем замесить густое тесто. Тесто пропустить через машинку для изготовления лапши и придать форму по желанию.

Варить лапшу 5 мин в подсоленной воде.

Совет: можно приготовить цветную лапшу, окрасив ее соком моркови или свеклы.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1065	0,9	40	27	74	3
На порцию:	266	0,2	10	7	18	0

Блины по-русски

Ингредиенты на 4 порции

- 25 г цельнозерновой гречневой муки
- 80 г муки с пониженным содержанием белка
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. рапсового масла
- 50 мл сливок
- 100 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 3 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 30 г сметаны
- 4 ст. л. брусники в стакане

Способ приготовления

Муку, в т.ч. и гречневую цельнозерновую, сахар, соль, разрыхлитель, масло смешать миксером до однородной консистенции. Оставить тесто на 10 мин.

В это время нагреть сковороду с антипригарным покрытием. Вылить в сковороду порцию теста и обжарить до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон без добавления жира.

Подавать со сметаной и брусникой.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	925	5,1	234	158	158	113
На порцию:	231	1,3	59	59	40	28

Рулетики с тонкой спаржей

Ингредиенты на 4 порции

- 25 г каштановой муки
- 80 г муки с низким содержанием белка
- 1 ст. л. рапсового масла
- 250 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 1/2 ч. л. соли
- 1 долька чеснока
- 230 г зеленой спаржи (срезать только концы, около 2 см)
- 1 ст. л. рапсового масла
- 30 г майонеза
- соль, перец

Способ приготовления

Муку, каштановую муку, соль и минеральную воду смешать электрическим миксером до однородной консистенции. Спаржу нарезать на кусочки произвольной длины и разделить на половинки. Мелко нарубить чеснок и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета. Добавить к нему спаржу, обжаривать еще 5 мин, приправить солью и перцем.

В это время нагреть сковороду с антипригарным покрытием. Вылить в сковороду порцию теста и обжарить до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон без добавления жира.

Смазать блинчики майонезом, уложить спаржу и завернуть.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	862	7,4	256	230	363	95
На порцию:	216	1,9	64	58	91	24

Тарт фламбе

Ингредиенты на 4 порции

- 200 г муки с низким содержанием белка
- 50 г каштановой муки
- 2 ст. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. соли
- 40 г рапсового масла
- 150 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 80 г сметаны
- 1 долька чеснока
- 150 г картофеля
- 150 г лука

Способ приготовления

Муку, каштановую муку, разрыхлитель, соль, масло и воду перемешать и замесить тесто. Разделить тесто на 4 части и раскатать валиком, обернутым в бумагу для выпечки.

Чеснок, лук и картофель помыть и очистить от кожуры. Чеснок мелко нарубить. Лук и картофель нарезать ломтиками толщиной 2 мм. Приправить сметану солью, чесноком и перцем.

Тесто тонко раскатать. Сначала нанести сметанную смесь, потом разложить сверху ломтики картофеля и лука.

Выпекать в духовке при температуре 180 °C около 25 мин.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1705	11,4	476	474	705	173
На порцию:	426	2,9	119	119	176	43

Овощи и салаты

Окра в томатном соусе

Ингредиенты на 4 порции

- 40 г окры (свежей)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 80 г лука
- 2 дольки чеснока
- 400 г нарезанных помидоров (1 банка)
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. кориандра (нарубленного)
- соль

Способ приготовления

Овощи помыть. Лук и картофель очистить от кожуры и тонко нарезать. Плодоножки у окры удалить. Нагреть масло в сковороде и обжарить до золотисто-коричневого цвета лук и чеснок. Добавить окру и обжаривать еще 5 мин.

Добавить помидоры, сахар, соль и лимонный сок и тушить все вместе 5 мин. Посыпать кориандром.

Подавать с рисом или рисом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	464	12,6	549	629	870	172
На порцию:	116	3,2	137	157	218	43

Баклажан с корицей

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г баклажанов
- 80 г лука
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 г чеснока
- 200 г нарезанных помидоров (1 банка)
- 60 мл овощного бульона
- 1/2 ч. л. корицы
- орегано, соль, перец, щепотка сахара
- 2 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)

Способ приготовления

Баклажаны помыть, удалить плодоножки и нарезать кусочками произвольного размера. Лук и чеснок очистить от кожуры и нарезать, обжарить до золотисто-коричневого цвета в оливковом масле. Добавить баклажаны и жарить 5 мин. Перемешать с помидорами.

Добавить бульон и специи, тушить все вместе 15 мин. Посыпать петрушкой.

Подавать с картофелем или лапшой с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	477	7,9	320	251	458	63
На порцию:	119	2,0	80	63	115	16

Азиатское овощное блюдо

Ингредиенты на 4 порции

- 150 г зеленой спаржи (срезать только концы)
- 100 г шампиньонов
- 200 г моркови
- 150 г перца
- 2 дольки чеснока
- 80 г лука
- 3 ст. л. рапсового масла
- 1 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. сладкого соуса чили
- соль, перец
- 2 ст. л. кориандра (нарубленного)

Способ приготовления

Овощи помыть. Спаржу нарезать кусочками произвольного размера и разделить на половинки. Шампиньоны нарезать ломтиками. Морковь очистить от кожуры. Удалить семена из перца. Нарезать морковь и перец соломкой удобного размера.

Чеснок и лук очистить от кожуры, мелко нарезать и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета. Добавить шампиньоны, спаржу, морковь и перец и тушить около 7 мин.

Приправить соевым соусом, соусом чили, солью и перцем. Посыпать кориандром.

Подавать с рисом или рисом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	478	13,3	429	302	590	137
На порцию:	120	3,3	107	76	148	34

Карри с овощами

Ингредиенты на 4 порции

- 200 г красного перца
- 100 г брокколи
- 100 г зеленой стручковой фасоли (замороженной)
- 200 г моркови
- 100 г лука
- 2 дольки чеснока
- 15 г имбиря
- 2 ст. л. рапсового масла
- 100 мл овощного бульона
- 200 мл кокосового молока
- 1/2 ч. л. порошка куркумы
- 1 ч. л. размолотого кориандра
- 1 ч. л. порошка паприки или чили
- соль

Способ приготовления

Овощи помыть. Лук, морковь, имбирь и чеснок очистить от кожуры. Перец, морковь и лук нарезать на кусочки произвольного размера. Чеснок и имбирь мелко нарубить. Нагреть масло в сковороде, обжарить в нем лук, чеснок и имбирь.

Добавить фасоль и морковь и слегка обжаривать в течение 5 мин. Добавить перец, брокколи, куркуму, кориандр, чили и соль, развести бульоном и варить около 10 мин. Разбавить кокосовым молоком.

Подавать с рисом или рисом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	410	12,6	461	327	669	166
На порцию:	103	3,2	115	82	167	42

Капоната

Ингредиенты на 4 порции

- 300 г баклажанов
- 300 г черешкового сельдерея
- 100 г лука
- 2 дольки чеснока
- 1 ч. л. каперсов
- 2 ч. л. уксуса
- 400 г нарезанных помидоров (1 банка)
- 3 ч. л. оливкового масла
- соль, перец, щепотка сахара
- 2 ч. л. базилика

Способ приготовления

Овощи помыть. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Баклажаны нарезать на кусочки произвольного размера. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками. Обжарить лук и чеснок в горячем оливковом масле. Добавить к ним баклажаны и обжаривать еще 5 мин. Потом добавить и слегка обжарить сельдерей. Вмешать зелень, помидоры и каперсы.

Тушить овощи под крышкой 10 мин, затем добавить уксус и сахар, приправить солью и перцем. Подавать с картофелем или лапшой с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	450	11,7	515	329	776	118
На порцию:	113	2,9	129	82	194	30

Овощи со сливками

Ингредиенты на 4 порции

- 200 г цветной капусты
- 200 г кольраби
- 200 г моркови
- 2 ч. л. рапсового масла
- 80 г лука
- 15 г муки с низким содержанием белка
- 50 мл сливок
- 200 мл овощного отвара
- соль, перец, мускат, щепотка сахара

Способ приготовления

Овощи помыть. Цветную капусту разделить на соцветия. Почистить лук, морковь и кольраби. Морковь и кольраби нарезать на кусочки произвольного размера. Морковь, кольраби и цветную капусту варить 5 мин в 200 мл воды, до мягкой консистенции. Слить воду в отдельную посуду, использовать в качестве овощного отвара.

Лук мелко нарезать. Нагреть масло в сковороде, обжарить в нем лук. Всыпать муку и спассеровать. Развести спассерованную муку овощным отваром и сливками при постоянном помешивании.

Добавить приправы и варить соус около 10 мин на слабом огне, непрерывно помешивая. Всыпать овощи, немного поварить все вместе.

Подавать с лапшой с низким содержанием белка или с картофелем.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	568	12,6	392	270	725	184
На порцию:	142	3,2	98	68	181	46

Салат из овощей, приготовленных на гриле

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г баклажанов
- 400 г цуккини
- 400 г перца (желтого и красного)
- 3 дольки чеснока
- 4 ст. л. бальзамического уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла
- 3 ч. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. петрушки обыкновенной (нарубленной)
- соль

Способ приготовления

Овощи помыть. Баклажаны и цуккини нарезать вдоль на ломтики толщиной 5 мм. Перец разрезать на половинки и очистить от семян. Чеснок почистить и мелко нарезать, обжарить до золотисто-коричневого цвета в 1 ст. л. масла и охладить.

Духовку предварительно нагреть (печь с режимом «гриль»). Баклажаны и цуккини поджаривать 5 мин с каждой стороны на противне, покрытом бумагой для выпечки при температуре 200 °С. Перец запекать на верхней полке, пока кожица не начнет отставать. Затем перец охладить, а кожицу снять.

Нарезать овощи соломкой произвольного размера. Уксус, сахар и масло смешать. Приправить солью, чесноком и петрушкой. Залить овощи теплым маринадом из уксуса и масла и оставить минимум на 2 часа.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	655	18,1	796	581	1193	215
На порцию:	164	4,5	199	145	298	54

Разноцветный салат

Ингредиенты на 4 порции

- 150 г помидоров
- 150 г огурцов салатных сортов
- 150 г моркови
- 150 г желтого перца
- 3 ст. л. оливкового масла
- 3 ч. л. уксуса
- соль, перец, порошок паприки, щепотка сахара
- 1 ч. л. укропа (нарубленного)

Способ приготовления

Овощи помыть. Разрезать помидоры на восемь долек, а огурцы – на ломтики. Перец разрезать на половинки, очистить от семян и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на терке. Выложить овощи в миску.

Приготовить соус из оливкового масла, уксуса, соли, порошка паприки, сахара и перца и добавить в салат. Все хорошо смешать и посыпать укропом.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	389	5,4	199	113	269	56
На порцию:	97	1,4	50	28	67	14

Соусы и дипы

Райта с перцем

Ингредиенты на 4 порции

- 60 г сметаны
- 60 г майонеза
- 1/2 л кумина
- 80 г перца
- 1 долька чеснока
- соль

Способ приготовления

Перец разрезать на половинки, очистить от семян и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко нарубить. Смешать сметану и майонез до однородной консистенции. Вмешать перец и приправить кумином и солью.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Совет: вместо перца можно использовать помидоры или огурцы.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	480	2,8	132	106	228	58
На порцию:	120	0,7	33	27	57	15

Сырно-сливочный соус

Ингредиенты на 4 порции

- 3 ст. л. рапсового масла
- 80 г лука
- 2 дольки чеснока
- 30 г муки с низким содержанием белка
- 400 мл воды
- 100 мл сливок
- 40 г мягкого сыра
- соль, перец, мускатный орех
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. зелени (смешанной, замороженной)

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Нагреть масло в сковороде, добавить нарезанный лук и чеснок и слегка обжарить. Добавить муки и спассеровать. Спассерованную муку развести водой и сливками, постоянно помешивая.

Добавить мягкий сыр и приправы и варить соус на слабом огне 10 мин при непрерывном помешивании. Затем вмешать лимонный сок и зелень.

Подавать с лапшой с низким содержанием белка и картофелем.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	844	8,5	379	355	776	213
На порцию:	211	2,1	95	89	194	53

Томатный соус

Ингредиенты на 4 порции

- 2 дольки чеснока
- 80 г лука
- 2 ст. л. оливкового масла
- 20 г сушеных помидоров
- 500 г свежих помидоров
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- соль, перец, порошок паприки
- 1 ст. л. базилика

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и мелко нарезать, припустить в оливковом масле. Сушеные и свежие помидоры мелко нарезать и добавить к луку и чесноку.

Перемешать томатную пасту и приправы и варить соус около 10 мин при непрерывном помешивании.

Посыпать базиликом и подавать с лапшой с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	319	6,5	209	127	270	68
На порцию:	80	1,6	52	32	67	17

Чатни из яблок и тамаринда

Ингредиенты на 4 порции

- 200 г очищенных яблок
- 25 г пасты из тамаринда (продается на восточном рынке)
- 10 г имбиря
- 1 ст. л. нерафинированного сахара
- 1/2 ч. л. сухого чили
- 1/2 ч. л. молотого кумина
- 1/2 ч. л. гарам масала (индийская смесь приправ)
- 100 мл воды
- 1 ст. л. мелкой соли

Способ приготовления

Яблоки и имбирь помыть и очистить от кожуры. Яблоки нарезать, очистить от семян и нарезать тонкими ломтиками. Натереть имбирь на мелкой терке. Залить тамаринд 200 мл горячей воды и оставить на 15 мин.

Размягченную тамариндовую пасту пропустить вместе с жидкостью через мелкое сито в отдельную посуду. Добавить имбирь и приправы и варить, не накрывая крышкой.

Осторожно вмешать яблоки, варить без крышки около 15 мин, охладить.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	185	0,9	35	20	53	11
На порцию:	46	0,2	9	5	13	3

Чатни из помидоров и ананаса

Ингредиенты на 4 порции

- 120 г помидоров
- 120 г ананаса (консервированного)
- 10 г имбиря
- 1 ст. л. нерафинированного сахара
- 1 ст. л. уксуса
- 3 ст. л. ананасового сока
- 1/2 зеленого перца Чили
- 1/2 ч. л. порошка куркумы
- 1/2 ч. л. панч форон (индийская смесь из пяти специй)
- 1 ч. л. мелкой соли

Способ приготовления

Помыть помидоры, имбирь и чили. Помидоры разрезать на дольки. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Ананасы нарезать мелкими кусочками (сироп слить и сохранить).

Уксус, сахар, ананасовый сок и все приправы варить без крышки около 5 мин. Осторожно вмешать помидоры и ананас и варить без крышки около 15 мин. Охладить.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	165	1,8	62	40	73	22
На порцию:	41	0,5	16	10	18	6

Пикантный дип

Ингредиенты на 4 порции

- 100 г майонеза
- 60 г сметаны
- 20 г красного лука
- 30 г корнишонов
- 1 ст. л. маринованных каперсов
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ст. л. зелени (смешанной, замороженной)
- соль, перец

Способ приготовления

Лук и корнишоны мелко нарезать, каперсы мелко нарубить.

Все компоненты смешать, приправить солью и перцем.

Подавать с хлебом с низким содержанием белка.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	680	3,6	165	141	285	72
На порцию:	170	0,9	41	35	71	18

Пироги, кексы и десерты

Красный смузи с ванильным соусом

Ингредиенты на 4 порции

- 150 мл воды
- 100 мл сливок
- 20 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 15 г порошка для приготовления ванильного пудинга
- 400 г ягодной смеси (замороженной)
- 80 г сахара
- 20 г крахмала
- 150 мл воды

Способ приготовления

Сливки, 150 мл воды, сахар и ванильный сахар довести до кипения. Порошок для приготовления пудинга размешать в небольшом количестве холодной воды и сварить на малом огне.

Ягодную смесь с сахаром довести до кипения в 150 мл воды. Размешать крахмал в небольшом количестве холодной воды. Подавать с ванильным соусом.

Совет: у ванильного соуса будет более нежный вкус, если предварительно взбить его миксером.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	991	7,3	301	229	396	146
На порцию:	248	1,8	75	57	99	37

Яблочный пирог

Ингредиенты на 4 порции

- 100 г размягченного сливочного масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- 150 г сахара
- 200 г муки с низким содержанием белка
- 50 г каштановой муки (биомаркет)
- 20 г порошка для приготовления ванильного пудинга
- 2 ст. л. разрыхлителя
- цедра 1 лимона
- 200 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 50 мл сливок
- 1/2 ч. л. соли
- 350 г очищенных яблок
- 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы
- 1 ст. л. лимонного сока

Способ приготовления

Смешать масло, сахар и ванильный сахар в однородную массу. Добавить туда муку, каштановую муку, порошок для приготовления ванильного пудинга, цедру лимона, соль, минеральную воду и сливки, вымесить однородное тесто. Залить тесто в форму для выпечки.

Яблоки очистить и нарезать дольками толщиной 1 см. Смешать нарезанные яблоки с корицей, сахаром и лимонным соком. Красиво выложить дольки на поверхность пирога. Выпекать в духовке 45 мин при температуре 180 °С.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	2811	7,7	313	321	504	239
На порцию:	234	0,6	26	27	42	20

Персиковый пирог с добавлением сметаны

Ингредиенты на 4 порции

- 100 г размягченного сливочного масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- 150 г сахара
- 200 г муки с низким содержанием белка
- 50 г каштановой муки (биомаркет)
- 20 г порошка для приготовления ванильного пудинга
- 2 ст. л. разрыхлителя
- цедра 1 лимона
- 200 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 50 мл сметаны
- 1/2 ч. л. соли
- 450 г консервированных персиков (сухой вес)
- 250 мл персикового сока (из банки)
- 1 ст. л. розовой воды (продается в аптеке или на восточном рынке)
- 1 пакетик для приготовления глазури

Способ приготовления

Смешать масло, сахар и ванильный сахар в однородную массу. Добавить туда муку, каштановую муку, порошок для приготовления ванильного пудинга, цедру лимона, соль, минеральную воду и сметану, вымесить однородное тесто. Залить тесто в форму для выпечки.

Персики нарезать на дольки (сироп слить и сохранить) и красиво выложить на поверхность пирога.

Выпекать в духовке 45 мин при температуре 180 °С. Охладить, не вынимая из формы.

Приготовить глазурь для заливки с добавлением сиропа из персиков и розовой воды в соответствии с инструкциями, указанными на пакетике порошка для приготовления глазури. Залить сверху на персики. Охладить пирог в холодильнике.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	3139	10,5	647	499	657	152
На порцию:	262	0,9	54	42	55	13

Шоколадный торт с вишней

Ингредиенты на 4 порции

- 1 пакетик ванильного сахара
- 150 г сахара
- 100 г размягченного масла
- 200 г муки с низким содержанием белка
- 50 г каштановой муки (биомаркет)
- 20 г порошка для приготовления шоколадного пудинга
- 50 г натертого шоколада на цельном молоке
- 2 ст. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соли
- 100 г сметаны
- 200 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- 350 г вишни в стакане (сухой вес)

Способ приготовления

Смешать масло, сахар и ванильный сахар в однородную массу. Добавить туда муку, каштановую муку, порошок для приготовления шоколадного пудинга, разрыхлитель, соль, минеральную воду, сметану, шоколад и половину вишен и вымесить однородное тесто. Залить тесто в форму для выпечки.

Слить в отдельную посуду сироп от персиков, сохранить. Оставшуюся вишню выложить на поверхность пирога.

Выпекать в духовке 45 мин при температуре 180 °С.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	3262	14,1	560	557	834	213
На порцию:	272	1,2	46	46	69	18

Маффины с клюквой

Ингредиенты на 4 порции

- 1 пакетик ванильного сахара
- 150 г сахара
- 100 г размягченного масла
- 200 г муки с низким содержанием белка
- 50 г каштановой муки
- 20 г крахмала
- 20 г порошка для приготовления шоколадного пудинга
- 50 г клюквы
- 2 ст. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соли
- 50 г сливок
- 200 мл минеральной воды (с углекислым газом)

Способ приготовления

Смешать масло, сахар и ванильный сахар в однородную массу. Клюкву измельчить. Добавить туда муку, каштановую муку, крахмал, порошок для приготовления шоколадного пудинга, разрыхлитель, соль, минеральную воду, сливки, шоколад и клюкву и вымесить однородное тесто.

Залить тесто в формочки для выпекания маффинов и выпекать в духовке 35 мин при температуре 180 °С.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	2783	6,9	279	303	463	109
На порцию:	232	0,6	23	25	38	9

Нежное печенье

Ингредиенты на 4 порции

- 250 г крахмала
- 100 г муки с низким содержанием белка
- 250 г масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- цедра 1 лимона
- 90 г сахарной пудры
- 1/2 ч. л. соли
- сахарная пудра для присыпки

Способ приготовления

Сахарную пудру просеять через мелкое сито. Все компоненты выложить в миску и смешать венчиком, а затем вымесить тесто руками.

Из теста сформировать 10 валиков толщиной в большой палец и оставить накрытыми в холодном месте на 30 мин. Нарезать валики из теста на ломтики толщиной около сантиметра и придать форму при помощи вилки. Предварительно нагреть духовку.

Выложить печенье на некотором расстоянии друг от друга на противень, покрытый бумагой для выпечки. Выпекать 16 мин при температуре 175 °C в верхней и нижней части духовки. Вынув из духовки, присыпать пудрой до остывания.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	3463	3,0	149	132	264	63
На порцию:	35	0,0	1	1	3	1

Шоколадное печенье

Ингредиенты на 4 порции

- 250 г крахмала
- 100 г муки с низким содержанием белка
- 200 г масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- 100 г тертого шоколада на цельном молоке
- 80 г сахарной пудры
- 1/2 ч. л. соли

Способ приготовления

Сахарную пудру просеять через мелкое сито. Все компоненты выложить в миску и смешать венчиком, а затем вымесить тесто руками.

Из теста сформировать 25 штук печенья. Предварительно нагреть духовку.

Выложить печенье на некотором расстоянии друг от друга на противень, покрытый бумагой для выпечки. Выпекать 25 мин при температуре 175 °C в верхней и нижней части духовки.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	3567	10,0	481	439	593	146
На порцию:	143	0,4	19	18	24	6

Кокосовое печенье

Ингредиенты на 4 порции

- 250 г крахмала
- 100 г кокосовой стружки
- 150 г масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- 2 ч. л. корицы
- 100 г коричневого сахара
- 1/2 ч. л. соли

Способ приготовления

Все компоненты выложить в миску и смешать венчиком, а затем вымесить тесто руками.

Из теста сформировать 25 штук печенья.

Из теста раскатать 8 валиков толщиной в большой палец. Нарезать валики из теста на ломтики толщиной около сантиметра. Предварительно нагреть духовку.

Выпекать 15 мин при температуре 175 °C в верхней и нижней части духовки.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	3054	9,5	403	280	613	151
На порцию:	38	0,1	5	0,25	8	2

Рис с запеченными персиками

Ингредиенты на 4 порции

- 40 г быстро разваривающегося риса (сырого)
- 120 мл воды
- 50 мл сливок
- мякоть 1 плода ванили
- 1 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 4 половинки консервированных персиков (400 г)
- 10 г сливочного масла
- 15 г нерафинированного сахара

Способ приготовления

Нагреть воду со сливками в кастрюле, добавить мякоть 1 плода ванили, щепотку соли и быстроразваривающийся рис и довести до кипения за 5 мин. Затем варить еще 15 мин на медленном огне при непрерывном помешивании. В конце добавить 1 ст. л. сахара.

Растопить сливочное масло в сковороде и подрумянить в нем персики. Присыпать нерафинированным сахаром.

Готовый рис (около 30 г) выложить в серединку персика и подавать на стол.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	723	5,9	471	254	422	120
На порцию:	181	1,5	118	64	105	30

Яблочные блинчики

Ингредиенты на 4 порции

- 100 г муки с низким содержанием белка
- 30 г каштановой муки (биомаркет)
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 30 г сахара
- 1 ст. л. рапсового масла
- 50 мл сливок
- 200 мл минеральной воды (с углекислым газом)
- щепотка соли
- 200 г очищенных яблок
- 1 ч. л. корицы
- 2 ст. л. сахара

Способ приготовления

Смешать электрическим миксером муку, каштановую муку, разрыхлитель, сахар, масло, соль, сливки и минеральную воду до однородной массы. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Тем временем нагреть сковороду с антипригарным покрытием без добавления жира. Выложить порцию теста на сковороду и равномерно разложить сверху яблоки. Выпекать блинчики с двух сторон до золотисто-коричневого цвета.

Смешать корицу с сахаром и подать к блинчикам.

Пищевая ценность

	Ккал	Б (г)	Фен. (мг)	Тир. (мг)	Лей. (мг)	Мет. (мг)
Всего:	1077	4,6	186	192	288	68
На порцию:	269	1,2	47	48	72	17

Для записи рецептов

Для записи рецептов

Для записи рецептов

Дополнительная информация

Таблица пищевой ценности для пациентов

«Таблица пищевой ценности для питания пациентов с врожденными нарушениями аминокислотного обмена» с учетом краткой шкалы оценки состояния здоровья, издатель: Рабочая группа детской диетологии

Издательство

Swedish Orphan Biovitrum GmbH • www.sobi.com

Верстка и набор

ООО «Компания БОРГЕС»

Фотографии

www.shutterstock.com

Издание

Третье дополненное издание. 100 экземпляров

sobi

SWEDISH ORPHAN BIOVITRUM

ООО «Сведиш Орфан Биовитрум»:
Россия,125047, Москва,
4-й Лесной переулок, 4,
БЦ «Регус Лесная Плаза»
Тел.: +7 495 748 84 79
www.sobi.com

0050RF-RU-2015