

Диета — основа лечения и профилактики при сахарном диабете всех типов. Именно сбалансированное и правильное питание становится ключевым в такой ситуации. Употребление определенных продуктов, сокращение в рационе насыщенных жиров и сахара помогает контролировать уровень глюкозы в крови, нормализовать вес. Для того чтобы правильно составить диетическое меню, воспользуйтесь рецептами и советами из этой книги. По ним вы приготовите вкусные блюда, которые помогут снизить уровень сахара в крови и поддерживать его. Салаты, закуски, первые и вторые блюда, диетические десерты, не уступающие вредным сладостям, — получайте максимальное удовольствие от еды с пользой для здоровья!

- Паштет из фасоли с луком
- Щи с грибами
- Плов с индейкой (в мультиварке)
- Овощное рагу на пару
- Стейк из цветной капусты
- Тушеная рыба
- Котлеты с овощами
- Пряное кукурузное печенье

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5868-6



9 786171 125868 6

МЕНЮ для диабетика

500

лучших блюд
для снижения
уровня
сахара

МЕНЮ для диабетика



Меню для диабетика

500 лучших блюд
для снижения уровня сахара

УДК 641.56
М51



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Сергей Ткачев

ISBN 978-617-12-5868-6

- © Depositphotos.com / somegirl, ileishanna, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

Питание при диабете

Правильное питание — основа лечения при сахарном диабете всех типов. Принципы диабетической диеты во многом схожи с общепринятыми рекомендациями по здоровому питанию. Сбалансированная диета включает регулярное дробное питание (3 основных приема пищи и 2—3 дополнительных), употребление достаточного количества фруктов и овощей, сокращение в рационе насыщенных жиров, сахара и соли. Такое питание поможет контролировать не только уровень глюкозы в крови, но и уровень артериального давления, нормализовать вес. При правильно составленном рационе снижается риск осложнений диабета — сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек и т. д. Для каждого человека диета должна составляться индивидуально, с учетом разновидности заболевания, его тяжести и сопутствующих болезней.

Именно поэтому главным консультантом при обсуждении рациона человека с сахарным диабетом должен стать лечащий врач. Составляя меню, помните, что блюда должны быть не только «правильными» по набору компонентов, но и вкусными, ведь жесткую диету соблюдать сложнее. Чем больше запретов, тем выше вероятность срывов, смертельно опасных в случае диабета. Цель этой книги — предложить рецепты и идеи для полноценного питания не только больному диабетом, но и членов его семьи. Она не может заменить предписания лечащего врача по диетотерапии.

Не углубляясь в детали, хорошо известные всем, кто столкнулся с недугом, напомним базовые принципы питания. При диабете всех типов важно питаться так, чтобы сахар поступал в кровь плавно, без скачков. Уровень сахара зависит от типа углеводов, скорости их переработки

и всасывания в кровь. Для подсчета количества углеводов, получаемых с пищей, используют так называемые хлебные единицы (ХЕ). Они указывают на количество углеводов в продукте. 1 ХЕ равняется 10 г углевода (без пищевых волокон) или 13 г (с балластными веществами). Для оценки качества углеводов используется гликемический индекс (ГИ). Гликемический индекс показывает, как углеводы, содержащиеся в продукте, изменяют уровень глюкозы в крови. Важно учитывать, что некоторые овощи имеют разный ГИ в сыром виде и после термической обработки.

При сахарном диабете I типа учет количества углеводов строго обязателен для правильного расчета дозы инсулина. Допустимую суточную норму углеводов рассчитывает врач. Она зависит от тяжести заболевания, сопутствующих недугов, образа жизни, наличия лишнего веса, принимаемых медикаментов. Норма колеблется от 8 до 20—22 ХЕ. При сахарном диабете II типа учет ХЕ желателен, но акцент смещается на подсчет калорийности для поддержания нормальной массы тела. Необходимая калорийность рациона вычисляется исходя из массы тела и физической активности. Таблицы ХЕ, ГИ и калорийности популярных продуктов представлены в конце книги.

В литературе и Интернете встречаются списки разрешенных и запрещенных при диабете продуктов. Часто эти списки противоречивы, и слепо доверять им не стоит. Прежде чем вводить в рацион какой-либо продукт или блюдо, необходимо проконсультироваться с врачом. С его разрешения можно съесть небольшое количество нового продукта и через 2 часа после еды измерить уровень сахара в крови. При уровне сахара ниже 9 ммоль/л этот продукт допустимо употреблять в этом количестве. Если сахар превышен, продукт следует исключить. В любом случае окончательное решение принимает пациент. Помните, что лучше быть скептиком и перепроверить информацию, чем рисковать своим здоровьем.

В книгу включены рецепты приготовления блюд не только на плите, но и в духовке, пароварке и мультиварке. Они позволяют уменьшить количество жира при приготовлении, экономят время и силы.

Выбирайте рецепт и решайте, подходит ли он для вашего индивидуального плана питания. Готовьте и угощайтесь с удовольствием!

Сахарозаменители

Современный человек привык употреблять в пищу много сладких блюд. Отказ от сахара часто становится очень болезненным и сложным. К счастью, современная пищевая промышленность выпускает множество заменителей сахара. Все они делятся на две группы — калоригенные и некалоригенные. К веществам из первой группы относятся сорбит, ксилит, фруктоза. Они не сильно отличаются от сахара по сладости и при переработке в организме дают энергию. Следовательно, их калорийность необходимо учитывать при составлении рациона. Допустимую суточную норму таких заменителей следует согласовать с врачом. Бесконтрольный их прием чреват увеличением массы тела и повышением вероятности развития осложнений диабета. При составлении рациона важно помнить, что 12 г растительных сахарозаменителей (ксилита, сорбита или фруктозы) равны 1 ХЕ. Калорийность 1 г фруктозы и ксилита составляет 4 ккал, а 1 г сорбита — 3,4 ккал.

Некалоригенные подсластители имеют нулевую калорийность, при этом они во много раз слаще сахара. К ним относятся аспартам, сахарин и др. Споры об их безопасности не утихают, поэтому перед приемом необходима консультация врача.

Сорбит уступает сахарозе в сладости в 2—3 раза. Способствует кариесу, обладает желчегонным и послабляющим

действием. В больших дозах (более 30 г в день) повышает уровень сахара в крови, может вызвать тошноту, рвоту, диарею.

Ксилит по сладости приблизительно равен сахарозе. Как и сорбит, обладает желчегонным и послабляющим свойствами, может провоцировать тошноту и понос. К плюсам относится то, что ксилит не способствует кариесу.

Фруктоза в 1,5—2 раза слаще сахара, сладость более выражена при ее добавлении в холодные блюда. Подслащивать фруктозой чай и другие горячие напитки нецелесообразно. Всасывается в 2 раза медленнее, чем глюкоза, за счет этого не создает в крови высокой концентрации сахара. Однако прием большого ее количества чреват повышением уровня сахара.

Сахарин слаще сахара в 300—500 раз. При кипячении разлагается, поэтому его добавляют только в готовые блюда. Не рекомендуется детям, беременным, а также при заболеваниях печени и почек.

Аспартам в 200 раз слаще сахара. При кипячении дает горький вкус, поэтому не должен использоваться для подслащивания горячих блюд. Многие люди отказываются от приема аспартама из-за распространенных в Интернете сообщений о его вреде для здоровья. Однако исследования не подтверждают его опасности.

Стевия — натуральный растительный подсластитель, имеет специфический привкус. Может быть использована в выпечке, маринадах и т. д.

Чтобы заменить 1 ч. л. сахара, необходимо $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой сушеной стевии. 1 ст. л. сахара заменяется $\frac{3}{4}$ ч. л. молотой сушеной травы. 1 стакан сахара эквивалентен 1—2 ст. л. молотой сушеной стевии. Специфический привкус можно маскировать добавлением в блюдо специй, цитрусовой цедры.



Салаты и закуски

Салат из молодой крапивы

 200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 1 свежий огурец, несколько стеблей зеленого лука, 1 пучок зелени, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15—20 минут. Затем откинуть листья на дуршлаг, промыть под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Листья одуванчика залить холодной подсоленной водой на 30 минут, чтобы вышла горечь, затем промыть, мелко нарезать. Огурец очень тонко нашинковать. Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы со шпинатом

 100 г листьев молодой крапивы, 200 г свежего шпината, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сока лимона, соль по вкусу

Молодые листья крапивы вымыть, ошпарить, промыть холодной водой и нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, соединить с крапивой и истолочь в дере-

вянной ступке. Шпинат очистить от жестких хвостиков. Петрушку и шпинат мелко нарезать и соединить с крапивою и репчатым луком. Растительное масло смешать с соком лимона и солью и добавить в салат.

Салат из огурцов

 2 свежих огурца, 3 листа салата, 1 отварное яйцо,
 2 ч. л. нежирной сметаны или йогурта

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата вымыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать. Отварное яйцо нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной или йогуртом.

Салат из белокочанной капусты

 300 г капусты, 1 морковь, оливковое масло, соль по
 вкусу

Капусту мелко нашинковать, посыпать солью, слегка обмять руками. Добавить натертую на крупной терке морковь. Заправить оливковым маслом и перемешать.

Винегрет по-монастырски

 5 клубней отварного картофеля, 200 г квашеной белоко-
 чанной капусты, 1 отварная свекла, 2 отварные морко-
ви, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. ра-
стительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Квашеную капусту промыть и отжать. Отварные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и очищенный лук мелко нарубить. Подготов-

ленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с цветной капустой

 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 небольшая свекла,
 300 г цветной капусты, зелень укропа, растительное масло

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, нарезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом.

Салат шопский

 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 стручок болгарского перца,
 1 головка репчатого лука, 80 г брынзы, растительное масло, винный уксус, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить винным уксусом, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из спаржи

 100 г спаржи, 1 ч. л. растительного масла, яблочный уксус, соль по вкусу

Спаржу промыть, мелко нарезать, посыпать солью, сбрызнуть уксусом. Через 5 минут заправить растительным маслом и подать на стол.

Салат из говяжьего языка

 150 г говяжьего языка, 1 клубень отварного картофеля, 1 отварная морковь, 30 г корня сельдерея, 1 соленый огурец, зелень петрушки, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Язык отварить, нарезать соломкой. Отварные морковь и картофель очистить, нарезать средними кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Соленый огурец очистить от кожицы, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить перец, соль, уксус и заправить растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

Салат «Любимый»

 250 г отварной куриной грудки, 400 г шампиньонов, 2 отварных яйца, 2 свежих огурца, пучок зелени (укроп и петрушка), 2 ст. л. растительного масла, нежирная сметана или пастообразный творог для заправки, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны нарезать четвертинками и обжарить на медленном огне до готовности. Курятину, яйца и огурцы нарезать крупными кубиками, зелень нашинковать. Соединить все продукты, посолить и поперчить, заправить творогом или сметаной.

Салат «Летняя сказка»

 150 г брынзы, 2 помидора, 1 огурец, 1 стручок болгарского перца, 10 оливок без косточек, несколько веточек петрушки и кинзы, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Очищенный от кожицы огурец и болгарский перец нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, сверху сделать крестообразные надрезы и снять с них кожицу. Помидоры и брынзу нарезать крупными кубиками, чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нашинковать. Соединить все ингредиенты, посолить по вкусу и заправить маслом.

Закуска из огурцов с луком

 4 огурца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока,
 1 ст. л. соевого соуса, щепотка соли

Нарезать огурцы брусочками, смешать с нарезанным полукольцами луком, посолить. Оставить на 30 минут, слить выделившийся сок. Соединить измельченный чеснок, соевый соус. Залить овощи, перемешать, поместить в холодильник на 2 часа.

Закуска из печеного перца, помидоров и чеснока

 4 стручка болгарского перца, 2 крупных помидора
 Для заправки: 2—3 ч. л. лимонного сока или уксуса,
2—3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, щепотка сушеных итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец запечь в духовке до темных подпалин. Горячим положить в полиэтиленовый пакет, оставить на 20 минут, затем очистить от кожицы. Разрезать каждый стручок на 4—6 длинных ломтиков, каждый шириной примерно 2—2,5 см. Если стручок длинный, разрезать каждый кусок пополам поперек. Взбить лимонный сок, масло, мелко нарезанный чеснок, соль, итальянские травы и молотый перец. Полить перец этой заправкой. Накрыть посуду с перцем

крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Помидоры нарезать ломтиками. Разложить перец на блюде, чередуя с ломтиками помидоров. Полить заправкой.

Закуска «Букет» из фаршированных помидоров

 5—7 помидоров, 100 г консервированной кукурузы, зелень петрушки и укропа, 1—2 ст. л. диетического майонеза, соль по вкусу

Помидоры вымыть, сделать острым ножом несколько надрезов крест-накрест глубиной на $\frac{1}{3}$ помидора («лепесточки»), аккуратно вынуть мякоть. Перевернуть помидоры отверстием вниз, чтобы вытек сок. Кукурузу смешать с рубленой зеленью и мякотью помидоров, добавить диетический майонез и соль по вкусу. Заполнить помидоры смесью, выложить на блюдо, сделать из зелени стебли и листья «букета».

Фаршированный патиссон

 1 патиссон, 250 г грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. диетического майонеза, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Патиссон вымыть, срезать верхушку и отложить ее. Аккуратно вынуть из патиссона часть мякоти с семенами, натереть внутри солью и оставить на 20 минут, чтобы выступил сок. Обжарить грибы с мелко нарезанными луком и морковью, перемешать с рубленой зеленью. Из патиссона вылить образовавшийся сок, промыть его, наполнить приготовленной начинкой, добавить майонез (по желанию) и накрыть срезанной верхушкой. Завернуть патиссон в фольгу и запекать в разогретой духовке 20—30 минут.

Помидоры, фаршированные листьями латука

 5 помидоров, 8—10 листьев салата-латука, ½ головки репчатого лука, 50 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу

Листья салата нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным луком, заправить 2 ст. л. сметаны. У помидоров срезать основания, вырезать часть мякоти, наполнить салатной массой. Мякоть помидоров растереть с оставшейся сметаной, посолить и поперчить, перемешать, выложить на фаршированные помидоры и оставить на 10 минут, после чего подать на стол.

Яйца, фаршированные кальмарами

 3—4 яйца, 50 г консервированной морской капусты, 50 г кальмаров, 100 г домашнего диетического майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу

Яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль. Желтки смешать с нарезанными отварными кальмарами, морской капустой, солью, добавить немного майонеза, перемешать. Полученной массой начинить белки, выложить на блюдо и полить майонезом. Украсить рубленой зеленью петрушки.

Паштет из отварной фасоли

 1 стакан сухой фасоли, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла

Отварить фасоль до мягкости, часть отвара слить в отдельную емкость. Измельчить фасоль в блендере. Добавить остальные ингредиенты, влить немного отвара, тщательно взбить.

Паштет из консервированной фасоли

 1 банка консервированной красной фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, $\frac{3}{4}$ ч. л. молотого кумина, по $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного острого перца и паприки, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Консервированную фасоль измельчить в блендере. Добавить чеснок, лимонный сок, специи, соль. Подливая жидкость из банки, измельчить до однородности.

Паштет из фасоли с луком

 1 стакан отварной фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук нарезать очень мелко, обжарить в масле до прозрачности, не зажаривать. Отварную фасоль протереть через сито, измельчить с помощью блендера или мясорубки. Добавить лук с маслом, посолить, тщательно перемешать до гладкости, при необходимости влить немного кипяченой воды.

Паштет из красной фасоли и орехов

 1 стакан фасоли, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли, хмели-сунели по вкусу

Отварить фасоль до мягкости, посолить в конце варки. Измельчить в блендере орехи и чеснок, добавить фасоль и остальные ингредиенты. Взбить до однородности, подливая отвар фасоли.

Паштет из баклажанов

 1 крупный баклажан, ½ стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки или кинзы, черный перец, соль по вкусу

Баклажан очистить, нарезать ломтиками и запечь в духовке. В блендере измельчить орехи, зелень, чеснок. Добавить баклажан, лимонный сок, масло, взбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет из баклажана с кунжутом

 1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. семян кунжута, 2—3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажан смазать маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30—40 минут. Очистить от кожицы. В блендере растереть в пасту кунжут с чесноком. Добавить баклажан, лимонный сок, измельчить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу, влить масло, тщательно перемешать. Поместить в холодильник на 3 часа.

Паштет из грецких орехов

 2 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, сок ½ лимона, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка морской соли

Орехи замочить в воде на 6 часов, затем воду слить. Сложить все ингредиенты в чашу блендера и тщательно измельчить до однородности.

Паштет из орехов и семян подсолнечника

 1 стакан грецких орехов, 2 стакана очищенных семян подсолнечника, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, зелень, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Семена и орехи замочить на 6 часов, затем воду слить. Выложить все ингредиенты в чашу блендера и перемолоть до образования однородной массы.

Паштет из овощей с грибами

 400 г грибов, 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Кабачок очистить, мелко нарезать, посолить, дать стечь соку. Затем обжарить до мягкости. Отдельно обжарить в масле грибы с луком, морковью и чесноком до готовности, лишнюю жидкость слить. Соединить кабачки с грибами, измельчить в блендере, добавить соль и специи.

Паштет из нута и лесных грибов

 1 стакан нута, 200 г лесных грибов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. карри, $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра, 1 ч. л. паприки, соль по вкусу

Нут замочить на ночь, затем отварить до готовности. Грибы промыть, отварить 20 минут, бульон процедить. Лук об-

жарить в масле до прозрачности, добавить тертую морковь и тушить до готовности. К тушеным овощам добавить грибы, нут, соль, специи, влить 5—6 ст. л. грибного бульона, тушить 2 минуты и снять с огня. Остудить и измельчить в блендере до однородности.

Хумус из нута

 *1 стакан нута, 1—2 ст. л. семян кунжута, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. лимонного сока, 3—4 ст. л. оливкового масла, молотая зира, острый перец, соль по вкусу*

Замочить нут на 12 часов, затем залить свежей водой и отварить до готовности. Теплый нут перетереть руками, чтобы очистить от пленок. Кунжут обжарить на сухой сковороде, растереть в пасту в блендере, добавив немного масла. Добавить отварной нут, чеснок, измельчить до однородности. Влить лимонный сок, масло, добавить специи, соль и еще раз взбить.

Рулетики из баклажанов

 *1 баклажан, 1 помидор, 1 морковь, ½ головки репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу*

Баклажан разрезать вдоль на ломтики, посолить, оставить на 10—15 минут. Припустить мелко нарезанный лук в растительном масле до прозрачности. Добавить натертую морковь и измельченный помидор, тушить 3 минуты. Посолить, поперчить, всыпать рубленый чеснок, влить немного воды, закрыть крышкой и тушить 10 минут. Ломтики баклажана промыть, обжарить с двух сторон до мягкости.

На каждый ломтик выложить немного начинки, свернуть рулетом и скрепить зубочисткой.

Рулетики из баклажанов с помидорами

 3 баклажана, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, зелень, 4—5 ст. л. диетического майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками, посыпать солью, оставить на 15 минут. Затем промыть и обжарить в масле с двух сторон. Майонез соединить с тертым чесноком, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Обжаренные баклажаны смазать майонезом, на каждый ломтик положить по кусочку помидора, посыпать рубленой зеленью и свернуть рулетиком.

Рулетики из кабачков

 2 молодых кабачка, 1 помидор, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 3—4 ст. л. муки, 4 ст. л. диетического майонеза, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Молодые кабачки нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, оставить на 10 минут. Затем промыть, обсушить, запанировать в муке и обжарить в масле на среднем огне по 3—5 минут с каждой стороны. Чеснок пропустить через пресс, петрушку нарубить. Ломтики кабачка смазать диетическим майонезом, положить на каждый по кусочку помидора, посыпать чесноком и зеленью. Свернуть рулетиком, закрепить зубочисткой.

Рулетики из кабачков с морковью

 2 кабачка, 250 г моркови по-корейски, 2—3 зубчика чеснока, зелень кинзы, 3—4 ст. л. диетического майонеза, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле с обеих сторон, посолить. Каждый ломтик смазать диетическим майонезом, посыпать рубленным чесноком. Выложить сверху морковь по-корейски и рубленую кинзу. Свернуть рулетиками, закрепить зубочисткой.

Форшмак из капусты

 200 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 зеленое яблоко, ½ головки репчатого лука, 1 ломтик ржаного хлеба, растительное масло, уксус, перец, соль по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить, отжать. Помидор очистить от кожицы, нарезать. Капусту, помидор, хлеб и лук пропустить через мясорубку. Добавить натертое на крупной терке яблоко (очищенное от кожицы), соль, молотый перец, уксус, заправить маслом, тщательно перемешать.

Помидоры, фаршированные кальмарами

 1 банка консервированных кальмаров, 6 помидоров, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. диетического майонеза, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Срезать у помидоров верхушки, из середины ложкой удалить мякоть и протереть через сито. Лук нарезать, обжарить

в масле. Добавить нарезанный болгарский перец и протертую мякоть помидоров, тушить до полного выпаривания жидкости, охладить. К тушеным овощам добавить мелко нарезанных кальмаров, заправить диетическим майонезом, посолить, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, украсить зеленью.

Салат зеленый с брокколи

 200 г брокколи, 50 г корня сельдерея, 1 огурец, 1 ст. л. семян черного кунжута, 2 ст. л. кунжутного масла, 2—3 ч. л. лимонного сока, зеленый лук, петрушка, укроп по вкусу

Брокколи и огурец нарезать крупно. Сельдерей натереть на тонкой терке. Измельчить зелень. Все перемешать, заправить лимонным соком, кунжутным маслом, посыпать семенами кунжута.

Салат из баклажанов и сыра тофу

 1 крупный баклажан, 3—4 соцветия цветной капусты, 150 г тофу, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу

Баклажан очистить и нарезать маленькими кубками. Обжарить в небольшом количестве масла до мягкости на сильном огне при постоянном помешивании, добавить чеснок, перемешивать в течение 30 секунд. Цветную капусту разобрать на мелкие цветики или мелко нарезать, обжарить в масле 2—3 минуты так, чтобы она оставалась хрустящей. Смешать капусту и баклажаны. Добавить нарезанный кубиками сыр и натертый на мелкой терке помидор. Влить сое-

вый соус, перемешать и при необходимости досолить. Поставить в холодильник на 15 минут.

Салат из репы и краснокочанной капусты

 *½ вилка краснокочанной капусты, 1 репа, листья салата, растительное масло*

Капусту и листья салата тонко нарезать. Натереть на терке очищенную репу. Все смешать и заправить маслом.

Салат из листьев латука с огурцами

 *100 г листьев салата-латука, 2 огурца, 7—8 маслин, 3 ст. л. растительного масла*

Листья салата нарезать, смешать с нашинкованными огурцами, добавить маслины и заправить растительным маслом.

Салат с листьями одуванчика

 *100 г листьев одуванчика, 1 отварное яйцо, 3 шт. редиса, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук, зелень укропа*

Листья одуванчика на 30 минут замочить в подсоленной воде для удаления горечи, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, крупно нарезать. Добавить измельченный зеленый лук и редис, посолить, заправить сметаной и растительным маслом. Перед подачей на стол украсить натертым на крупной терке яйцом и нарезанной зеленью укропа.

Салат из сельдерея с крапивой

 100 г корня сельдерея, 50 г листьев крапивы, ½ головки репчатого лука, 100 мл кефира, 1 пучок укропа, соль по вкусу

Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем отжать, промыть, мелко нарезать. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук и зелень укропа мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, залить кефиром и перемешать.

Салат из огурцов с болгарским перцем

 3—4 огурца, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Огурцы нарезать мелкими кубиками, болгарский перец — тонкой соломкой. Добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из овощей с морской капустой

 150 г консервированной морской капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морскую капусту, лук и отварное яйцо мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль, заправить растительным маслом, переме-

шать. Салат выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редьки с клюквенным соком

 100 г редьки, 50 мл клюквенного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Редьку очистить, натереть на крупной терке, добавить клюквенный сок и растительное масло, перемешать, посолить. Дать салату настояться в течение 1 часа.

Салат из морской капусты с рыбой

 150 г консервированной морской капусты, 100 г отварной морской рыбы, 1 отварная морковь, укроп, диетический майонез по вкусу

Морскую капусту мелко нарубить. Отварную рыбу нарезать ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перемешать. Салат украсить рубленой зеленью укропа.

Салат из кальмаров с морской капустой

 100 г кальмаров, 100 г консервированной морской капусты, 2 ст. л. диетического майонеза, зелень, соль, специи по вкусу

Кальмаров отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, охладить, крупно нарезать. Соединить с морской капустой, залить майонезом, добавить соль и специи, перемешать и украсить мелко нарезанной зеленью.

Салат из моркови со смородиной

 400 г моркови, 150 г смородины, 100 г нежирной сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу

Морковь очистить, натереть на терке. Смородину вымыть, протереть через сито. Полученное пюре перемешать с морковью, заправить по вкусу солью. Салат полить нежирной сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Салат из редьки с сыром

 200 г редьки, 1 отварная морковь, 50 г сыра, 2 ст. л. диетического майонеза, соль, специи по вкусу

Редьку и морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить соль, специи, майонез, перемешать. Салат посыпать тертым сыром.

Салат из морской капусты с майонезом

 150 г консервированной морской капусты, 2 ст. л. диетического майонеза, 1 пучок укропа

Морскую капусту выложить на блюдо, полить майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из болгарского перца с помидорами

 4—5 стручков болгарского перца, 2 помидора, 1 головка лука, сок ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры ошпарить кипятком, затем сразу опустить в холодную воду, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Болгарский перец и лук нарезать тонкими полукольцами. Овощи соединить, посыпать солью, молотым перцем, полить соком лимона, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из шпината

 400 г шпината, 3 свежих огурца, 2 помидора, 2 яйца,
 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, укроп, соль по вкусу

Очищенный и промытый шпинат нарезать, добавить рубленый зеленый лук, часть сметаны, соль, перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить нарезанные кружочками огурцы и помидоры, полить оставшейся сметаной, смешанной с солью. Салат посыпать рублеными отварными яйцами и зеленью укропа.



Первые блюда

Овощной бульон

 3 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея,
1 морковь, 2 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки,
1 веточка тимьяна, лавровый лист, соль по вкусу

Овощи очистить и крупно нарезать. Все ингредиенты выложить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне 30—40 минут, затем процедить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Рыбный бульон

 1 кг рыбы или голов, хвостов, плавников, костей, кожи, 2 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея, 2 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Рыбу тщательно вымыть. Овощи очистить, крупно нарезать. В кастрюлю влить воду, выложить рыбу, овощи, зелень, довести до кипения. Варить на слабом огне около 40 минут, снимая пену. Добавить соль, перец. Готовый бульон процедить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Грибной бульон

 400 г свежих грибов, 2 л воды, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу

Грибы промыть, очистить, нарезать. Овощи очистить, нарезать кубиками. Залить грибы водой и варить при слабом кипении 15—20 минут. Добавить овощи, соль и варить до их готовности. Готовый бульон процедить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Куриный суп с брокколи

 500—600 г куриного мяса (бедро, грудка), 2,5 л воды, 500 г брокколи, 2—3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 отварное яйцо, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо для бульона и очищенную целую луковицу положить в кастрюлю и залить холодной водой (2—2,5 л). После закипания варить 20 минут, периодически снимая пену. Затем вынуть сварившееся мясо и лук, в кипящий бульон опустить очищенный картофель, нарезанный кубиками. Через 10 минут после закипания супа опустить в него соцветия брокколи. Добавить соль, перец, лавровый лист, варить еще около 7 минут. Подавать с мелко нарубленной зеленью и половинкой вареного яйца.

Нежирный мясной бульон

 500—800 г мяса (на кости или мякоть без костей), 2 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30—50 г корня петрушки или сельдерея, соль по вкусу

Мясо вымыть и положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения, варить 5—7 минут. Пену можно не снимать. Слить воду, сполоснуть мясо, налить 2 л свежей воды. Поставить на медленный огонь. Очистить овощи, крупно нарезать, добавить их в кастрюлю. Варить 1,5—2 часа. За 15 минут до готовности посолить. Остывший бульон можно заморозить порциями и использовать для приготовления других блюд.

Суп-пюре овощной

 300 г цветной капусты или брокколи, 1 кабачок, 200—250 мл молока, зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Кабачок очистить и нарезать кусочками, цветную капусту разобрать на соцветия. Отварить овощи в подсоленной воде до мягкости. Перелить суп в блендер и пюрировать. Снова вернуть в кастрюлю, влить молоко и довести смесь до кипения. Если нужно, посолить и поперчить. Подавать с зеленью, можно с нежирным йогуртом.

Суп из шпината и брокколи

 300 г шпината, 350 г брокколи, 1 л бульона, 1 головка репчатого лука, 50 г твердого сыра, сметана, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук очистить и нарезать кубиками, шпинат вымыть, очистить от жестких хвостиков и обсушить. Брокколи разделить на соцветия. Бульон довести до кипения. Пассеровать лук и добавить в бульон. Через 5 минут добавить шпинат и брокколи, посолить и поперчить. Варить до мягкости овощей на небольшом огне. Добавить тертый сыр, перемешать и держать на огне еще 3 минуты. Суп измельчить с помо-

щью блендера. Поставить на огонь, довести до кипения и снять. Подавать со сметаной.

Суп с брокколи и рисом

 300 г брокколи, 1 л овощного бульона, $\frac{1}{3}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ головки лука, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль по вкусу

Бульон довести до кипения, добавить рис, лавровый лист, перец, нарезанный ломтиками чеснок, лук и соль, довести до кипения. Морковь и картофель очистить, нарезать кубиками. Помидор по желанию очистить от кожицы, нарезать кубиками. Брокколи разобрать на соцветия. Добавить все овощи в бульон, варить около 20 минут на слабом огне под крышкой, пока овощи не станут мягкими. В конце приготовления всыпать рубленую петрушку.

Суп с фрикадельками и кабачками

 4 помидора, 2 кабачка, 2—3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1—2 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, 2 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, соль по вкусу

Для фрикаделек: 300 г нежирного мясного фарша, щепотка соли

Овощи очистить. Лук, морковь, чеснок нарезать кубиками, пассеровать в растительном масле 2—3 минуты. Добавить нарезанные ломтиками кабачки и сладкий перец, тушить на небольшом огне 5 минут. Затем добавить к овощам нарезанные кубиками помидоры, тушить 5 минут. В кастрюле

вскипятить воду, положить нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения. Выложить в кастрюлю тушеные овощи, варить суп 10 минут. Добавить лавровый лист и перец горошком. Для фрикаделек посолить фарш, хорошо вымешать. Сформовать фрикадельки, положить в суп. Варить до готовности, около 10 минут.

Легкий кабачковый суп-пюре

 2 клубня картофеля, 3 небольших кабачка, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 200 мл молока, 1 л овощного бульона, 1 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу

Овощи очистить и нарезать кубиками. Разогреть в глубокой кастрюле масло, тушить до прозрачности лук и чеснок. Добавить остальные овощи, тушить, помешивая, 5—7 минут, не зажаривать. Влить бульон, варить до готовности картофеля. Затем слить бульон. Пюрировать овощи. Влить подогретое молоко и бульон. Посолить и поперчить. Прогреть суп. Подавать с гренками.

Кабачковый суп со шпинатом

 2 небольших кабачка, 1—2 клубня картофеля, 100 г шпината, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1—1,5 л овощного бульона, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Овощи очистить. Кабачки и картофель нарезать кубиками. Лук и морковь измельчить, обжарить в разогретом растительном масле. В кипящий бульон положить кабачки, картофель, лавровый лист и довести до кипения. Затем доба-

вить обжаренные овощи и варить до мягкости. Шпинат очистить от жестких хвостиков, нарубить. За 5 минут до окончания варки добавить нашинкованные листья шпината, соль и перец. Перед подачей посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Щи вегетарианские

 *1 небольшой кочан капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, щепотка соли*

Овощи очистить. Картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 10 минут. Морковь нарезать тонкими кружочками, обжарить в масле. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, тушить 5 минут. В кастрюлю с картофелем положить нашинкованную капусту, варить 5 минут. Затем добавить тушеные овощи, соль и варить до готовности.

Борщ из крапивы

 *200 г крапивы, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 л воды, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, специи, соль по вкусу*

Овощи очистить. Свеклу, морковь, корень петрушки натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости, влить уксус. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно. Крапиву ошпарить, мелко нарезать. В кипящую воду выложить тушеные овощи, обжаренный лук и варить 5 минут. Добавить крапиву, соль и специи, довести до кипения, снять с огня.

Борщ из свеклы и крапивы

 200 г молодых побегов крапивы, 2 свеклы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 л воды, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Свеклу и морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Томить в растительном масле до мягкости, в конце добавить томатную пасту и протушить все вместе. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно от овощей до золотистого цвета. Вскипятить 1 л воды, положить обжаренные свеклу, морковь и лук, варить 5 минут. Крапиву промыть, мелко нарезать, добавить к овощам. Затем влить еще 0,5—1 л воды, посолить, добавить специи, довести до кипения и снять с огня. Отварить яйца до готовности, нарезать кружочками. Подавать борщ с мелко нарезанной зеленью, сметаной и вареным яйцом.

Борщ с опятами

 300 г свежих опят, 350 г белокочанной капусты, 5 клубней картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 2,5—3 л воды, зелень, соль и специи по вкусу

Грибы очистить, отварить около 30 минут, слить воду. Грибы промыть. Овощи очистить. Картофель и лук нарезать кубиками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. В растительном масле обжарить лук. Добавить морковь и свеклу, обжарить. Влить томатный и лимонный сок, тушить до готовности. Довести воду до кипения, положить в нее картофель, через 10 минут добавить овощи с томат-



Полезные таблицы

Таблица перевода мер различных продуктов в граммы

Наименование продуктов	Содержание, г			
	1 стакан (250 мл)	1 ст. л.	1 ч. л.	1 шт.
Горох лущеный	230	25	10	—
Горчица	—	—	4	—
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Изюм	165	25	—	—
Какао	—	20	10	—
Картофель средний	—	—	—	70— 100
Крахмал	200	30	10	—
Крупа гречневая	210	25	7	—
Крупа манная	200	25	8	—
Лук репчатый средний	—	—	—	50
Масло животное топленое	245	20	5	—
Масло растительное	230	20	—	—
Масло сливочное	210	40	15	—
Мед	325	20	—	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Молоко цельное	250	20	5	—
Морковь средняя	—	—	—	75
Мука пшеничная	160	25	10	—
Огурец средний	—	—	—	100
Перец красный молотый	—	—	5	—
Перец черный молотый	—	9	5	—
Повидло	—	25	—	—
Пшено	220	25	8	—
Рис	230	25	9	—

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Содержание, г			
	1 стакан (250 мл)	1 ст. л.	1 ч. л.	1 шт.
Сахарный песок	200	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Толченые орехи	120	20	6—7	—
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Уксус	250	15	5	—
Яйцо	—	—	—	43—45

Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорийность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Мучные и крупяные продукты				
Горох	23,0	2,0	65,5	325
Крупа гречневая	11,6	3,3	66,5	329
Крупа манная	9,5	0,7	70,1	333
Крупа овсяная	11,0	6,9	62,9	356
Крупа перловая	9,3	1,1	70,5	330
Крупа пшенная	12,0	2,8	71,4	335
Макаронные изделия высшего сорта	12,3	1,3	72,6	336
Мука пшеничная	10,3	1,1	69,6	327
Мука ржаная	6,9	1,4	67,3	326
Овес	10,0	6,2	58,0	326
Пшеница	12,5	2,8	67,0	322
Рис	7,0	0,5	72,2	332
Рожь	10,0	2,2	67,0	320
Сухари пшеничные	8,5	10,8	68,9	333
Фасоль	22,3	2,0	54,4	310

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Хлеб пшеничный	6,6	1,4	44,7	240
Хлеб ржаной	5,5	1,0	41,0	204
Овощи, фрукты, ягоды				
Абрикосы свежие	0,9	—	10,2	49
Апельсины	0,9	—	10,3	41
Арбуз	0,7	—	9,9	38
Баклажаны	1,2	—	7,1	21
Бананы	1,3	—	21,8	95
Брусника	0,6	—	10,0	93
Брюква	1,0	—	7,7	36
Виноград свежий	0,6	—	17,8	70
Вишня	0,7	—	11,3	52
Горошек зеленый	3,1	—	12,7	69
Груша	0,4	—	10,5	44
Дыня	0,5	—	10,3	37
Земляника садовая	0,8	—	11,2	48
Изюм	1,5	—	69,0	289
Кабачки	0,5	—	3,5	16
Капуста белоко- чанная	1,8	0,1—0,2	6,8	27
Капуста квашеная	1,0	—	4,5	23
Капуста цветная	2,1	0,3	4,7	28
Картофель	2,0	0,4	19,1	89
Клюква	0,4	—	6,8	32
Крыжовник	0,6	—	12,0	48
Курага	4,4	—	63,5	297
Лимоны	0,8	—	4,9	31
Лук зеленый	0,8	—	3,3	17
Лук репчатый	1,4	—	10,4	48
Малина	0,7	—	14,1	44
Мандарины	0,7	—	9,2	40
Морковь	1,8	—	9,2	36
Огурцы свежие	0,8	—	3,8	15
Огурцы соленые	0,7	—	1,3	8

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Орехи грецкие	15,2	55,4	8,3	612
Перец сладкий	1,3	—	7,2	17
Персики	0,9	—	11,3	47
Редис	1,2	—	3,9	20
Репа	1,3	—	5,6	28
Рябина	1,2	—	18,8	81
Салат	1,5	—	2,1	14
Свекла	1,5	—	11,8	47
Сельдерей (ко- рень)	0,8	—	4,3	21
Слива свежая	0,7	—	11,2	47
Смородина красная	0,5	—	11,5	44
Смородина черная	0,7	—	9,8	43
Томаты	1,1	—	5,0	15
Тыква	0,4	—	5,9	26
Урюк	4,2	—	68,3	297
Фасоль стручко- вая	3,4	—	4,1	31
Черешня	0,9	—	11,5	51
Черника	0,9	—	9,3	47
Чернослив	1,9	—	65,5	227
Шпинат	2,9	—	2,2	19
Щавель	2,2	—	5,1	30
Яблоки свежие	0,4	—	11,8	49
Яблоки сушеные	1,7	—	64,9	273
Молоко и молочные продукты				
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	62
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	324
Молоко сухое	26,0	25,0	37,5	469
Молоко цельное	3,2	3,6	4,9	62
Сливки 10%-ной жирности	3,0	10,0	4,1	115
Сливки 20%-ной жирности	2,8	20,0	3,8	199

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Сметана	2,4	30,0	3,2	284
Сыр голландский	28,6	27,3	2,0	360
Сыр костромской	26,8	27,3	2,0	360
Сыр плавленый	22,0	28,6	2,3	344
Сыр рокфор	20,0	30,3	2,4	352
Сыр швейцарский	24,9	26,4	2,5	335
Сырковая масса	9,0	16,0	15,2	207
Творог 20%-ной жирности	14,0	18,0	2,8	233
Творог нежирный	18,0	0,6	2,9	75
Жиры				
Жир говяжий то- пленный	—	93,7	—	871
Жир свиной	—	93,7	—	871
Маргарин сливоч- ный	0,4	82,0	0,4	720
Маргарин столо- вый	0,4	82,0	0,4	720
Масло раститель- ное	—	93,9	—	873
Масло сливочное	0,6	82,5	0,5	734
Масло топленое	—	93,5	—	869
Мясо и мясные продукты				
Баранина I катего- рии	15,6	16,3	—	206
Ветчина	14,3	32,9	—	365
Говядина I катего- рии	18,6	13,1	—	154
Гуси	15,2	39,0	—	392
Индейки	19,5	22,0	—	205
Куры	17,6	18,4	—	185
Печень говяжья	17,9	3,7	—	87
Почки говяжьи	15,2	2,8	—	59

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Химический состав, г / 100 г продукта			Калорий- ность, ккал / 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Свинина мясная	14,3	33,3	—	384
Телятина жирная	19,7	2,0	—	131
Телятина тощая	20,4	0,9	—	74
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,5	150
Колбасные изделия				
Колбаса «Любительская»	11,7	26,2	—	291
Сардельки	12,5	9,6	1,3	147
Сосиски	11,4	18,2	0,4	204
Рыба и рыбные продукты				
Икра кетовая	26,7	13,0	—	230
Камбала	16,0	3,4	—	92
Карп	16,0	5,2	—	87
Лещ	15,3	4,1	—	100
Окунь морской	18,2	3,3	—	94
Сельдь соленая	16,4	20,8	—	261
Сом	13,9	1,5	—	161
Судак	18,4	1,1	—	72
Треска	16,0	0,6	—	65
Щука	18,4	1,1	—	72
Сладости				
Булочка	—	—	—	240
Варенье	0,3	—	71,2	294
Какао	19,9	19,0	38,4	416
Мед пчелиный	0,3	—	77,7	320
Мороженое	2,9	11,8	20,3	295
Печенье	6,3	11,1	71,1	422
Пирожное, торт	3,9	13,1	53,4	357
Повидло	0,3	—	65,6	270
Сахар	—	—	95,5	390
Шоколад	5,8	37,5	47,6	568

Определение углеводной ценности продуктов

Наименование продуктов	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Молочные продукты	
Масло, сметана	В учете не нуждаются
Молоко, кефир, сливки любой жирности	1 стакан (200 мл)
Сырники	1 средний
Творог	В учете не нуждается (если вы не посыпали его сахаром)
Творожная масса сладкая	100 г
Хлебобулочные и мучные изделия	
Вареники	2 шт.
Крахмал	1 ст. л. (с горкой)
Крекеры	3 крупных (15 г)
Мука любая	1 ст. л. (с горкой)
Оладьи	1 средний
Пельмени	4 шт.
Пирожок с мясом	Половина пирожка
Сухари	20 г
Сухари панировочные	1 ст. л. (15 г)
Тесто сырое дрожжевое	25 г
Тесто сырое слоеное	35 г
Тонкие блины	1 (на большую сковороду)
Хлеб (белый, черный), батон (кроме сдобных)	1 ломтик (25 г)
Макаронные и крупяные изделия	
Каша из любой крупы (гречневая, кукурузная, манная, овсяная, перловая, пшено, рис)	2 ст. л.
Лапша, вермишель, рожки, макароны	1,5 ст. л. (15 г)
Мясные изделия с примесью хлеба или крахмала	
Котлета (с примесью булки)	1 средняя
Сосиски, вареная колбаса	150—200 г
Фрукты и ягоды	
Абрикос	3 средних (110 г)
Ананас	1 ломтик (90 г)
Апельсин	1 средний (170 г)
Арбуз	400 г с кожурой

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Банан	Половина крупного плода (90 г)
Виноград	3—4 крупные ягоды
Вишня, черешня	15 крупных ягод (100 г) или 1 блюдо
Гранат	1 крупный (200 г)
Грейпфрут	Половина плода (170 г)
Груша	1 средняя (90 г)
Дыня	300 г с кожурой
Инжир	80 г
Киви	150 г
Клубника	1 блюдо (150 г)
Манго	80 г
Мандарины	3 мелких (170 г)
Персик	1 средний (120 г)
Сливы	3—4 средние (80—100 г)
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, яблоки)	20 г
Хурма	1 средняя (80 г)
Яблоко	1 среднее (100 г)
Ягоды (земляника, брусника, ежевика, смородина, черника, крыжовник, малина)	1 чашка (140—160 г)
Овощи	
Бобовые	7 ст. л.
Другие овощи (капуста, редис, редька, помидоры, огурцы, кабачки, лук, салат, зелень)	В учете не нуждаются
Картофель вареный	1 небольшой (65 г)
Картофель жареный	2 ст. л. (12 ломтиков)
Картофельное пюре	1,5 ст. л.
Картофельные чипсы	25 г
Кукуруза	Половина початка (160 г)
Морковь	3 крупные (175 г)
Орехи, семечки (чистые ядра весом менее 60 г)	В учете не нуждаются
Свекла	1 крупная
Соя, растительные масла	В учете не нуждаются

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Количество продукта, содержащее 1 ХЕ
Сладости	
Мед, варенье	1 ст. л.
Мороженое	50—65 г
Сахар кусковой (рафинад)	2,5—4 кусочка (12 г)
Сахарный песок	1 ст. л. (12 г)
Соки	
Апельсиновый	½ стакана (100 мл)
Виноградный	⅓ стакана (80 мл)
Грейпфрутовый	⅔ стакана (130 мл)
Морковный	½ стакана (100 мл)
Томатный	1,5 стакана (300 мл)
Яблочный	⅓ стакана (80 мл)
Прочие напитки	
Квас, пиво	1 стакан (200 мл)
Лимонад	¾ стакана (150 мл)

Гликемические индексы продуктов

Наименование продуктов	Гликемический индекс
Глюкоза	100
Мальтоза	100—105
Булка из пшеничной муки высшего сорта	90—95
Пюре из отварной моркови	85—92
Мед	87—90
Картофельное пюре	85
Хлебцы хрустящие из смеси пшеничной и ржаной муки	85
Кукурузные хлопья	80—85
Крекеры из пшеничной муки (без сахара, диабетические)	80
Картофель вареный	75
Арбуз	75
Рисовая каша (белый рис)	70—80
Макаронные изделия из пшеничной муки	65
Дыня	65

Продолжение табл.

Наименование продуктов	Гликемический индекс
Изюм	64—70
Свекла свежая	64—70
Оладьи и блины из пшеничной муки	62
Виноград	60—70
Белый хлеб	60—70
Банан	60—70
Напиток «Фанта»	60—70
Пищевой сахар (сахароза)	60—65
Абрикосы	55
Печенье диабетическое с сахарозаменителем	55
Киви, манго	50—60
Хлеб черный (ржаная мука)	50
Каши гречневая, овсяная	50
Оладьи и блины из гречневой муки	50
Соки яблочный, апельсиновый и виноградный (без сахара)	50
Мороженое	50
Лактоза	45
Горошек зеленый консервированный	45
Мюсли разных сортов	40—70
Яблоки, груши, сливы, апельсины, мандарины, персики	40—45
Сок томатный	40
Вареная фасоль, бобы	30—40
Морковь свежая	35
Шоколад горький (70 % какао)	30
Ягоды (клубника, смородина, крыжовник, черешня)	30
Мармелад диабетический с сахарозаменителем	30
Грейпфрут	22
Перловая каша	22
Молоко	20—30
Йогурт с фруктами и сахарозаменителем	20—30
Фруктоза	20
Капуста, зеленные овощи, огурцы, кабачки, баклажаны, лук, тыква, перец, помидоры, редис, соя, грибы, орехи	15 и менее

Таблица взаимозаменяемости продуктов по хлебным (углеводным) единицам

(количество продукта, содержащее 1 ХЕ = 10 г углеводов = 40 ккал)

Наименование продуктов	Масса, г	Наименование продуктов	Масса, г
Рис	13	Абрикосы	95
Крупа манная	14	Персики	95
Пшено	14	Сливы	100
Сухари белые	14	Крыжовник	100
Крупа гречневая	15	Грибы сушеные	100
Крупа овсяная	15	Дыня	105
Хлопья овсяные	15	Малина	110
Сухари черные	15	Арбуз	110
Курага	16	Мандарины	120
Хлеб пшеничный	17	Апельсины	120
Мука пшеничная	17	Смородина	125
Горох сухой	18	Клубника	125
Яблоки сушеные	18	Грейпфрут	140
Фасоль	18	Морковь	145
Макароны	19	Тыква	150
Хлеб ржаной	20	Кабачки	175
Пшеница проросшая	20	Баклажаны	180
Картофель	50	Капуста белокочанная	185
Виноград	60	Капуста цветная	200
Горошек зеленый	70	Молоко	200
Черешня	80	Помидоры	240
Сок яблочный	85	Кефир	245
Орехи	90	Простокваша	250
Яблоки	90	Сок томатный	300
Вишни	90	Грибы свежие	320
Свекла	90	Огурцы	330
Груши	95	Салат	450

Содержание

Питание при диабете	3
Салаты и закуски	7
Первые блюда	26
Блюда из круп	55
Блюда из овощей и грибов	66
Блюда из рыбы	115
Блюда из птицы	146
Блюда из мяса	166
Выпечка и десерты	189
Домашние заготовки	201
Блюда для пикника	217
Праздничные блюда	228
Полезные таблицы	243

Популярне видання

Меню для діабетика. 500 найкращих страв для зниження рівня цукру
(російською мовою)

Укладач КУЗЬМИНА Ольга

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Підписано до друку 07.11.2018.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 13,44.
Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНИСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Популярное издание

Меню для діабетика. 500 лучших блюд для снижения уровня сахара

Составитель КУЗЬМИНА Ольга

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Подписано в печать 07.11.2018.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 13,44.
Тираж 5000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: www.bookclub.ua
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: trade@ksd.ua

Киев

тел./факс +38(067)575-27-55

e-mail: kyiv@ksd.ua

**Приглашаем к сотрудничеству
авторов**

e-mail: publish@ksd.ua

**Приглашаем к сотрудничеству художников,
переводчиков, редакторов**

e-mail: editor@ksd.ua

**Меню для диабетика. 500 лучших блюд для снижения
М51 уровня сахара / сост. О. Кузьмина. — Харьков : Книжный
Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2019. — 256 с.**

ISBN 978-617-12-5868-6

УДК 641.56